

**ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**ЛАБОРАТОРИЯ КОГНИТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
ИНСТИТУТА СИСТЕМНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
НАУК**

# **МЕТОДОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Выпуск 18**

**Под редакцией Козлова В.В., Карпова А.В.,  
Мазилова В.А., Петренко В.Ф.**

**Москва, Ярославль, 2023**

**ББК 88.4 + 53.57**

**УДК 159.99**

**Методология современной психологии. Вып. 18 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023 – 446 с.**

**Сборник статей представляет обзор теоретических работ по методологии психологии.**

**Сборник адресован психологам, студентам, аспирантам, преподавателям факультетов психологии вузов, специалистам в области психологической работы с населением.**

**ISSN 1234-1234**

**© Козлов В.В., 2023**

## Оглавление

Позняков В.П., Козлов В.В., Мазилев В.А., Слепко Ю.Н. ....	8
СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ АКТОР АНАТОЛИЙ ЛАКТИОНОВИЧ ЖУРАВЛЕВ: ЮБИЛЕЙНЫЕ ЗАМЕТКИ .....	8
Алдашева А.А., Первачева О.А. ....	15
ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ СПЕЦИАЛИСТОВ-ОПЕРАТОРОВ «СИСТЕМЫ 112».....	15
Алексеева Ж.Б. ....	28
РИСУНОК КАК ЭКСПРЕССИВНЫЙ МЕТОД ПРОЕКТИВНОЙ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИВНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	28
Богданова В.Л. ....	38
ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКАЯ АМПЛИФИКАЦИЯ КАК МЕТОД НАРАЩИВАНИЯ ПРЕАДАПТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА. ....	38
Быстрова Е.В.....	52
ИСТОКИ ЖЕНСКОГО ТЕАТРА (АМБИВАЛЕНТНОСТЬ).....	52
Вагнер Е.Н.....	60
ТВОРЧЕСКИЕ (АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ) МЕТОДЫ РАБОТЫ С ЖЕНСКИМИ ЗАПРОСАМИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ .....	60
Вайсман С. Е. ....	66
РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ПО ТЕОРИИ ПСИХОСАНИТАС .....	66
Верещагина А.А. ....	72
ПРОБЛЕМА ПОНИМАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕТОДОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ .....	72
Власов Н.А. ....	81
ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О МЕЛАНХОЛИИ В АНТИЧНОСТИ.....	81
Волченкова А. А., Байкина М.В. ....	86
СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ-ГЕЙМЕРОВ.....	86

Грац О.Ю., Козлов В.В. ....	92
ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ .....	92
Григорьев С.Ю. ....	101
К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ .....	101
Журавлев А.Л., Костригин А.А. ....	112
ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ НАУКОМЕТРИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИИ .....	112
Журавлев А.Л., Китова Д.А. ....	122
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К САМОИЗОЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА.....	122
Дроздовский А. К. ....	137
КОММУНИКАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ «КРУГЛОГО СТОЛА», ФОРМИРУЕМОГО С УЧЕТОМ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК УЧАСТНИКОВ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ..	137
Извекова А.В., Пономарь О.А. ....	154
ПОНЯТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ В ИССЛЕДОВАНИЯХ З.ФРЕЙДА .....	154
Карпов А. А. ....	162
НОРМАТИВНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ АНАЛИЗУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТНО-ИНФОРМАЦИОННОГО КЛАССА .....	162
Карпов А.В. ....	171
ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТА КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ .....	171
Кашапов М.М. ....	199
РЕСУРСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПСИХОЛОГА .....	199
Клейберг Ю.А. ....	213

АПГРЕЙД ПОВЕДЕНИЯ ЮНОЙ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ АКТУАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ: ДЕВИАНТОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ...	213
Козлов В.В. ....	221
ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ: МЕТОДОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ .....	221
Козлов В.В., Воронов А.М. ....	231
ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ БУДДИЗМА .....	231
Корнев С.А., Назаров В.И. ....	246
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И СМЫСЛ СТРАХА СМЕРТИ .....	246
Корнеев С.С. ....	251
ЭВОЛЮЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ: ОТ ЖИВОТНОГО К ЧЕЛОВЕКУ. МЕДИТАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ МИРА ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ, ЖИТЕЛЕЙ ВОДНОЙ СТИХИИ.....	251
Кудратуллаева Р. Б., Тургунова Г. Т. ....	263
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ .....	263
Лучистая Р. С. ....	271
КАТЕГОРИЯ “СУБЪЕКТИВНОЕ ВРЕМЯ” В КОНТЕКСТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ.....	271
Мазилев В.А. ....	284
«ДЛИННОЕ ПРОШЛОЕ»: РЕНЕ ДЕКАРТ И ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ПСИХОЛОГИИ.....	284
Мазилев В.А. ....	292
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ .....	292
Наркевич А.В. ....	299
ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОЙ МЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ .....	299
Панов В.И. ....	303

ПСИХИКА КАК ФОРМА БЫТИЯ – ПАРАДИГМАЛЬНОЕ РАСШИРЕНИЕ ПРЕДМЕТА ЕЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	303
Пенечко О.К.....	313
НЕОБХОДИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА.....	313
Пермина С.В, Яновская А.Б. ....	320
МИФОЛОГИЗАЦИЯ СОЗНАНИЯ КАК ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.....	320
Пискарёв П. М. ....	329
КОУЧ КАК ПРАКТИЧЕСКИЙ ФИЛОСОФ. НОВЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ АКТУАЛЬНОЙ ЭПОХИ .....	329
Поддубный С.Е., Позняков В.П. ....	335
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ПАРТНЕРОВ В ПАРАХ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ .....	335
Почебут Л.Г., Чикер В.А., Недошивина М.А., Ларькина В.А. ....	342
МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОНСОЛИДАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА ОРГАНИЗАЦИИ .....	342
Розанов И.А., Иванов А.В., Абдюханов Р.Х., Корнилова М.А., Шишенина К.С.....	348
НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ТЕХНОЛОГИЕЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ, И ИХ КРИТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ.....	348
Сартакова Е.В. ....	359
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СПО: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ.....	359
Симонов П. А.....	370
ВЕРА И СТРАХ – БОРЬБА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ .....	370
Слепко Ю.Н. ....	380
УРОВНЕВЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	380
Степанов О.Г.....	389

ИНТЕГРАТИВНАЯ ПЕРИНАТОЛОГИЯ. ВОПРОСЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ДУШЕВНОЙ И/ЛИ ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ТРАВМЫ .....	389
Токарев Я.В.....	394
СЕМАНТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ .....	394
Турчин А.С.....	402
ОБРАЗ МИРА ЛИЧНОСТИ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЕГО РЕПРЕЗЕНТАЦИИ .....	402
Фаерман М. И. ....	408
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ КАК БАЗОВЫЙ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ.....	408
Халваши О.В.....	414
«ЧИСТЫЙ ЯЗЫК» ДЭВИДА ГРОУВА В ПСИХОТЕРАПИИ.....	414
Шабанов Л.В., Жанкушикова А.А.....	422
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕВОГИ О ВРЕМЕНИ ЧЕРЕЗ СТРАХ УТРАЧЕННОГО ВРЕМЕНИ И СТРАХ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ .....	422
Ященко Е.Ф., Кожевникова А.А.....	430
ВЗАИМОСВЯЗИ ЦЕННОСТЕЙ, ЖИЗНЕННЫХ СФЕР, СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ И КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	430
Список авторов .....	441

**Позняков В.П., Козлов В.В., Мазилев В.А., Слепко Ю.Н.**  
**СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ АКТОР АНАТОЛИЙ ЛАКТИОНОВИЧ**  
**ЖУРАВЛЕВ: ЮБИЛЕЙНЫЕ ЗАМЕТКИ**

9 июня 2023 года психологическая общественность страны будет отмечать 75-летний юбилей выдающегося отечественного психолога Анатолия Лактионовича Журавлева.

Анатолий Лактионович Журавлев - самый именитый и титулованный психолог в современной России, который разумеется ни в каких представлениях не нуждается, ибо это один из самых цитируемых, известных и популярных психологов в сегодняшней России, автор свыше тысячи двухсот научных трудов, создатель новых научных направлений в психологии, выдающийся организатор психологической науки.

А.Л.Журавлев личность уникальная. Достаточно сказать, что А.Л.Журавлев единственный психолог в России, кто является действительным членом обеих государственных академий – академик РАН и академик РАО. (Отметим, что в стране есть только еще один «дважды академик» – выдающийся отечественный философ В.А.Лекторский). Анатолий Лактионович Журавлев первым из отечественных психологов удостоился высокой чести быть избранным действительным членом Российской академии наук.

А.Л.Журавлев - выдающийся российский психолог, известный специалист в области социальной, организационной, экономической, исторической психологии, методолог и историк психологии, доктор психологических наук (1999), профессор (2001), многолетний директор Института психологии РАН (2002-2018), научный руководитель ИП РАН (с 2018 года), член Президиума Российского психологического общества (с 2002), вице-президент Федерации психологов образования России (с 2004), член Президиума научно-методического совета по психологии УМО университетов РФ (с 2003). Анатолий Лактионович главный редактор «Психологического журнала» РАН (с 2003), а также главный редактор журнала «Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология» (с 2015 года), член редакционных коллегий и редакционных советов ряда ведущих отечественных психологических журналов («Психология. Журнал Высшей школы экономики»; «Национальный психологический журнал»; «Российский психологический журнал»; «Экспериментальная психология»; «Вестник практической психологии образования»; «Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда»; «Психолого-экономические исследования»; «Психолог» и др.), а также научных журналов гуманитарной направленности («Наука. Культура. Общество»; «Гуманитарные науки»; «Научные труды Московского гуманитарного университета»; «Южно-российский журнал социальных наук»; «Знание. Понимание. Умение»; «Вопросы социальной теории»; «Философские науки»; «Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института



психологии и социальной работы»; «Личность. Культура. Общество»; «Наука. Культура. Общество»; «Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки» и др.).

Анатолий Лактионович Журавлев родился 9 июня 1948 года в селе Новые Ключи Петровского района Куйбышевской (ныне Самарской) области. Среднее образование А.Л.Журавлев получил в Гомеле, куда к этому времени переехала семья, окончив в 1967 году Гомельский машиностроительный техникум по специальности «обработка металлов резанием». Поскольку не все предметы, необходимые для получения аттестата об общем среднем образовании, в техникуме преподавались, А.Л.Журавлев параллельно учился по вечерней системе в очно-заочной школе. Учился в техникуме успешно, кроме среднего специального образования получил квалификацию токаря третьего разряда и планировал поступать в один из технических вузов Ленинграда. Как часто бывает в жизни, на дальнейший ход событий решающее влияние оказал Его Величество случай. Преподаватель в вечерней школе поинтересовалась, куда А.Л. собирается поступать. Он сообщил о намерении учиться в ленинградском техническом вузе, на что услышал ответ: «Ну, что вы! Вы же прирожденный гуманитарий! Вам нужно поступать туда, где занимаются человеком!» Так получилось, что, прислушавшись к мнению мудрого педагога, свои документы А.Л.Журавлев подал на факультет психологии ЛГУ им. А.А.Жданова, куда и был принят. Учился А.Л.Журавлев очень хорошо, был одним из лучших выпускников ленинградского факультета психологии. Причем характерно, что А.Л.Журавлев продолжал поиски предназначения уже в рамках научной психологии. В годы учебы он вначале увлекался детской психологией, затем серьезно занимался сравнительной психологией и зоопсихологией... В годы, проведенные в Ярославле, он проявил себя как специалист по психологии личности и индивидуальности... В аспирантуре и в последующие годы пришел черед психологии труда и социальной психологии, психологии управления, экономической психологии и т.д.

По окончании университета А.Л.Журавлев был направлен по распределению на психологический факультет Ярославского государственного университета. В 1972 году на ярославском факультете психологии появился выпускник ЛГУ Анатолий Лактионович Журавлев. Это направление было подготовлено визитом в Ленинград ярославцев – тогдашнего декана психфака В.В.Новикова и заведующего кафедрой В.С.Филатова, которым Борис Герасимович Ананьев – их ленинградский коллега – обещал помочь кадрами и обещание свое сдержал, направив в Ярославль одного из лучших выпускников.

Обстоятельства переезда в Ярославль описаны самим юбиляром (Журавлев, 2022, 2022а). Два года работы ассистентом в ЯрГУ сделали А.Л.Журавлева легендой факультета. Авторский курс по психологии индивидуальности пользовался беспрецедентной популярностью у студентов, поскольку это было совершенно новое слово в психологии (Мазилев, 2020).

Анатолий Лактионович Журавлев поступает в аспирантуру Института психологии АН СССР. В 1976 году, после защиты кандидатской диссертации начинает свою работу в качестве научного сотрудника в ИП АН СССР (ныне ИП РАН). Деятельность А.Л.Журавлева связана с институтом психологии до сих пор (с 1987 года возглавляет лабораторию социальной психологии, с 2002 – директор института, с 2018 – научный руководитель ИП РАН).

За большой вклад в подготовку профессиональных психологов А.Л.Журавлев удостоен отраслевой награды Минобразования РФ «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации» (2003). Лауреат Премии РАН в области психологии имени С.Л. Рубинштейна (2005), награжден многими орденами и медалями.

Детальный и развёрнутый анализ вклада А.Л. Журавлёва в развитие отечественной психологической науки потребует специального историко-психологического исследования и более развёрнутой публикации. В данной статье мы представим лишь некоторые направления и результаты научного творчества А.Л. Журавлёва.

В 1973 году А.Л. Журавлёв поступил в аспирантуру только что открывшегося Института психологии АН СССР и в 1976 году завершил её блестящей защитой кандидатской диссертации по специальности «Психология труда» на тему «Стиль и эффективность руководства производственным коллективом» (Журавлев, 1976). В этом исследовании впервые в психологической науке был реализован оригинальный подход к изучению индивидуального стиля руководства (ИСР) как совокупности в разной степени выраженных компонентов директивности, коллегиальности и попустительства. С использованием оригинальной авторской методики были исследованы типы ИСР руководителей производственных коллективов и их взаимосвязь с показателями экономической и социальной эффективности их деятельности. В тексте диссертации были изложены авторские представления о предмете, задачах и структуре психологии управления как отрасли психологической науки, которые в дальнейшем были представлены в совместном с Б.Ф. Ломовым труде «Психология и управление» Ломов, Журавлёв, 1978). Эти исследования и последующие публикации во многом способствовали формированию и интенсивному развитию психологии управления. Своеобразным итогом разработки А.Л. Журавлёвым проблем психологии управления стала его монография «Психология управленческого взаимодействия», в которой были изложены оригинальные авторские представления о феномене управленческого взаимодействия и результаты серии теоретико-эмпирических исследований, выполненных учениками А.Л. Журавлёва под его руководством (Журавлёв, 2005).

Другим важным направлением научного творчества А.Л. Журавлёва в этот период стала разработка психологии совместной деятельности и её коллективного субъекта (Журавлёв, 2002, 2009 и др.). Развивая теоретические представления о совместной деятельности своего учителя Б.Ф. Ломова, Журавлёв сформулировал авторские представления об основных признаках

совместной деятельности, её структуре, а также о роли взаимодействия в структуре совместной деятельности и его типах (Журавлев, 1988, 2004 и др.). Категория взаимодействия стала центральным понятием в определении А.Л. Журавлёвым предмета и структуры социальной психологии (Социальная психология, 2002 и др.).

В период радикальных экономических и политических трансформаций российского общества А.Л. Журавлёв одним из первых в психологической науке обратился к анализу динамики социально-психологических явлений в изменяющихся социально-экономических условиях. Первым теоретико-эмпирическим исследованием в этом направлении стало диссертационное исследование динамики социально-психологических отношений (внутригрупповых и межгрупповых) в условиях организационно-экономического нововведения, связанного с изменением формы собственности, выполненное под его руководством В.П. Позняковым (Журавлев, Позняков, 1992). Впоследствии в рамках этого направления была выполнена целая серия исследований сотрудников лаборатории, в том числе, учеников А.Л. Журавлёва, результаты которых были представлены в коллективных монографиях, ответственным редактором которых А.Л. Журавлёв выступил совместно с Е.В. Шороховой (Динамика социально-психологических явлений..., 1996; Социально-психологическая динамика..., 1998).

Своеобразным итогом творческой научной деятельности А.Л. Журавлёва в 1970-е – 1990-е годы стала защита докторской диссертации в форме доклада, в котором были изложены основные научные результаты его работы за этот период (Журавлёв, 1999).

Изменение экономической и социально-политической ситуации в России, развитие самой психологической науки, в том числе её прикладных отраслей, способствовали формированию и интенсивному развитию новой отрасли российской психологической науки – экономической психологии. И А.Л. Журавлёву принадлежит важная роль в этом направлении развития психологии. А.Л. Журавлёв не только активно способствовал институциональному оформлению этой дисциплины, но и принимал самое активное участие в разработке теоретических и методологических проблем экономической психологии. В его публикациях (индивидуальных и совместных) были сформулированы оригинальные авторские представления о предмете и задачах экономической психологии, её месте в системе научного, в том числе, психологического, знания, основных направлениях исследований (Журавлёв, 2004 Журавлёв, Позняков, 2004 и др.). Весомым вкладом в развитие отечественной экономической психологии стал выход первой российской монографии, специально посвящённой социально-психологическим проблемам экономического поведения (Социальная психология экономического..., 1999) и двухтомной коллективной работы «Проблемы экономической психологии», в которой в качестве авторов выступили ведущие специалисты в этой области (Проблемы экономической

психологии, 2004, 2005). Важным личным теоретическим вкладом Журавлёва в разработку проблем экономической психологии стала разработка представлений о зонах взаимодействия социально-экономических и социально-психологических феноменов в изменяющемся обществе (Журавлёв, 1999 и др.).

В 2002-м году, после трагической гибели А.В. Брушлинского, А.Л. Журавлёв при единодушной поддержке коллектива возглавил Институт психологии РАН. Решая на этом посту целый ряд сложнейших организационных и финансовых проблем, основное своё внимание А.Л. Журавлёв уделял развитию фундаментальной психологической науки. Именно в этот период жизни Института, возглавляемого А.Л. Журавлёвым, резко возросло число защит докторских диссертаций, число ежегодно издававшихся индивидуальных и коллективных монографий. В этот же период А.Л. Журавлёв уделял особое внимание развитию междисциплинарных связей психологии с другими научными дисциплинами, способствовал и принимал активное авторское участие в становлении новых научных направлений: исторической психологии, психологии нравственности, психологии предпринимательства, макропсихологии российского общества, психологии глобальных процессов, наукометрии в психологии и мн. др.

Разумеется, не стоит перегружать текст перечислением содеянного юбиларом, безуспешно пытаясь вместить необъятное в ограниченное пространство данного текста, но не удастся пройти мимо самого последнего проекта А.Л.Журавлева. Речь идет о публикации в 2018-2021 гг. поистине уникального издания - коллективного труда сотрудников лабораторий Института, в котором представлено фактически все многообразие проводимых ими исследований (Разработка понятий..., 2018, 2019, 2021). Нельзя не отметить, что осуществление этого монументального проекта является, вероятно, лучшим подтверждением концепции коллективного субъекта и тезиса о возможности *реального функционирования* коллективного субъекта: осуществить подобного рода объемную работу (напомним, в трех томах сборника проанализировано огромное количество теоретических, эмпирических и используемых в практической психологии понятий, а также их взаимосвязи) под силу только целому научному коллективу, объединенному общей целью. По объему проделанной работы проект следует признать уникальным.

Всего в трехтомном издании представлено 70 понятий - как традиционных для психологии и хорошо известных в психологическом сообществе, так и новых, вошедших в психологический лексикон относительно недавно. Уникальность издания в том, что авторами проведен не только подробный анализ содержания каждого понятия, но и раскрываются история его появления в психологии, определяются межпонятийные отношения и взаимосвязи. В целом можно с уверенностью утверждать, что в издании представлены не только результаты работы сотрудников лабораторий

Института, но и дается целостный срез современного состояния теоретических, методологических, прикладных исследований в отечественной психологической науке.

Представляется, что такая работа – случай беспрецедентный в отечественной психологии.

Не подлежит сомнению, что огромный организаторский талант А.Л.Журавлева позволил собрать коллектив авторов, осуществивших этот монументальный труд. Мы видим, что А.Л.Журавлев *актор*, деятель, который не только сам замечательный исследователь, но и ученый, создающий творческие коллективы, решающие колоссальной сложности задачи. Простится авторам невольный каламбур, но А.Л.Журавлев не только *актор*, но и несомненный системообразующий *фактор* в перспективных для психологии начинаниях.

Однако перечисленные выше и другие направления деятельности А.Л. Журавлёва станут предметом нашего последующего анализа и публикаций.

Авторы публикации поздравляют Анатолия Лактионовича Журавлева с прекрасным юбилеем и желают уважаемому актору здоровья, разнообразных созданных систем, и новых деяний на благо любимой психологической науки.

### Список литературы

1. Динамика социально-психологических явлений в изменяющемся обществе / Отв. ред. А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1996.
2. Журавлев А.Л. Взаимодействие социально-психологических и социально-экономических феноменов в изменяющемся обществе // Социальная психология экономического поведения / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1999. С. 8-27.
3. Журавлев А.Л. Коллективный субъект: Основные признаки, уровни и психологические типы // Психологический журнал. 2009. Т. 30. №5. С. 72-80.
4. Журавлев А.Л. Психология коллективного субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой. М.: Изд-во ПЕРСЭ, 2002. С. 51-81.
5. Журавлев А.Л. Психология совместной деятельности в условиях организационно-экономических изменений: Дисс. в виде научного доклада на соискание учен. степени д-ра психол. наук. М., 1999.
6. Журавлев А.Л. Психология совместной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
7. Журавлев А.Л. Психология управленческого взаимодействия (теоретические и прикладные проблемы). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.

8. Журавлев А.Л. Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования // Совместная деятельность: методология, теория, практика / Отв. ред. А.Л. Журавлев, П.Н. Шихирев, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1988. С.19-36.
9. Журавлев А.Л. Стиль и эффективность руководства производственным коллективом: Дисс. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии АН СССР, 1976.
10. Журавлев А.Л. Экономическая психология в контексте современной психологической науки // Проблемы экономической психологии. Том 1 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 3–24.
11. Журавлев А.Л., Позняков В.П. Динамика межгрупповых отношений в условиях изменения форм собственности // Психологический журнал. 1992. Т. 13. №4. С. 24-32.
12. Журавлев А.Л., Позняков В.П. Экономическая психология: теоретические проблемы и направления эмпирических исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. №3. С. 46-64.
13. Журавлев А.Л. Воспоминания о профессоре В. С. Филатове и моем распределении в Ярославский госуниверситет // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2022. Т. 16. № 3 (61). С. 524-542.
14. Журавлев А. Л. Воспоминания о Е. В. Шороховой: личность ученого (к 100-летию со дня рождения)// Ярославский педагогический вестник. 2022б. № 4 (127). С. 108-116.
15. Журавлев А.Л. Воспоминания о профессоре В.С. Филатове: 50 лет спустя / В кн. Мазилев В. А., Слепко Ю. Н. Филатов Василий Степанович: методолог, психолог, организатор науки. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2022а. С.145-153
16. Ломов Б.Ф., Журавлев А.Л. Психология и управление. (Серия «Наука и управление». Вып. 7). М.: Знание, 1978.
17. Мазилев В.А. Факультет нужных вещей: к юбилею факультета психологии ЯрГУ. Заметки об Анатолии Лактионовиче Журавлеве // Факультет психологии Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. К 50-летию юбилею факультета психологии / отв. редактор А. А. Карпов. – Ярославль : Филигрань, 2020. С.283-302
18. Разработка понятий современной психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018.
19. Разработка понятий в современной психологии. Том 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.

20. Разработка понятий современной психологии. Том 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова, Г.А. Виленская. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021.
21. Проблемы экономической психологии. Том 1 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2004.
22. Проблемы экономической психологии. Том 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2005.
23. Совместная деятельность: Методология, теория, практика / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, П.Н. Шихирев, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1988.
24. Социальная психология: Учеб. пособие для вузов / Отв. ред. А.Л. Журавлев. М.: Изд-во ПЕРСЭ, 2002.
25. Социальная психология экономического поведения / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1999. 237 с.
26. Социально-психологическая динамика в условиях экономических изменений / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Шорохова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.

**Алдашева А.А., Первачева О.А.**

### **ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ СПЕЦИАЛИСТОВ-ОПЕРАТОРОВ «СИСТЕМЫ 112»**

Аннотация. В работе показана специфика представлений специалистов-операторов «Системы 112» о ценностно-смысловой сфере в сравнении с представителями разных сфер деятельности, включившая понятия «порядочность», «ответственность», «понимание». Выделены такие ценности профессионального взаимодействия в представлениях специалистов-операторов как – «ответственность», «профессионализм» и «помощь». Данные категории характерны для субъект-субъектных отношений с выраженной помогающей направленностью.

Abstract. The paper shows the specificity of the ideas of the specialists-operators of "System 112" about the value-semantic sphere in comparison with representatives of different fields of activity, which included the concepts of "decency", "responsibility", "understanding". Such values of professional interaction are singled out in the views of specialist operators as "responsibility", "professionalism" and "help". These categories are typical for subject-subject relations with a pronounced helping orientation.

Ключевые слова: специалист-оператор, помогающие профессии, ценностно-смысловая сфера, духовность, нравственность, справедливость, профессиональное взаимодействие

Key words: specialist operator, helping professions, value-semantic sphere, spirituality, morality, justice, professional interaction

## ***Введение***

Наибольший интерес вызывает изучение ценностно-смысловых регуляторов в профессиях с экстренным профилем, к которым относятся операторы диспетчерских служб экстренного реагирования, такие как скорая помощь, полиция, пожарная часть и др., где принятие решения связано с ценностью человеческой жизни (Е.И. Головаха, Л.Г. Дикая, Л.А. Китаев-Смык, В.И. Моросанова, С.В. Сарычев и др.). Посредством ценностно-смысловых регуляторов происходит реализация основных функций социального взаимодействия и формирование ценностно-смысловой сферы специалиста, смыслов и целей жизнедеятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Е.А. Климов, А.К. Маркова и др.). Рассматривая ценностно-смысловую сферу субъекта труда, авторы выделяют важный предиктор успешности профессионала в помогающих профессиях социономического типа, который заключается в социально-психологической зрелости специалиста. А.Л. Журавлев рассматривает социально-психологическую зрелость как способность личности к «...саморегуляции поведения, адекватному отражению характеристик других, эмпатические способности и т.д...» [Журавлев, 2007, стр.136].

Роль ценностно-смысловых регуляторов в профессиональном взаимодействии была освещена в работах многочисленных исследователей (Л. И. Анцыферова, А. А. Алдашева, В. А. Бодров, А. А. Грачёв, Л. Г. Дикая, Е. П. Ермолаева, Н. А. Журавлёва, Д. Н. Завалишина, А. Н. Занковский, Э. Ф. Зеер, А. К. Маркова, А. А. Обознов, Е. Н. Резников и др.). В этих исследованиях ценностно-смысловые регуляторы раскрываются как факторы, обуславливающие поведение работника и влияющие на эффективность деятельности [Занковский, 2011; Грачёв, 2008]. Авторы рассматривают такие ценностно-смысловые регуляторы, как ответственность [Алдашева, Мельникова, 2013], доверие к себе [Алдашева, 2017] и связывают их с активностью и мотивацией в профессиональной деятельности. Обзор зарубежных источников показал, что этический конструкт нравственного поведения включает честность и цельность личности – принципиальность, соответствие ценностей и действий; справедливость в принимаемых решениях, беспристрастность; поведение, основанное на альтруизме, понятиях доброты и заботы об окружающих [Yukl, 2013], честность, социальную ответственность, справедливость [Brown, Treviño, 2006], умение слушать, сопереживание, поддержка других [Greenleaf, 1970; Spears, 2010]. В тоже время, с нашей точки зрения, недостаточно раскрыты вопросы ценностно-смысловой регуляции в профессиях операторов диспетчерских служб экстренного реагирования, в которых важным является симультанное исполнение в субъект-объект-субъектом профессиональном взаимодействии.

В настоящем исследовании была предпринята попытка изучить особенности представлений ценностно-смысловой сферы специалистов-



операторов «Системы 112». Своеобразие данного вида операторского труда включает главный смыслообразующий компонент деятельности – помощь другому человеку, что предполагает наличие у специалиста направленности на другого, значимости ценности человеческой жизни, следование нравственным идеалам, продиктованным деонтологическим содержанием профессии.

Теоретический анализ концепций мыслителей и философов восточной и западной культуры позволил выделить общечеловеческие ценности, а именно: *справедливость, нравственность, духовность*.

*Духовность.* В научной психологии существует несколько подходов к пониманию аспектов духовности, каждый из которых дополняет это понятие сущностными характеристиками. Так, в рамках аксиологического подхода духовность раскрывается через «бытийные ценности» [Maslow, 1971], во взглядах Б. С. Братуся через духовное образование «личности» [Братусь, 1988]. В концепциях экзистенциализма духовность рассматривает в работах В. Франкла как философская основа человеческого бытия, в которой системой отношений всегда управляют смыслы [Франкл, 2014], в исследованиях Г. В. Ожигановой, как духовные способности [Ожиганова, 2020]. Разделяя взгляды М. Фуко, П. Адо и А. В. Брушлинского, В. В. Знаков раскрывает это понятие как меру проявления активности и самореализации, в которых человек – субъект деятельности, общения, созерцания и т.д. [Знаков, 2020]. В исследованиях мировоззрения Д. А. Китова и А. Л. Журавлев, анализируя феномен, выделяют в его структуре содержательные элементы, включая знания, взгляды, убеждения, отношения, ценности, цели жизнедеятельности, указывающие на главные характеристики отношения человека к миру, преломляясь через которые происходит регуляция поведения [Журавлёв, Китова, 2021].

*Нравственность.* Исходя из принципа единства сознания и деятельности, нравственное сознание и нравственные поступки находятся в неразрывной связи. В. Н. Мясищев рассматривал нравственность важнейшим продуктом общественных отношений, который выражается в способности подчинять личное общественному [Мясищев, 2004]. В концепции С. Гиллиган акцент нравственности как высшей формы справедливости заключается в заботе и участии по отношению к «другому» [Gilligan, 1982].

*Справедливость.* С точки зрения Е. Н. Резникова, соотношение общественных идеалов, выраженных в ценностной системе общества, согласуется с индивидуальными ценностными ориентациями посредством таких категорий, как польза и справедливость [Резников, 2014].

Как личностное свойство *духовность* и *нравственность* рассматриваются В. И. Пашковым как доминантное личностное качество, определяющее ценностно-смысловую направленность деятельности, где духовность задает смыслы, а нравственность правила и способы действия

[Пашков, 2013]. *Справедливость*, как свойство личности является регулятором общественных отношений, устанавливающим допустимую меру равенства и свободы людей, который становится ценностью в случае соответствия индивидуальных интересов и общественного блага [Макеева, 2010].

Исследователи операторской деятельности описывают труд операторов как лиц, принимающих ответственность за свои решения в ситуации неопределенности как внешних, так и внутренних условий, выделяют готовность работника к психофизиологической напряженности и стрессоустойчивости, а также направленность на взаимодействие с другими людьми (понимание, сотрудничество), [Григорьев, Чернышева, Кучерявый, 2017]. Изучение представлений о ценностно – смысловой сфере операторов позволяет раскрыть специфику ценностно – смысловой направленности и подойти к определению их регулирующей функции в профессиональном взаимодействии.

**Таким образом, целью исследования** стало изучение ценностно-смысловой сферы в представлениях специалистов-операторов «Системы 112».

**Задачи исследования:** 1) выделить специфику ценностно-смысловой сферы в представлениях специалистов-операторов о «духовности», «нравственности», «справедливости»; 2) изучить представления специалистов-операторов 112 о ценностях профессионального взаимодействия.

### **Методы исследования**

Исследование было проведено в службе оперативного реагирования «Система 112». В нем приняли участие 190 человек. С целью проведения сравнительного анализа представлений о ценностно – смысловой сфере проведено исследование операторов службы «Система 112» и представителей разных видов профессий. Группы сравнения были относительно нормированы по полу и возрасту. Первую группу составили специалисты-операторы «Системы 112» 95 женщин, средний возраст –  $40,32 \pm 8$  лет, вторую – представители разных сфер деятельности, 95 женщин, средний возраст  $38,37 \pm 9$  лет.

Для изучения представлений специалистов-операторов «Системы 112» о ценностях профессионального взаимодействия было обследовано 465 человек, средний возраст  $28,02 \pm 10,85$  лет, из которых 311 женщины, средний возраст  $31 \pm 11$  лет, 154 мужчины, средний возраст  $21,67 \pm 7$  лет.

Был использован следующий психологический инструментарий:

1. Опросник «Ценностно-смысловая сфера профессионала» по методу свободных ассоциаций; 2. Опросник ценностей профессионального взаимодействия по методу незаконченных предложений.

В исследовании был проведен сравнительный прототипический анализ особенностей представлений специалистов-операторов 112 и представителей различных профессий по методу П. Вержеса о понятиях «духовность», «нравственность», «справедливость». Каждое понятие было отнесено в соответствующую из трёх зон структуры представления согласно частоте встречаемости и среднему рангу [Verges,1992].

### Результаты и обсуждение исследования

Было показано, что понятие «духовность» отражено в представлениях двух изучаемых групп понятием «вера в Бога», что может быть связано с особенностями национального менталитета (рис. 1). Известно, что нередко понятие «духовности» ассоциируется в сознании людей с божественным началом, что, с точки зрения Е.Н. Резникова, составляет основу русского менталитета [Резников, 2014], и связано с осознанием данного понятия, детерминированного православным культурологическим базисом [Стрижов, 2009]. Отличительными представлениями для группы специалистов-операторов 112 выступают понятия «храм» и «церковь», что может означать отождествление духовности с религиозностью, следованию предписанным традицией и правилам.



Рисунок 1. Отличия представлений ценностно-смысловой сферы в двух выборках

Примечания: 1 группа – специалисты-операторы 112 (95 человек), 2 группа – представители разных сфер деятельности (95 человек); 1 – зона ядра; 2 – зона периферии; 3 – зона дальней периферии

Структура понятия *«нравственность»* включает зону ядра, которая в представлениях двух групп связана с понятием *«честность»*, *«мораль»*. Для первой группы отличительной ценностью являются – *«порядочность»* в ядерной зоне структуры, для второй группы – *«духовность»* в зоне дальней периферии (рис. 1). Понятие *«порядочность»* связано с самоконтролем и способностью человека следить, на сколько его поступки вредны или полезны для окружающих. На рисунке 1 показано, что первая периферическая зона выражена в представлениях операторов отличительной ценностью – *«ответственность»*. Данная ценность связана с нормативными требованиями деятельности, и может быть отнесена к значимым профессионально важным качеством для специалистов-операторов 112. Зона дальней периферии у операторов включает такие понятия как *«доброта»*, *«уважение»*, *«совесть»*.

Структура понятия *«справедливость»* (рис.1) включает зону ядра, которое в представлениях операторов связано с понятиями *«честность»*, *«правда»*, *«суд»*, а для второй группы – с понятиями *«честность»* и *«закон»*. В первую периферическую зону вошли понятиями *«закон»* и *«равенство»* – как регуляторы социальных отношений в группе специалистов-операторов 112, а зона дальней периферии отражена отличительным понятием – *«понимание»*. Для представителей разных профессий зона дальней периферии включает понятия – *«добро»* и *«ответственность»*.

Отличительное понятие *«правда»* в ядре структуры представлений специалистов-операторов, имеет выраженный социальный смысл. Вероятно, социальный статус понятия *«правда»* связан с требованиями исполнения социальных норм операторами и соответственно её индивидуальная интерпретация имеет общественное значение в организации *«Система 112»*. Запрос операторов на равенство подразумевает некий идеал справедливо устроенного общества, и в том числе и организационной культуры.

Зона дальней периферии выражено понятием – *«понимание»*, которое предполагает умение услышать и понять другого человека, запрос на понимание важен в профессии операторов экстренного реагирования, так как одним из основных требований профессии выступает взаимодействие и свидетельствует о значимости данной категорий в субъект-субъектных отношениях. Такое понятие как *«уважение»* согласно профессиограмме специалиста-оператора 112 является важной составляющей, отражающей направленность на взаимодействие с другим.

Полученные различия в представления о специфике ценностно-смысловой сферы операторов *«Системы 112»* позволяют утверждать, что понятия о ценностно-смысловой сфере наполнены специфическим содержанием, отражающий профессиональный компонент, характеризующий блок субъект - субъектных отношений, такие как: *«порядочность»*, *«ответственность»*, *«понимание»*.

Обнаруженное своеобразие представлений специалистов-операторов «Системы 112» о «духовности», «нравственности», «справедливости» позволило расширить исследовательскую задачу в направлении изучения представлений о ценностях профессионального взаимодействия, что является важной задачей в описании специфики деятельности ценностно-смысловых регуляторов операторов в профессиях с экстренного реагирования.

Для достижения поставленной задачи был проведён опрос методом незаконченных предложений. Респондентам предлагалось ответить на вопрос: «Какие ценности для Вас являются важными в профессиональном взаимодействии?».

Полученные понятия были обработаны с помощью прототипического анализа П. Вержеса. Ядерная зона структуры представлений о ценностях профессионального взаимодействия включила понятия «ответственность», «профессионализм», «помощь» (рис.2). Понятия «уважение», «взаимовыручка», «спокойствие», «трудолюбие», «взаимопомощь» вошли в зону периферии. Зона дальней периферии структуры представлений о ценностях профессионального взаимодействия включила понятия – «доброжелательность», «взаимопонимание».



## Рисунок 2. Структура представлений специалистов-операторов 112 о ценностях профессионального взаимодействия (465 человек).

Примечание: 1 – зона ядра; 2 – зона периферии; 3 – зона дальней периферии

Выделенная категория «ответственность» в ядерной зоне структуры представлений специалистов-операторов характеризуется наибольшим удельным весом. Ответственность может быть тем фактором в труде оператора, который ведёт к принятию оптимального решения в условиях дефицита времени, информационной неопределённости, протекающим на эмоциональном фоне. Ответственность, как профессионально важное качество, препятствует использованию неэффективных паттернов поведения, так в работах Ю.К. Стрелкова показано, что в операторской деятельности велика роль осознания цели субъектом труда, регулируемая социальными нормами [Стрелков, 1999], одной из которых является ответственность.

Осознание цели труда определяет ответственное отношение к его результату. Как показано в профессиографическом описании профессии специалиста-оператора «Системы 112» результатом труда является оказание помощи. Направленность на помощь в профессии оператора сближает ее с деятельностью врачей или психологов, в которой профессионально важными качествами являются ответственность, дисциплинированность, эмпатия, необходимые специалистам для оказания своевременной и качественной помощи [Карапетян, 2020].

Следующий категорией в зоне ядра является понятие «профессионализм». Е.А. Климов определяет *профессионализм* как «... определённую системную организацию сознания психики человека, психологическое состояние личности...» [Климов, 1995, стр. 9]. А.К. Маркова в понятие профессионализм вкладывает «... внутреннее отношение человека к труду...» [Маркова, 1996, стр. 39], обуславливающее ценностную направленность профессионального поведения.

Профессионализм в психологии труда описывается через понятия: компетентность, система навыков, служебные отношения (нормативность), следование нормам профессиональной этики и т.д. [Ангеловский, 2010]. М. Wurm-Schaar и R. Collier определяют профессионализм через призму профессионального опыта, как «профессиональный идеал», кодекс этического поведения, как соответствие морально-нравственным нормам профессии, и характеризующий специалиста как носителя целого ряда таких профессионально важных качеств как честность, порядочность, конфиденциальность, работа в команде, ответственность и др. [Wurm-Schaar, 2015; Collier, 2012]. Исследованиями В. В. Милаковой также было показано, что «идеальный» специалист помогающей профессии должен обладать такими профессионально важными качествами как профессионализм, компетентность, терпимость, ответственность [Милакова, 2007]. Следование

нормам профессиональной этики обеспечивается благодаря внутреннему механизму интериоризации общественных идеалов в индивидуальную систему регуляторов, благодаря которым человек становится профессионалом и может принести пользу обществу.

Третья категория, вошедшая в зону ядра – категория «*помощь*» отражает выраженную направленность на другого. Оказание помощи – это одно из ведущих требований деятельности к специалистам экстренного реагирования, позволяющие относить данный труд к помогающим профессиям социономического типа. Общей направленностью специалиста любого вида помогающей профессии помимо профессиональных знаний является понимание, осознание и принятие соответствующего уровня ответственности, которую он несет, выполняя свой трудовой долг [Кораблина, Пашкин, 2019]. Исследованиями А. А. Алдашевой и О. А. Первачевой об особенностях менталитета приёмных родителей, в которых субъект-субъектные отношения являются преобладающей, было показано, что ценность взаимоотношений, выраженная в категории «*помощь*» находится в ядерной зоне структуры представлений, что говорит о направленности «я и другой человек» [Алдашева, Первачева, 2020].

Таким образом, сравнение представлений группы специалистов-операторов и группы представителей разных профессий о ценностно-смысловой сфере позволило выделить специфические понятия, характерные для операторов. Можно предполагать, что выделенные категории ценностно-смысловой сферы такие как «ответственность», «порядочность», «понимание» (рис.1) отражают профессиональное содержание, так как сама деятельность направлена на оказание помощи и предполагает субъект-субъектный тип отношений.

Выделенные ценности профессионального взаимодействия выражены понятиями – «ответственность», «профессионализм», «помощь» (рис.2). Знание качеств субъекта труда и уровней профессионального взаимодействия являются необходимым звеном при оценке степени профессиональной готовности субъекта к освоению и исполнению конкретного вида деятельности [Иванова, 2005]. Труд, служащий охране интересов человека, требует от профессионала особой меры нравственной ответственности, осознание которой проявляется в понимании другого, помощи, сочувствии, т.е. в человеческом отношении [Бражникова, 2013].

Объединяющим звеном между представлений о понятиях ценностно-смысловой сферы и ценностях профессионального взаимодействия стала категория «ответственность». В связи с тем, что *ответственность* включена в требования изучаемого вида деятельности как необходимое профессионально важное качество и одновременно с этим представлена как категория, характеризующая понятие нравственность, можно говорить о том, что именно данная терминальная ценность, интериоризированная в сознании

специалистов-операторов «Системы 112» и является основным регулятором профессионального взаимодействия.

Такие ценности как «уважение», «взаимовыручка», «спокойствие», «трудолюбие», «взаимопомощь» вошли в зону периферии структуры представлений, а «доброжелательность», «взаимопонимание» к дальней периферии. Полученные ценности можно рассматривать как инструментальные, способствующие достижению терминальных базовых ценностей в профессии специалиста-оператора, таких как «профессионализм», «ответственность» и «помощь». Полученные терминальные ценности содержатся в профессиограмме специалиста-оператора «Системы 112», как необходимые для осуществления данного вида деятельности социономического типа, в которой ведущей ценностью является ценность человеческой жизни.

Полученные особенности представлений о ценностях профессионального взаимодействия специалистов-операторов, выраженные терминальными ценностями – «ответственность», «профессионализм», «помощь» – отражают принятые в профессиональном сообществе нормы взаимодействия, продиктованные особенностями деятельности социономического типа и подчеркивают превалирование субъект-субъектных отношений в данном виде операторского труда.

### **Выводы**

1. Духовность в представлениях специалистов-операторов 112 и представителей разных сфер деятельности связано с понятием «вера в Бога», что является отражением национального менталитета россиян. У специалистов-операторов понятие духовность представлено категориями «церковь» и «храм» как атрибутами религиозного содержания.
2. Своеобразие представлений ценностно-смысловой сферы специалистов-операторов «Системы 112» о «нравственности» выражены следующими понятиями – «порядочность», «ответственность», «доброта». Эти терминальные ценности согласуются с профессиографическим описанием и акцентируют помогающую направленность данной профессии. «Справедливость» представлена понятиями – «правда», «суд», «понимание». Первые два – отражают выраженную ориентацию на нормативность, обусловленную профессиональной культурой организации, а «понимание» связано с ведущим профессионально важным качеством, подчеркивающим направленность на другого.
3. Ядерные представления о ценностях профессионального взаимодействия специалистов-операторов «Системы 112» включают понятия «ответственность», «профессионализм», «помощь», которые являются терминальными ценностями профессионального взаимодействия. Выделенные категории наполнены содержанием,



характеризующим субъект-субъектные отношения, что свидетельствует о преобладании помогающей направленности в данной деятельности социомического типа.

### **Библиографический список:**

1. Абулханова-Славская, К.А. Стратегия жизни/К. А. Абулханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – С. 195. - Текст: непосредственный.
2. Алдашева, А.А., Первачёва, О.А. Особенности менталитета приёмных родителей как социальной группы /А.А. Алдашева, О.А. Первачева//Южно-российский журнал социальных наук. 2020. Т. 21, №3. С. 112-124. DOI: 10.31429/26190567-21-3-112-124.
3. Алдашева, А.А., Ценностно-смысловое отношение личности к деятельности в ситуации конкурсного отбора кандидатов (на примере банковской сферы)/ А.А. Алдашева, Н.Г. Мельникова //Личность профессионала в современном мире, Институт психологии РАН, 2013. - Текст: непосредственный.
4. Ангеловский, А. А. Анализ понятий профессия, профессиональное сознание, профессиональная деятельность, профессионализм /А.А. Ангеловский//Известия Самарского научного центра РАН. 2010. №5-2. Текст: электронный//URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiy-professiya-professionalnoe-soznanie-professionalnaya-deyatelnost-professionalizm> (дата обращения: 29.03.2023).
5. Боброва, Н.А., Ивентьев, С.И. Права человека и ислам. Истоки духовности: информационно-справочное пособие/ Н.А. Боброва, С.И. Ивентьев; сост.: Р.Р. Баязитова, Г.М. Набиуллина, Р.З. Юлбаев. – Уфа: Педкнига, 2019. – Текст: непосредственный.
6. Бражникова, А.Н. Нравственность профессионала: постановка проблемы и возможность исследования//Личность профессионала в современном мире/ Отв.ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлёв. – М. Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.С.81-95. – Текст: непосредственный.
7. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. -М.: Мысль, 1988.
8. Грачев, А.А. Психологическое проектирование организационной среды по критериям жизненных ориентаций работника/ А.А. Грачёв// Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. № 62/ - Текст: электронный//URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-proektirovanie-organizatsionnoy-sredy-po-kriteriyam-zhiznennyh-orientatsiy-rabotnika> (дата обращения: 29.03.2023).
9. Григорьев, Л.И. Оценка профессионально важных психологических характеристик диспетчера в человеко-машинных системах АСУТП нефтегазового производства/Л.И. Григорьев, О.Н. Чернышева, В.В. Кучерявый// Проблемы управления. 2017. №1. - Текст: электронный // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-professionalno-vazhnyh-psihologicheskikh-harakteristik-dispetchera-v-cheloveko-mashinnyh-sistemah-asutp-neftegazovogo> (дата обращения: 01.04.2023).

10. Журавлев, А. Л. "Социально-психологическая зрелость": попытка обосновать понятие / А. Л. Журавлев//Феномен и категория зрелости в психологии / Под редакцией: А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – Москва: Институт психологии РАН, 2007. С. 198-222. - Текст: непосредственный.
11. Занковский, А. Н. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурноценностной парадигме: монография/А.Н. Занковский. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. - Текст: непосредственный.
12. Иванова, Е.М. ПрофорIENTATIONная профессиография: Методическое пособие/Е.М. Иванова. – М.: Высшая школа психологии, 2005. –ISBN 5-94405-016-0. - Текст: непосредственный.
13. Карапетян, Л. В. Особенности эмоционально-личностного благополучия представителей социономических профессий (врачей и психологов) / Л.В. Карапетян // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2020. №2 (34). Текст: электронный//URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalno-lichnostnogo-blagopoluchiya-predstaviteley-sotsionomicheskikh-professiy-vrachey-i-psihologov> (дата обращения: 01.04.2023).
14. Китова, Д. А. Мирозрение как психологический феномен в обыденном представлении Россиян / Д. А. Китова, А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 4. – С. 106-117. – DOI 10.31857/S020595920016045-5.
15. Климов, Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях / Е.А. Климов. – М.: 1995. - Текст: непосредственный.
16. Кораблина, Е. П. Профессиональная этика и служебный этикет: учебно-методический комплекс по изучению дисциплины / Е. П. Кораблина, С. Б. Пашкин// Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2019. – 211 с. – ISBN 978-5-8064-2741-1. - Текст: непосредственный.
17. Макеева, М.В. Справедливость как нормативно-ценностный регулятор общественных отношений /М.В. Макеева. Преподаватель XXI век. 2010. №3. Текст: электронный//URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spravedlivost-kak-normativno-tsennostnyy-regulyator-obshchestvennyh-otnosheniy> (дата обращения: 26.03.2023).
18. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: 1996. - Текст: непосредственный.
19. Милакова, В.В. Психологические особенности профессионального самоопределения будущих специалистов помогающих профессий социономического типа: специальность 19.00.13: кандидатская диссертация на звание кандидата психологических наук/ Валентина Викторовна Милакова; Астраханский Государственный Университет. – Астрахань, 2007. - Текст: непосредственный.

20. Мясищев, В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / В.Н. Мясищев; Под ред. Бодалева А.А. — М.: Модэк МПСИ, 2004. - Текст: непосредственный.
21. Ожиганова, Г. В. Духовные способности как ресурс жизнедеятельности / Г. В. Ожиганова. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – 282 с. – ISBN 978-5-9270-0329-7. - Текст: непосредственный.
22. Пашков, В. И. Историко-теоретический анализ понятий «Духовность» и «Нравственность» / В.И. Пашков. Знание. Понимание. Умение. 2013. №2. Текст электронный//URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-teoreticheskiy-analiz-ponyatiy-duhovnost-i-nravstvennost> (дата обращения: 26.03.2023).
23. Резников, Е.Н. Психологический облик русских (на материале исследования жителей Костромской области) Е.Н. Резников. – М.: Институт психологии РАН, 2014. - Текст: непосредственный.
24. Стрелков, Ю.К. Психологическое содержание операторского труда / Ю.К. Стрелков. М., 1999. 192 с. - Текст: непосредственный.
25. Стрижов, Е.Ю. Моральные и универсальные ценности в системе нравственной надёжности личности / Е.Ю. Стрижов// Вестник ТГПУ. 2009. №1. Текст: электронный//URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/moralnye-i-universalnye-tsennosti-v-sisteme-nravstvennoy-nadyozhnosti-lichnosti> (дата обращения: 01.04.2023).
26. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сб-к: Пер.с англ. и нем./ Общ.ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст.ст.Д.А. Леонтьева. – М.:Прогресс, 1990.
27. An Improved Measure of Ethical Leadership/ G. Yukl, R. Mahsud, S. Hassan, G.E. Prussia// Journal of Leadership and Organizational Studies 2013. 20, 38-48: DOI10.1177/1548051811429352
28. Brown, M.E. Ethical leadership: A review and future directions/ M. E. Brown, L. K. Trevino//The Leadership Quarterly.2006.17. p. 595-616: DOI10.1016/J.LEAQUA.
29. Collier, R. Professionalism: What is it? /R. Collier// Canadian Medical Association Journal. 2012. Vol. 184, Issue 10. P. 1129–1130: DOI: 10.1503/cmaj.109-4211.
30. Gilligan, C. In a different voice: Psychological theory and women's development/ C.Gilligan. - Cambridge, MA: Harvard University Press. 1982.
31. Greenleaf, R. K. The servant as leader. / R.K. Greenleaf. - Indianapolis: Robert K. Greenleaf Center.1970.
32. Maslow, A.H. The Farther Reaches of Human Nature. A.H. Maslow. - Harmondsworth: Penguin, 1971.
33. Spears, L. C. Character and servant leadership: Ten characteristics of effective, caring leaders/ L. C. Spears// The Journal of Virtues & Leadership.2010. 1: 25-30.

34. Vergès, P. L'évocation de l'argent: une méthode pour la définition du noyau central d'une représentation/P. Vergès//Bulletin de psychologie, XLV (405). 1992. 203-209.
35. Wurm-Schaar, M. Professionalism: An exemplar for the sciences/ M. Wurm-Schaar //Biochemical Pharmacology. Vol. 98, Issue 2. 2015. P. 313–317: DOI: 10.1016/j.bcp.2015.06.026 16.

**Алексеева Ж.Б.**

## **РИСУНОК КАК ЭКСПРЕССИВНЫЙ МЕТОД ПРОЕКТИВНОЙ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИВНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ.**

### **Аннотация**

В статье рассмотрены возможности применения арт терапии и проективных методик в деятельности практического психолога при коррекции уровня тревожности, агрессивности и жизнестойкости клиента.

Основная цель арт-терапии определяется как гармонизация внутреннего состояния клиента, то есть восстановление способности человека находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия. Отмечены значимые преимущества проективных методик перед другими психокоррекционными методами. Продемонстрирована полифункциональность рисунков, показана и доказана статистически эффективность сочетания проективных методик и нейрографией, которые позволяет использовать ее техники и упражнения в решении широкого спектра проблем.

### **Ключевые слова**

арт-терапия, нейрографика, арт-терапевтические техники, личностная тревожность, агрессивность, жизнестойкость.

### **Annotation**

The article discusses the possibilities of using art therapy and projective techniques in the activities of a practical psychologist in correcting the level of anxiety, aggressiveness and resilience of the client, harmonizing his internal state. Significant advantages of drawing techniques over other psycho-corrective methods are noted. In the article we demonstrate the polyfunctionality of drawings, statistically show and prove the efficiency of combined projective techniques with a new psychological method «neurographic art» for solving a wide range of problems.

### **Keywords**

art therapy, neurographic art, art-therapy techniques, anxiety, aggression, resilience.

Научно-технический прогресс, быстрый темп жизни, расширение и увеличение возможностей человека несут в себе не только пользу, но и вред, который не всегда очевиден. Условия, в которых живёт современный человек, можно считать стрессогенными и провоцирующими развитие психоэмоционального напряжения, тревожности, низкой самооценки.

Ответственность за свою жизнь, за её успешность ложится на самого человека, при этом возрастает роль активного и даже агрессивного противостояния стрессам. Человеку, чтобы адаптироваться к таким условиям, не проявлять агрессию и успешно реализовать себя, необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести новое качество, такое свойство личности как жизнестойкость. Отдельные составляющие жизнестойкости личности коррелируют с показателями агрессивности и трансформируют её в конструктивное русло.

В данной статье показано и статистически подтверждено, что с помощью арт-терапии и проективных методик проводится эффективная психодиагностика и психокоррекция тревожных состояний личности, и, как следствие, у реципиентов происходит рост показателя жизнестойкости.

Жизнестойкость оказывает существенное влияние на способность личности противостоять стрессогенным факторам. Феномен агрессивности, по своей сути, также направлен на противостояние стрессам. Агрессию как реализацию агрессивности порождает стресс. Психологические представления о содержании феномена агрессивности трактуют её как фундаментальное, биологически присущее свойство личности, которое имеет много форм и проявлений, достаточно подробно исследованных в психологической литературе [Логина М.В., 2009; с. 6-9, с.22, Мадди С., 2005, Т. 26; № 6: 87 – 101.]. Агрессия сопровождается выбросом энергии в той или иной форме, направленной чаще всего вовне. Агрессивность в современном цивилизованном обществе социально не одобряема, поэтому зачастую приобретает различные маски в виде враждебности, вербальных и невербальных проявлений, аутоагрессии [М.Г. Чухрова,]. Человек стремится справиться со своей агрессивностью, и здесь начинается проявление феномена жизнестойкости.

В современных реалиях, когда человек ежедневно сталкивается с целым рядом кризисов - от кризисных явлений в малых социальных общностях до цивилизационных кризисов общемирового масштаба, — которые, в свою очередь, могут наслаиваться на различные личные стрессовые ситуации и возрастные кризисы личности, как никогда более важное значение получает развитие новых методик ускоренной антикризисной психологической помощи, направленных не только и не столько на преодоление самой кризисной ситуации, но и на поиск позитивных аспектов этой ситуации, определяющих ее как своеобразную точку роста и, возможно, служащую основой для определения пути дальнейшего развития. [Кутбиддинова Р.А., 2020, с. 105].

В своих размышлениях о психологической саморегуляции личности в условиях кризиса и неопределенности Р.А. Кутбиддинова указывает на ряд характерных черт современной действительности, таких как: негативная информация из средств массовых коммуникаций, неопределённость, изоляция, которые приводят к психологическим срывам, конфликтам в семьях, росту психического напряжения, увеличению числа лиц, страдающих зависимыми формами поведения и аутоагрессивными действиями. После длительной самоизоляции населения, вызванной пандемией Covid-19, практикующие психологи столкнулись с возросшим количеством клиентов с паническими атаками, семейными конфликтами, тревожными расстройствами, психосоматическими заболеваниями и т.д. Все это стало следствием длительной депривации и невозможности качественно само реализовываться. [Кутбиддинова, 2020, с.106]

В такой ситуации именно арт-терапия и проективные методики в сочетании с новейшими рисуночными техниками могут служить инструментом ускоренной психологической помощи.

Основная цель арт-терапии — гармонизация внутреннего состояния клиента, то есть восстановление способности человека находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия.

Прежде всего, фактически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него больших способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Арт-терапия задействует преимущественно средства невербального общения. Символическая коммуникация является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому увидеть конкретную жизненную ситуацию, осознать свои житейские и профессиональные проблемы и найти благодаря этому путь к их решению. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу взаимного доверия в терапевтической группе, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным мостом между психологом и клиентом. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

Рисунок как один из видов проективных методик ориентирован на изучение неосознаваемых (или не вполне осознанных) форм мотивации. И именно в этом качестве рисунок является психологическим методом проникновения в наиболее потаенную область человеческой психики. Рисунок — это сообщение, зашифрованное в образах. Рисунок является проекцией бессознательных импульсов и переживаний человека. В них содержится обилие «сигналов» для психолога, которые можно использовать для построения диалога с консультируемым.

Рисунки, как показывает опыт, имеют яркие индивидуальные различия, что дает возможность построения на их основе естественных психологических классификаций и типологий, и это достигается значительно быстрее, чем при применениях других методов. Анализ рисунков, письма, «изобразительного языка» в целом не только расширяет диагностические возможности, но и способствует более глубокому пониманию всего душевного состояния человека, его видения мира и социальной ориентации. [Романова, Е. С., 2011].

Изобразительная, рисуночная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому представляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде, либо слабо проявлены в повседневной жизни. [Копытин А.И., 1999]

Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию. Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

Актуальность изучения личности проективным рисунком состоит в том, что с его помощью можно опосредованно, моделируя некоторые жизненные ситуации и отношения, исследовать эти личностные образования очень мягко и экологично для реципиента.

На первом этапе возникает необходимость *исследования* актуального психического состояния реципиентов: его уровень тревожности, агрессивности и жизнестойкости.

Первая консультация - ознакомительная. Для первоначальной быстрой психодиагностики обратившегося реципиента используется индивидуальное *интервьюирование*. Для подбора нужной рисуночной техники *предлагаются* тестовые задания, которые выявляют у индивида различные симптомы, связанные с тестируемым скрытым фактором («Тест жизнестойкости» Мадди, тест «Исследование тревожности Спилбергера, тест «Агрессивности» Басса-Дарки).

На основании полученных показателей предлагаются рисуночные тесты психодиагностики, которые также позволяют приблизиться к пониманию личностных проблем референта без непосредственного к нему обращения.

При психодиагностике используются разные подходы в работе с образом, которые испытуемый должен был сам дополнять, интерпретировать, развивать, давать толкование неопределенных очертаний рисунка. Характер ответов определяется особенностями личности испытуемого.

В зависимости от поставленных целей и задач, а также результатов прохождения психодиагностических тестов подбирались методики и техники арт-терапии: в основном это рисуночный тест «Дерево», «Дерево Мечты», «Дерево» с техникой закрытых глаз».

Усиление диагностического аспекта происходило через применение метафорических карт, пластилинографии, нейрографики. Концепция «Позитивного мышления» и нейрокорректоры предлагались к использованию в качестве вспомогательных инструментов.

**Рисование «Дерева»** вызвало достаточно оживленную реакцию отсутствием ограничений и наличием в ней метафорических вопросов, относящихся к внешнему виду рисунка и его содержанию. Многие из вопросов вызвали сопротивление и удивление у некоторых респондентов. Никто не подразумевал, что рисунок есть символическая проекция отношения к себе.

В таком случае предлагалось апробировать новую технику свободного рисования - «Нейрографика», чтобы расширить границы воображения и аннигилировать шаблоны стереотипного мышления.

Метод Нейрографики (автор Пискарев П.М., 2014), в частности, предназначен для исследования тех глубинных психических состояний, которые менее всего доступны непосредственному наблюдению или опросу через рисование.

**Нейрографика** – психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач.

Основная цель нейрографики заключается в трансформации нейронных связей, которые зафиксировали те или иные убеждения относительно себя, мира и жизни вообще. Это происходит, когда мы рисуем определенным образом, доступным каждому человеку. Круг, квадрат, треугольник и нейрографическая линия - элементы графического языка, способные изменять подсознание. В процессе рисования, когда мы задаем смысл фигурам наше сознание, фиксирует нейронную связь, и у нас появляются эмоции по отношению к нарисованному. При создании на листе композиции из простых фигур, и соединяя их линиями, формируются впечатления. Происходит перенастройка нейронных связей и мы начинаем думать и действовать не, как обычно, совершенно по-другому, что естественным образом меняет отношение к ситуации, дает возможность принимать нестандартные решения.

Метод использует графические приемы, заданные изначально и направленные на преобразование свободно сформированной репрезентации с помощью них. Затем происходит этап анализа полученного материала и последующее преобразование с целью принятия решения, формирование конечной репрезентации, ориентированной в будущее. В ходе работы руками задействует премоторную область коры больших полушарий, область более молодую, нежели лимбическая система. Премоторная кора включает в себе речевую функцию, а также функции гнозиса и праксиса. [Пискарев П.М., 2016, с. 4].

Нейрографика снимает внутренние ограничения и формирует новый нейронный код, соответствующий поставленной задаче. Когда мы рисуем новую реальность для собственного сознания, начинаем управлять обстоятельствами креативно.



Как подчеркивается О.А.Савельевой, рассматривающей нейрографику в разрезе проективных методик в контексте интегративной психологии, «в методе Нейрографика используются особые возможности творческого проявления аспектов осознания процесса рисования и самоанализа: непосредственность переживания чувств и взаимоотношений, наглядность стереотипов поведения и взаимодействия; процессуальность (изменчивость и непрерывность) как корневое качество любого человеческого опыта. Мы обращаемся к способности творчества быть моделью и метафорой человеческих отношений» [Савельева О.А., 2016, с. 333].

Предлагаю рассмотреть требования к психотехникам при работе с кризисной личностью, которые выделяет В.В. Козлов [Козлов В.В., 2014, с.42]: 1. Интенсивность. 2. Комплексность и многоуровневость. 3. Адаптивность психотехнологий в социальном пространстве. 4. Обеспечение свободы клиента. 5. Безопасность.

Рассматривая предложенные требования, можно отметить, что нейрографика вполне им отвечает. Так нейрографика быстро, эффективно, безопасно и точно решает проблему личности за счет расширения ресурсов самопознания и рефлексии, которая осуществляется на каждом из этапов базового алгоритма рисования нейрографического рисунка. Также нейрографика работает одновременно на физическом и психофизическом уровне, позволяя через моторную функцию снять соматические факторы стресса и стрессогенной ситуации, на психологическом уровне сбалансировать эмоциональное состояние, на уровне социально-психологическом определить подходящие моменту личностные границы с близкими людьми, моделировать уровень коммуникативных связей с окружением. На уровне самоактуализации личности происходит углубление понимания себя, раскрытия своей самости, новая интеграция смыслов своего бытия в сложившихся условиях. Адаптивность нейрографики в социальном пространстве имеет высокий уровень, все больше людей рисует, имеет возможность пользоваться методом в условиях своей обыденной жизни, что особенно ценно для женщины-матери, не всегда имеющей достаточный ресурс времени, условий для отдельной работы со специалистом. В нейрографике она может использовать приемы самокоучинга. Свобода клиента обеспечивается экологичностью нейрографики, которая формирует достаточные навыки и умения, для решения личностных проблем самим человеком. [Симонов П.А., 2022, с.165]

Алгоритм Снятия Ограничений (АСО) позволяет за одну сессию рисования принципиально изменить состояние и выйти из тяжелых психоэмоциональных состояний тревоги, паники, растерянности, бессилия, опустошенности и вновь обрести чувство целостности, внутреннего равновесия и спокойствия, что безусловно не только улучшает качество жизни женщины-матери, но и позволяет ей принимать более рациональные, взвешенные, уместные в ситуации решения. Алгоритмы моделирования нейрокомпозиции позволяют выстроить видение текущей ситуации, создать

смысловые опоры, выстроить этапы планирования действий, найти ресурсы для формирования позитивного образа будущего и набрать достаточный потенциал энергии для реальных действий, выхода из состояния растерянности и беспомощности, ощутить управление своей жизнью даже в условиях высокой внешней неопределенности. [Пискарев П.М., 2021].

В процессе рефлексивного отчета многие референты отмечали, что им было интересно «примерять» на себе другие образы и участвовать в необычных ситуациях. В одном из упражнений предлагалось нарисовать свои эмоции, то, как они чувствовали себя в этот момент. Это было необычно, поскольку для того, чтобы нарисовать что-то такое нематериальное и неуловимое, как эмоция, нужно было воспользоваться воображением и прислушаться к себе и довериться себе. Достоин упоминания тот факт, что нейрографика несколько больше понравилась, поскольку она оставляет достаточно места воображению и дает возможность для проявления индивидуальности.

Нейрографика являет собой высоко эффективный инструмент, который несет в себе достаточно большой потенциал развития. Обладает всеми теми преимуществами, за которые так высоко оценена, в частности, родственная по форме и задействованности творческого потенциала личности Арт-терапия. К таким преимуществам, обозначенным, в частности, Г.А. Кореповой при оценке интегративных методов и приемов в работе практического психолога, можно смело отнести: доступность всем и каждому, совершенное отсутствие противопоказаний, возможность через созданные образы легче выразить переживания, обнаружить истинную причину тревоги и посмотреть на проблему по-другому. Творчество, как указывает Г.А. Корепова, сближает, раскрепощает, особенно в случаях отчуждения, замкнутости, недоверия, обеспечивает личностное раскрытие, самовыражение и самопознание. В процессе творчества происходит такое интеллектуальное явление, как инсайт (озарение, прозрение, неожиданная разгадка и решение). И, самое главное – любое творческое занятие вызывает только положительные эмоции, преодолевает апатию, самосаботаж, безынициативность, мобилизует творческий потенциал, внутренние механизмы саморегуляции, поскольку только творческое выражение себя способно безболезненно вызвать в человеке сильнейшие созидательные чувства, привести к высвобождению эмоциональных импульсов [Корепова, 2020, с. 83].

Для поиска ресурсного состояния путём самостоятельного анализа клиентом проблемной ситуации применялись также метафорические ассоциативные карты с целью обсуждения ассоциаций, мыслей и чувств клиента. Это помогло реципиентам в выражении своих чувств и представлений, способствовало преодолению защит и сопротивлений. Особенно это заметно было в начале беседы. Спектрокарты можно также использовать для активизации воображения и раскрытия творческого потенциала клиента, если это необходимо для решения его проблемы.

Регулятивная функция арт-терапии также успешно реализуется в рамках применения таких техник, как: «Мандала», «Рисунок музыки», «Я и стресс», «Ритм». Среди перечисленных имеются техники, связанные с музыкотерапией, смысл которой помочь человеку почувствовать свое стремление к импровизации, свободе самовыражения. Сочетание в упражнениях музыки и изотерапии дает эффект большей степени погруженности в свой внутренний мир, детального анализа внутреннего состояния, возможность побыть наедине со своими мыслями.

Техника «Мандала» [Копытин А.И., 2016] применялась на занятиях по обучению приемам психофизической и психологической саморегуляции. Сопоставление мандал позволило проанализировать стабильность (изменчивость) эмоционального состояния участников проекта, что можно считать косвенным показателем состояния баланса в жизни.

Было доказано, что сочетание и объединение некоторых схем и техник может повысить результаты психокоррекции.

**Рисование «Дерева Мечты»** вызвало у респондентов затруднения и «стагнацию». Большинство не знали, как создать художественный образ мечты и не понимали отличительные особенности мечты и цели.

Большой интерес и вовлеченность в процедуру исследования привнес этап пластилинографии «Дерева» с техникой закрытых глаз с последующим дополнением элементами нейрографики. К их выполнению респонденты отнеслись с изрядной долей энтузиазма, недоверия к себе и осторожностью одновременно, и в итоге показал достаточно любопытные результаты.

Считается, что «дерево мечты» позволяет выявить неудовлетворенные желания и отражает особенности компромисса между желаемым и действительным, при этом Можно обнаружить тенденции удовлетворения и специфику решения проблем. Дерево же, нарисованное с закрытыми глазами, по мнению Р. Стора, позволяет выявить давние конфликты, детские травмы, которые могут влиять на настоящее.

Заключительный этап исследования вызвал восторг, осмысление и понимание происходящего, что на самом деле фигуры, цвет, линии можно переставлять местами, что они двусторонние, что, соединяясь друг с другом, меняется картинка, и что она создается по собственному желанию, исходя из собственного восприятия. А это значит, что начинается многовариантное и многозадачное мышление. Упражнения из предложенной авторской арт-терапевтической коррекционной модели респонденты выполняли с удовольствием. Однако некоторым участникам было нелегко раскрыться перед ведущим и рассказать о своих достоинствах и недостатках, как того требовала инструкция, а другие не нашли, что именно можно рассказать о себе. Но постепенно респонденты стали чувствовать себя свободнее и втянулись в общее обсуждение и ход игры. Тем не менее у некоторых испытуемых возникали трудности на определенных этапах коррекционной работы. В основном дискомфорт испытывали именно те респонденты, у которых при диагностике был обнаружен повышенный или высокий уровень

тревожности или заниженная самооценка, поэтому такое поведение было вполне ожидаемо.

Для выявления эффективности внедренной авторской арт-терапевтической модели (далее АТМ) коррекционного тренинга был проведен контрольный эксперимент с применением тех же психодиагностических методик с теми же реципиентами. Результаты, полученные в ходе повторной диагностики, такие:

Рост показателя **Жизнестойкость** на 22,2 баллов дает основание предполагать, что выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет и восприятия их как менее значимых. Такая выраженность компонентов жизнестойкости позволила предположить, что произошло снижение внутреннего напряжения и проявился рост удовлетворенности жизнью. Таким образом, рост показателей жизнестойкости был обеспечен за счет включенности человека в процесс регулируемой творческой активности.

По результатам данного исследования после рисования хорошо прослеживается снижение показателей **«агрессивности»** от 13,2 балла до 4,5 балла. Именно агрессивное поведение приводит к возникновению конфликтов во взаимоотношениях и неконструктивным способам их разрешения. Снижение данных показателей может говорить о повышении уравновешенности референтов и адекватности их реакций на внешнее воздействие.

Снижение по показателям **«тревожности»** на 5,3 балла говорит о том, что тема была сопряжена с теми ощущениями и состояниями, которые необходимо трансформировать в эффективные модели поведения. Можно предположить, что референты мобилизуют свои ресурсы для преодоления раздражения и обид, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватности само поддержки.

В заключение хотелось бы отметить, что результаты проведенного исследования подтверждают, что Рисование — это своеобразное отражение, проекция наших конфликтов, тревог и агрессии в социально приемлемой форме. Поэтому, когда мы рисуем, то проводим своеобразную психокоррекционную работу, помогающую пережить состояния.

По итогам контрольного экспериментального исследования можно предположить, что цель исследования достигнута и поставленные задачи выполнены, АТМ работает.

Проективные графические техники являются для клиентов вполне безопасным способом увидеть свои страхи, обиду, вину или иные негативные чувства и состояния. Нейрографические рисуночные техники помогают клиентам осознавать, что их способ восприятия окружающего мира не является единственно верным. Таким образом, метод Нейрографика вполне может использоваться в арт терапии при работе с клиентами разных категорий – от тревожных до депрессивных.

Апробация разных рисуночных техник и подходов пополнила бы практику арт-терапии в психологии новой методологией исследований различных форм психической реальности и стратегией восстановления психической целостности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. Вестник Московского университета МВД России. 2009; 6: 9 – 22., Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. Психологический журнал. 2005.– 101 с.

2. Кутбиддинова Р.А. Психологическая саморегуляция личности в условиях кризиса и неопределенности / Теоретические и прикладные проблемы науки о человеке и обществе: социальный, правовой, экономический аспекты - Петрозаводск. 2020. – 126 с.

3. Романова, Е. С. Графические методы в практической психологии: учеб. пособие. М.: Аспект Пресс, 2011. – 399 с.

4. Пискарев П.М. Духовная сила нейрографики // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. - № 1 (39). – 411 с.

5. Савельева О.А. Нейрографика как проективная методика диагностики, осознания и самоанализа психических состояний //Человеческий фактор: Социальный психолог. 2018. - № 1 (35). - 330-337 с.

6. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.

7. Симонов П.А. Применение нейрографики как метода интегративной психологии в антикризисной работе ЧФ: Человеческий фактор Социальный психолог выпуск №1(43), 2022. -165 с.

8. Пискарев П. М. Нейрографика мышления / П. М. Пискарев [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.piskarev.ru/neurografika> (дата обращения: 14.02.2021).

9. Корепова Г.А. Интегративные методы и приемы в работе практического психолога в школе // Дополнительное профессиональное образование педагогических кадров в контексте акмеологических идей, материалы международной электронной научно-практической конференции: в 4 т. Государственное образовательное учреждение дополнительного педагогического образования "Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования" - Донецк, 2020. – 90 с.

10. Пискарев П.М. Предпосылки формирования метода «Нейрографика»// Методология современной психологии. Сборник. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. 2016. - 344 с.

11. Пискарев П.М. Духовная сила нейрографики // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. - № 1 (39). - 411 с.
12. Копытин А.И. Диагностика арт-терапии. Метод "Мандала". 2016. – 144 с.
13. Козлов, В. В. Интегративная арт-терапия / В. В. Козлов, С. В. Пермина. – Челябинск : ЗАО "Цицеро", 2014. – 258 с. – EDN YGZQDP.
14. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5. – EDN VUOLRB.
15. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.

**Богданова В.Л.**

## **ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКАЯ АМПЛИФИКАЦИЯ КАК МЕТОД НАРАЩИВАНИЯ ПРЕАДАПТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА.**

**Аннотация:** Автор рассматривает метод психосематической амплификации - как способ наращивания преадаптивного потенциала, способный развивать вероятностное мышление человека, творческое качество сознания человека. В основе метода лежат психосемантическая концепция сознания В.Ф.Петренко, интегративный подход в психологии В.В. Козлова и вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности В.В. Налимова.

**Ключевые слова:** преадаптация, экспериментальная психосемантика, вероятностная теория смыслов.

**Annotation:** The author considers the method of psychosemantic amplification as a way of building preadaptive potential, capable of developing human probabilistic thinking, the creative quality of human consciousness. The method is based on V.F.Petrenko's psychosemantic concept of consciousness, V.V. Kozlov's integrative approach in psychology, and V.V. Nalimov's probabilistic theory of meanings and semantic architectonics of personality.

**Key words:** preadaptation, experimental psychosemantics, probabilistic theory of meanings.

*Теория разума поможет объяснить  
науке свое собственное происхождение.  
Джеральд Эдельман*

Мир меняется. Меняется глобально, быстро, иногда непредсказуемо. Изменения затрагивают все уровни жизни общества, в том числе и человека. Особенно сильно такие перемены отражаются на психоэмоциональные и соматические состояния человека. Он остается один-на-один со своими проблемами в этом стремительном потоке событий и информации, непонимания, переживания неизвестности в завтрашнем дне. Как нам видится, у многих людей, понимание происходящих в мире событий, зачастую происходит не вследствие расширения своего субъективного восприятия, когнитивной и рефлексивной сложности, а за счет информационной суггетивности и предрасположенности к конформности, что в итоге еще больше приводит к потере уверенности в собственных способностях и дезадаптации в социальном мире. Как справедливо отмечает А.Г. Асмолов: «Рефлексия нарастающих ценностных и когнитивных диссонансов, препятствует диалогу между разными сосуществующими укладами и стилями мышления о сложных системах».

Как нам видится, одной из причин возникшей ситуации является подход к образованию и науке в целом. Большинство обучающих программ построены на когнитивно - поведенческом подходе, возможно сравнивая наш мозг с компьютером (возьмем как метафору), которому можно загрузить знания как информацию и прописать алгоритмы как порядок возможных действий. Однако, на наш взгляд здесь мы можем наблюдать ряд возникающих проблем.

Во-первых, такой подход вполне может покрывать базовые физиологические потребности человека, потребность в безопасности и принадлежности к обществу, однако с трудом справляется с развитием и удовлетворении эстетических, творческих, познавательных потребностях личности, самоактуализации, любви, индивидуальности, стремлению к новаторству и развитию преадаптивного потенциала[Асмолов 2018].

Во-вторых, приведем здесь диалог Нильса Бора и Альберта Эйнштейна, который на наш взгляд в полной мере раскрывает еще одну проблематику такого подхода:

Нильс Бор: «Нет, нет, ты не думаешь, ты просто рассуждаешь логично».

Альберт Эйнштейн: «Как много мы знаем, и как мало мы понимаем».

Не случайно физик П. Ланжевен утверждал, что «понимание ценнее знания», а другой физик – В. Гейзенберг считал, что Эйнштейн не понимал процессов, описываемых квантовой механикой, и так и не сумел их понять[Гейзенберг, 1980], что не мешало А. Эйнштейну говорить о ней как о существующем факте, соглашаясь, что не все существующие процессы поддаются логическому объяснению.

Иллюстрируем все сказанное здесь словами из письма А. Эйнштейна, адресованного им Ж. Адамару, проводившему анкетный опрос математиков о

процессе их творчества: «Слова, написанные или произнесенные, не играют, видимо, ни малейшей роли в механизме моего мышления. Психическими элементами мышления являются некоторые, более или менее ясные, знаки или образы, которые могут быть «по желанию» воспроизведены и скомбинированы [Адамар, 1970, с.80]».

Знания в нашем логическом мире имеют свою структуру и границы. Эти границы как бы predetermined общепринятыми критериями, существуют в своих парадигмах и не способствуют механизму расширения субъективного понимания человека о мире в целом и развитию когнитивной и перцептивной сложности. Классический научный подход занимает место наблюдателя познаваемого процесса, вместо непосредственного участия, вспомним А.А. Ухтомского, который говорил: «Нет субъекта без объекта, как нет объекта без субъекта», или слова Э. Шрёдингера: «Одни и те же элементы используются для того, чтобы создать как внутренний (психологический), так и внешний мир... Субъект и объект едины. Нельзя сказать, что барьер между ними разрушен в результате достижений физических наук, поскольку этого барьера не существует». В.П. Зинченко и М.К. Мамардашвили писали: «Субъектность сама входит в объективную реальность, данную науке, которая является объективной, каузально организованной по отношению к миру сознания, данному нам также и на „языке внутреннего“ [Зинченко, 1977, с.116]».

Как справедливо отметила в своей статье «До опыта приобрели черты...» Татьяна Черниговская, опираясь на работы Финна В.К. и Манина Ю.А.: «Логическое описание мира может становиться препятствием для получения новых знаний, не соотносящихся с привычными правилами. Конечно, логика развивалась, всё более приближаясь в разных своих ипостасях к тому, что мы привыкли считать реальным миром, и наиболее эффективной на этом пути, конечно, оказывается нечёткая логика, которую я бы соотносила уже не с привычными традиционно левополушарными механизмами, а с их зеркальными правополушарными соседями [Черниговская, 2014]».

Вспомним, еще Платон писал, что существует два вида знания: София – объяснение, логика, доказательство и Герменей – понимание, толкование, мистическое посвящение и сопричастие. На наш взгляд необходимо развивать оба знания, так например, чтобы сконструировать самолет лучше всего с этим справиться София, а чтобы его придумать только Герменей. И Герменей первична. Со временем герменевтический подход разделился на философский, психоаналитический, психологический и несколько изменился, стал более обусловлен: «герменевтический подход оказывается эффективным методом понимания специфики организации знания, ориентированного на самые разные сферы деятельности людей, в особенности там, где ярко выражена потребность интерпретировать содержащуюся в ней символику. На современном этапе сфера исследований герменевтики связана с пониманием фундаментальных процессов человеческой жизни и существования как



такового[Пилюгина,2015]». «Отличительная особенность герменевтики заключается в том, что ее представители всегда делали акцент, прежде всего, на способах конструирования, порождения человеком новых реальностей – в искусстве, психоанализе и других областях человеческой жизни[Знаков,2005]».

Продолжим о нашей метафоре, на наш взгляд, внутренний мир человека — это не биологический компьютер, который можно «запрограммировать» по определённым алгоритмам, это уникальная и пока непостижимая область, которую мы пока лишь чуть приоткрыли. На Земле не существует одинаковых людей, нейронных сетей головного мозга, одинаковых картин мира (семантических пространств), карт психической реальности, так как можно использовать такой подход повсеместно?

Происходящие изменения вызывают потребность в осмыслении трансформации научных дисциплин, подхода в образовании и как следствие смену устаревших парадигм, которые несомненно позволили разрешить многие вопросы прошлых столетий, но все больше кажутся бессильными перед вызовами, возникшими под влиянием современных глобальных процессов. «В отечественной психологии, базирующейся на марксистской методологии всегда как имплицитно, так и эксплицитно (яркий пример — культурно-историческая концепция Л.С. Выготского) присутствовали идеи эволюционизма и активности познающего субъекта. Однако базовая метафора отражения, сыгравшая позитивную роль в рассмотрении эволюции психики на стадии ее адаптации и приспособления к природной среде (вспомним, например, «Проблемы развития психики» А.Н. Леонтьева с его сенсорной, перцептивной стадиями и стадией интеллектуальных операций), на более поздних этапах развития психологической науки, когда последняя перешла, в частности, к проблематике личности, на наш взгляд, исчерпала свой эвристический потенциал и стала во многом тормозить его развитие. Метафора отражения в самом базовом образе содержит элемент вторичности психической активности, ее реактивности. Например, уже на уровне физиологии активности Н.А. Бернштейн вводит понятие «модель потребного будущего»; работы же П. К. Анохина, отдавая дань стагнирующей идеологии, вводят понятие «опережающее отражение[Петренко,2010]».

«Кроме того, нам видится, что развивающаяся система в общем понимании во всем своем многообразии эволюционирует быстрее, чем сам человек, человечество как бы не поспевает за изменениями, которые эта система продуцирует. Человечеству приходится «семимильными шагами» догонять стремительно развивающиеся системы. Впрочем, если рассматривать глобально, в эволюционном аспекте, вызовы человечеству существовали всегда, другой вопрос: как к этим вызовам было готово само человечество[Богданова,2022]».

Сегодня все больше в психологическом пространстве стали говорить о «преадаптации к неопределенности как стратегии навигации развивающихся систем [Асмолов, Шехтер, Черноризов, 2018]». В теории преадаптации выделяются следующие принципы сложных систем, принципы онтогенеза: - в точке бифуркации даже слабый сигнал изменяет направление эволюции системы (принцип И.Р. Пригожина); - сила спонтанных связей может изменить всю ситуацию (принцип М. Грановеттера); - случайное непреднамеренное открытие (принцип серендипности); - эффект внезапного скачка, меняющий траекторию эволюции (принцип инсайта); - принцип опоры на «побочный продукт» при решении творческих задач (Я.А. Пономарева) - принцип преодоления «функциональной фиксированности» (Дункер); - принцип универсальной избыточности как условие преадаптации;

Именно избыточность, ход к разгадке преадапциогенеза – «установка эволюционного потенциализма», который нужен мышлению, особенно в условиях вызова сложности, нелинейности, неопределённости и непостижимости — это конструирование будущего из избыточности. Здесь следует отметить, что такое будущее может и не наступить (дремлющая перспектива) однако та избыточность, которая создается, способна изменять траекторию системы. Н.А. Бернштейн говорил: «Только живое способно плыть против течения».

Для того чтобы расчистить завалы нашего мышления и перейти к особой эволюционной методологии - эволюционного потенциализма сегодня очень важны практики наращивания преадаптивного потенциала, к которым относятся практики развития творческого потенциала личности как: мозговой штурм, хакатон; меховые и карнавальные действия и театр абсурда; импровизация и экспромт; коаны дзен-буддизма и другие неординарные методы.

Как справедливо отмечает А.Г. Асмолов: «сейчас необходимы переключки разных подходов и разных систем, когда мы выходим на понимание идей преадаптивного потенциала, как резерва любых систем, где бы мы не исследовали в биологии социологии психологии филологии [Богданова, 2022]».

О необходимости взаимодействия всех психологических школ, практик и теорий уже давно говорит интегративный подход В.В. Козлова, чья теория нам очень близка. «Интегративный подход – это творческий и многомерный синтез концепций, которые опредмечивают различные аспекты человеческой активности, как в теоретико-методологическом, так и в исследовательском и психотехническом отношениях. Главной целью психологии мы видим в том, чтобы воссоединить целостную ткань психической реальности и выстроить многомерную интегративную парадигму современной психологии [Козлов, 2021]».

В нашей статье мы рассмотрим один из способов развития преадаптивного потенциала человека – метод психосемантической амплификации, который на наш взгляд развивает навыки расширения

субъективного понимания, когнитивной и рефлексивной сложности человека. Но в начале сделаем краткое описание общеизвестных теорий и подходов к формированию понятийного потенциала человека.

«Жизнедеятельность человека предполагает активное исследование объективных закономерностей окружающей действительности. Познание мира, построение образа этого мира необходимы для полноценной ориентации в нем, для достижения человеком собственных целей. Значение окружающего мира входит во все сферы деятельности человека и основные формы его активности[Годфруа, 1992]». И когда мы говорим о субъективной реальности человека, всегда встает вопрос сознания человека.

*Сознание всегда существует только как  
оглядывающее оглядываемого.*

*В. В. Козлов*

Мы подошли к проблеме «сознания человека», главной составляющей психического состояния, к теме, которая до сих пор непостижима. Многие великие умы внесли большой вклад в многомерное смысловое значение «сознание». Так же существуют различные подходы к изучению, видению структуры и динамики формирования сознания. Однако на сегодняшний день тайна сознания так и не раскрыта. Как справедливо отметил В.П. Зинченко «Сознание столь же понятно обыденному познанию, сколь оно непонятно познанию научному[Зинченко,2010]» и далее продолжил А.В. Карпов : «В нем совпадают предельная субъективная понятность, непосредственность данного феномена с принципиальными трудностями его объективного, т. е. собственно научного, познания. С этой особенностью тесно связано то, что по отношению к феномену сознания складывается такая гносеологическая ситуация, когда познаваемое (т. е. сам этот феномен) и познавательные средства — познающее оказываются не только равнопорядковыми и «равномощными», но и фактически тождественными. В связи с этим формулируется известный вопрос о принципиальной возможности «познания сознания средствами самого сознания[Карпов,2018]».

Понятие «сознание» в различных гуманитарных науках имеет различный смысл в зависимости от понятийного тезауруса, в котором он используется. В философии сознание раскрывается как: диалектический материализм(сознание отражает объективную реальность); концепция отождествления сознания со знанием (все, что мы знаем, это сознание, и все, что мы осознаем,-знание); феноменологические концепции (в качестве главного признака сознания выделяют не знание, а интенциональность – направленность на определенный предмет, объект) и др. Определение сознания представляется как высший уровень отражения действительности, фиксирующего вторичную природу сознания по отношению к бытию. Такой подход был далее раскрыт в трудах отечественных психологов идеей активности субъекта по построению образа отражаемой действительности [Петренко,2007]».

Проблема активности отражения применительно к человеческой психике была отражена в следующих концепциях: об «опережающем отражении» действительности, о моделях «потребного будущего» [Анохин, 1962; Бернштейн, 1966]; об опосредованности психического отражения формами социально-исторического опыта людей [Выготский, 1956; Рубинштейн, 1957; Леонтьев, 1983]; о «надситуативной активности» [Петровский, 1977], объяснении порождения новых мотивов деятельности в ходе ее самодвижения; о пристрастности человеческого отражения [Леонтьев, 1975; Рубинштейн, 1946], раскрывающей его связь с мотивационной и потребностной сферой; о целенаправленном характере психического отражения [Тихомиров, 1969; Назаретян, 1986]; о психологических защитных механизмах, теоретически переосмысленных в отечественной психологии, обеспечивающих единство и целостность самоотражения личности [Василюк, 1993; Столин, 1983], что очень обогатило содержание теории отражения, а следовательно и категории сознания.

Далее процитируем В.В. Козлова: «Анализ различных подходов к определению и структуризации сознания может быть соотнесен с той или иной (междисциплинарной, унитарной, системной) методологической установкой и обнаруживает связь различных структурных схем сознания с двухфакторной моделью бесконечно развивающегося сознания (фактор взаимосвязи и контакта индивида и окружающей среды, личности и общества, индивидуальности в реальных и потенциальных образованиях «Я» - фактор созидания и свободы, и связанной с ней ответственности в системе взаимодействий - контактов). Двухфакторный подход (контакты, их интенсивность и широта; произвольность, многообразие объектов, форм и т.д.) позволяет наметить контуры целостной системы развития сознания.

К унитарным концепциям сознания, в противовес комплексным подходам (Антонов[4]; Велихов, Зинченко, Лекторский[16]; Гальперин[20]; Лурия [41]; Спиркин[69]; Чуприкова [78], и др.), можно отнести подходы В.М. Аллахвердова, [5]. (теоретические и эмпирические исследования сознания), М.М. Бахтина [10]. (критика положения о единстве сознания, полифонический подход к проблеме), В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева[70]. (психологическая антропология сознания), В.И. Лефевра [42]. (рефлексивные структуры) и т.д. Кроме того, возможно разведение комплексного, системного, метасистемного подходов (Б.С. Братусь [12]., А.С. Горбатенко [21], А.В. Карпов [34]., Б.Ф. Ломов [43] и др.). Определения сознания строятся через категории отражения (Б.В. Зейгарник [28], К.К. Платонов [57] и др.), рефлексии (Е.А. Климов [35] и др.), самосознания (В.В.Столин [68], И.И. Чеснокова [77] и др.) посредством перечисления определенных признаков сознания (Ю.М. Орлов[51], Н.И. Чуприкова [78] и др.), и интеграции психических новообразований [Божович, 1995; Козлов, 2022]».

В ряде новых направлений отечественной психологии сознание «работает» не только как базовая категория, но и отчетливо

операционализируемое понятие. Это, в частности: психосемантическая концепция сознания, развиваемая В.Ф.Петренко как в теоретическом, так и в богатом приложением аспектах [85]; психологика сознания как новый общепсихологический базис психологии, разрабатываемый научным коллективом под руководством В.М.Аллахвердова [3]; масштабный цикл исследований В.В.Знакова по психологии понимания и самопонимания как важнейших проявлений сознания и бытия человека [29]; уникальные исследования А.О.Прохорова по проблеме смысловой детерминации психических состояний [91]; оригинальная концепция В.Е.Семенова о полиментальных типах сознания в современном обществе [95] и др. Из приведенного перечня, ясно, что в большинстве случаев теоретико-прикладные исследования успешно развиваются, если затрагивается не весь категориальный объем сознания, а лишь определенная плоскость, ракурс – психосемантический, герменевтический, когнитивный и т.д.[Козлов,2022, с.19]».

Несмотря на долгую историю исследования проблемы сознания и огромный вклад, сделанный выдающимися учеными, мыслителями, философами, которые пытались раскрыть ее содержание, сознание как предмет научного поиска остается великой тайной, и кто знает, будет ли когда-нибудь раскрыта.

Сознание как ветер – иногда нежно поглаживает, а иногда сносит все на своем пути. Этот ветер точно существует, но увидеть, поймать его невозможно. Секунда, и его уже нет, неповторим, неуловим. Мы видим только его результаты. Так и наши (человеческие) попытки поймать сознание, и попытаться его досконально изучить остаются безуспешны.

Тем не менее, для темы, которую мы здесь развиваем, из большого количества имеющихся определений, сознание мы понимаем как - «активное, открытое, целостное, саморазвивающееся неструктурированное пространство энергии, способное наполнять внутреннюю и внешнюю реальность смыслом, отношением, переживанием и действием [38]. Сознание творит факт нашего существования, само бытие в мире человека в каждый момент жизни и одновременно как психическое явление характеризуются набором эмпирических характеристик, таких как объем, целостность, устойчивость, произвольность, надмодальность и др [Козлов,2022]». Мы вслед за В.Ф.Петренко и А.П.Супрун трактуем сознание как процесс пространственно-временной предметной категоризации, осуществляемой с помощью языка (в его самой широкой трактовке), а коллективное бессознательное — как допредметной и системной формы нелокальности бытия, существующей вне категорий пространства и времени [Петренко, 2017]».

«Сознание человека обладает рядом свойств, благодаря которым конструирование человеком окружающего мира носит субъективный характер.

-автономность и сепарированность - сознание каждого человека индивидуально и субъектно отделено от мира, самостийно, отличается от сознания других людей, что обусловлено и генетическими отличиями, условиями воспитания, жизненным опытом, социальным окружением и многими другими детерминантами.

-активность - сознание связано с деятельностью, с активным воздействием на окружающий мир и взаимодействием с миром, который субъективно формируется и конструируется из этой активности

-селективность - сознание направлено не на весь мир в целом, а только на определенные его объекты. Селективность обусловлена нереализованными потребностями, субъективными ценностями, интересами, желаниями и страстями с одной стороны, особенностями самих объектов как стимулов поля восприятия с другой.

-обобщенность и отвлеченность - сознание оперирует не реальными предметами и явлениями окружающего мира, а обобщенными и абстрактными понятиями, символами, эмоциями и переживаниями, которые являются субъективными семантическими конструктами самого сознания.

-целостность - сознание человека обладает целостностью даже при существенных внутренних конфликтах ценностей или интересов, потребностей и мотивации.

-константность - устойчивость, неизменчивость и преемственность сознания во времени и пространстве, определяемое целостностью функционирования сознания во времени единства прошлого как памяти, присутствия в настоящем как восприятия, переживания и понимания в «здесь и сейчас», интернациональной направленностью сознания в будущее как целей, задач, планов.

-динамичность - изменяемость и способность сознания к непрерывному развитию, обуславливаемая кратковременными и быстро сменяющимися психическими процессами, которые могут закрепляться в состоянии и в новых свойствах личности

-искаженность - сознание всегда отражает действительность в искаженном виде: часть информации теряется, а другая часть искажена индивидуальными особенностями восприятия и установками личности. Сознание функционирует в искаженной условной реальности, порожденной самим сознанием.

-способность к рефлексии - сознание обладает способностью к самонаблюдению, самооценке, самопознанию, в том числе через понимание оценки себя других людей[Козлов,2022,с.46]».

Мы не ставим задачу в этой статье подробно раскрывать всю сложность и многомерность отражения человеком мира, но иногда будем обращаться к некоторым его аспектам в контексте нашей темы. Обратимся к теме формирования субъективной реальности человека, а именно к таким отдельным темам как «образ мира», «понимание» «восприятие», которые важны для раскрытия научных теорий, которые лежат в основе нашего подхода - психосемантической амплификации.

*«Внешний мир строится изнутри»*

*В.П. Зинченко*

Проблема образа, картины мира восходит к Иммануилу Канту и выступает как проблема категорий сознания, в которых структурируется, упорядочивается опыт субъекта познания. В отличие от понятия «картина мира», введенного в философию в начале XVIII века, понятие «образ мира» введено в научный обиход значительно позднее – во второй половине XX века психологами: сначала в классической работе С.Рубинштейна «Бытие и сознание. Человек и мир». И позднее А. Н. Леонтьев «для решения проблем обобщения огромной совокупности эмпирических данных, накопленной при исследованиях восприятия человека[Леонтьев,1999]». Следует отметить, что во многих научных трудах отождествляют картину мира и образ мира, придавая им одинаковые структуры и свойства. Однако существует противопоставление, что формирование картин мира всех типов происходит на базе изначально целостного образа мира.

Считается, что понимание, как процесса отражения позволяет считать, что в любом психическом акте человек воспроизводит мир в образе. Проблема психического в основном и ставится как «...проблема построения в сознании индивида многомерного образа мира, образа реальности[Леонтьев,1983,с.254]».

Образ мира строиться всеми процессами, которые обуславливаю существование человека, являясь самой интегральной характеристикой психического– по словам А.Н. Леонтьева: «Всякое актуальное воздействие вписывается в Образ мира, т.е. в некоторое «целое»[Леонтьев,1983, с.260]».

Моделируется образ мира человеком благодаря эволюционным способностям таким как: восприятие (перцепция), внимание, память, мышление (пространственно-образное и логико-вербальное), язык. Индивидуальный опыт познания и понимания уникален и зависит от природной среды, культурных различий, социальной предрасположенности контекстуальности. Целостный конструкт сознание и самосознание помогают человеку воспринимать, познавать, трансформировать и накапливать

индивидуальный и коллективный опыт. По сути, это общий механизм формирования образа мира человека, однако в очень упрощенном варианте.

«Образ мира построен на основе выделения значимого (существенного, функционального) для системы реализуемых субъектом деятельностей опыта (признаков, впечатлений, чувств, представлений, норм и пр.). Образ мира не приписывается миру субъективно, это наполнение образа реальности значениями, и, тем самым, построение его. Образ мира, презентуя познанные связи предметного мира, определяет, в свою очередь, восприятие мира. Образ мира можно рассматривать как процесс настолько, насколько изменяем идеальный интегральный продукт работы сознания[Серкин,2005,с.91]».

«Картина мира» — интегральное понятие, и речь, конечно, идет о различных содержательных локусах восприятия мира. Человек строит модели различных аспектов действительности, начиная с образа самого себя, других людей, социальных систем и кончая моделями мира, включающими смысл его существования. «Карта не есть территория», и образ мира не есть слепок с физической действительности. В картину мира входят и научные знания, и житейский опыт субъекта, жизненные ценности культуры, к которой он принадлежит, и личностные смыслы самого субъекта, индивидуализирующие его мировосприятие. Образ мира включает в себя систему ценностей субъекта (например, «быть богатым и здоровым лучше, чем бедным и больным», «счастье — в борьбе», «жизнь прекрасна» — здесь возможна высокая вариативность в зависимости от культуры и религии, к которым принадлежит субъект); знание неких глобальных принципов (например, вещи не появляются из ничего и не исчезают бесследно, событие имеет некую причину; предметы падают вниз, а не вверх; прошлое невозможно вернуть и время течет в одну сторону). Эти принципы, как правило, плохо рефлексированы субъектом и присутствуют в картине мира как нечто «само собой разумеющееся», задавая концептуальную рамку восприятия[Петренко, 2009,с.57]».

О многомерности и сложности формирования и моделирования картины мира мы видим в высказывании В.В. Козлова: «Отталкиваясь от работ В.С. Степина, Л. А. Никитич, М.К. Мамардашвили и других авторов, можно выделить следующие четыре типа научной рациональности или научной культуры: 1) классическая рациональность; 2) рациональность, основанная на принципе эволюции и развития; 3) неклассическая; 4) постнеклассическая рациональность. Все они предлагают свою картину мира, включая картину внутреннего мира человека, но способ их «стереоскопического», «объемного» совмещения, в принципе возможного в переживаемый период времени, задан именно в постнеклассической перспективе, что значимо в поиске путей «интеграции» психологического знания [Козлов, 2021]».



Существуют различные подходы к моделированию образа мира, но в целом, соответственно требованиям системного моделирования, выделяются три направления моделирования образа мира (структура, функция, генез). Описание образа мира как существующей системы значений человека (содержательная, продуктивная модель) представлена в трудах Е.Ю. Артемьевой.[6], Ю.К. Стрелкова[73], В.П. Серкина[72], Е.Л.Доценко[23], В.Ф. Петренко[53], А.Г.Шмелева [81], и др. Большинство авторов выделяет существование ядерных и поверхностных структур образа мира, такой подход поддерживают А.Н. Леонтьев [40], В.В.Петухов [61], С.Д.Смирнов [74], и др. описывая функции образа мира (процессуальная, продуктивная, целевая модель), и описание генеза образа мира (модель развития, модель консервации).

Понятно, что ни одна из моделей не является полной. Полной является только их совокупность. Разделить существующие модели можно лишь условно, так как их авторы осознанно или интуитивно стремились создать полную модель. Тем не менее до сих остается актуальными слова Е.Ю. Артемьевой: «Одна из основных задач современной психологии – это построение модели субъективного (внутреннего) мира человека; разработка содержательной (структурной) модели субъективного опыта [Артемьева,1999,с.10]».

Все подходы и взгляды рассматривают «понимание» исходят из тех научных, психологических школ, которые поддерживают сами исследователи. В целом можно выделить 5 пять основных парадигм существующих подходов (физиологическую, психоаналитическую, бихевиористическую, экзистенциальногуманистическую, трансперсональную), объясняющих способы моделирования не только образа мира человека, но и конструирования самой психологии как теории и как метода понимания мира.

Мы вслед за В.В. Козловым считаем, что: «Все пять парадигм (психологических школ) определены реальным бытием людей, которые их в конечном итоге содержательно оформляли. И они ими разумелись как истина, и притом, как вся, как полная правда и красота. Объяснительные модели, которые рождались и формировались внутри парадигм, переживались в профессиональном мышлении психологов как чрезвычайные открытия – творческие продукты их индивидуального сознания не меньшей интенсивности и полноты, чем мистические откровения в духовных традициях о божественном.

Мы не можем говорить о пяти парадигмах психологии как о таких способах объяснения, которые будто бы вообще не содержат в себе ничего истинного, хотя логика развития науки всегда строилась на каком-то отрицании. Более того, мы убеждены в том, что истины психологического знания они содержат в себе как личное переживание-откровение. ....И я не уверен, что это истинное мы можем понять путем некоторого эволюционного

развития при помощи ментальной рефлексии, как обычно предполагается, поднимаясь со ступени на ступень то ли по гносеологической лестнице, то ли по спирали, то ли по линейной траектории.

Это истинное надо прожить, сделать свое внутреннее понимание объяснение-открытие «Вот оно как» и любые парадигмальные объяснения, теории, метафоры являются методом нашего исследования и истинное, чего мы жаждем как результат нашего поиска, лежит внутри каждой из прежних теорий[Козлов,2021]».

Метод психосемантической амплификации, на наш взгляд является практикой наращивания преадаптивного потенциала, способный развивать вероятностное мышление человека, творческое качество сознания, эволюционного потенциализма. Обращаясь к подвалам нашего сознания, глубоким слоям бессознательного, метод решает не только личностные проблемы человека, расширяя границы субъективного понимания, когнитивной и рефлексивной сложности, получения ясности событийности собственной жизни, но и прояснение стратификационных аспектов и как следствие решает проблему социальной атомарности и ситуационной толерантности.

Мы осознаем, что наш метод не до конца разработан и требует более глубокого изучения и проведению рандомизированных исследований в каждой из применяемых сфер: психологической, психотерапевтической, образовательной. В связи с чем ставим перед собой задачу по описанию и научному обоснованию применяемых техник, на основании результатов исследования.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г., Шехтер Е.Д., Черноризов А.М. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции. — М.: Акрополь, 2018. — 212 с
2. Аллахвердов В.М. Сознание как парадокс. СПб., 2000. — 518 с.
3. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики / Под ред. И.Б. Ханиной. — М.: Наука; Смысл. — 1999. — 350 с.
4. Абу-Талерб, Д. В. Топос интегрального образования, как пространство развития творчества / Д. В. Абу-Талерб // Психология творчества и одаренности : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 15–17 ноября 2021 года. Том Часть 3. – Москва: Ассоциация технических университетов, 2021. – С. 66-70. – DOI 10.53677/9785919160472\_66\_70. – EDN IXGUNT.
5. Богданова, В. Л. Языки сознания как инструмент развития преадаптивного потенциала человека / В. Л. Богданова // . – 2022. – № 15. – С. 56-75. – EDN VYVNHС.

6. Василюк Ф. Е. Структура образа // [Вопросы психологии](#). 1993. № 5. с. 5-19.
7. Гальперин П. Я. Языковое сознание и некоторые вопросы взаимоотношения языка и мышления // *Вопр. философии*. 1977. № 4. С. 95–101
8. Горбатенко А.С. Системная концепция психики и общей психологии. Ростов-на-Дону, 1994. – 106 с.
9. Гусев С.С. Метафизика текста. Коммуникативная логика. СПб.: ИЦ «Гуманитарная академия», 2008. 352 с., с. 59
10. Доценко Е. Л. Межличностное общение: семантика и механизмы. — Тюмень: ТОГИРРО. — 1998. — 202 с.
11. Зинченко, В. П. Сознание и творческий акт / В. П. Зинченко. — М. : ВШЭ, 2010. — 582 с.
12. Знаков В.В. Психология понимания: Проблемы и перспективы. – М.: Изд-во «Института психологии РАН», 2005. С.44-51
13. Козлов В.В., Методология интегративной психологии. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021 – 180с
14. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
16. Козлов, В. В. В поисках метатеории психологии / В. В. Козлов, Н. С. Шадрин // *Методология современной психологии*. – 2021. – № 13. – С. 212-225. – EDN AEJNEN.
16. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN CECPDH.
17. Карпов А.В. Психология сознания. Метасистемный подход. - М.: РАО, 2011 – 1020 с.
18. Климов Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд3во Моск. ун3та. — 1995. — 224 с.
19. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. — М.: Смысл. — 1999. — 487 с.)
20. Лурия А.Р. Язык и сознание. М., МГУ, 1979. – 320 с.
21. Лефевр В.А. Рефлексия. М., Когито-Центр, 2003. – 496 с.
22. Налимов В. В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. М.: Изд-во «Прометей» МГПИ им.Ленина, 1989.

23. Петренко В.Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке.// Многомерное сознание: психосемантическая парадигма. /Новый хронограф. 2010г. Москва

24. Петренко, В. Ф. Методологические пересечения психосемантики сознания и квантовой физики» / В. Ф. Петренко, А. П. Супрун. – Москва : КРАСАНД, 2017. – 304 с. – ISBN 978-5-396-00796-3. – EDN MUWSWM.

25. Пискарев П.М. Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания: дис...д/ра. психол. наук: 19.00.01/ Пискарев Павел Михайлович. Я., 2019- 461 с. [Электронный документ]. Режим доступа: <https://www.piskarev.ru/dissertation>

26. Пискарев П.М. Парадигмальный анализ – как системный взгляд на историю, вызванный необходимостью теоретического обоснования будущего / Методология современной психологии. Вып. 9 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2019 – С. 259-269

**Быстрова Е.В.**

## **ИСТОКИ ЖЕНСКОГО ТЕАТРА (АМБИВАЛЕНТНОСТЬ)**

### ***Аннотация***

Отличительной чертой женского поведения является постоянная амбивалентность, выражающаяся в стремлении победить, низвергая другого, неважно, мужчину или женщину. Женщина затевает игры, в которых вынужден ошибиться кто-то другой, а она, невинная жертва, обретает ореол святости. Женщина постоянно культивирует несчастье, но доказывает свою непричастность к нему. Она живет не ради себя, а, скорее, ради самой игры. В большинстве случаев её привлекает диалектика борьбы, игры, театральность, а не удовлетворение собственного эгоизма.

***Ключевые слова:*** психология, поведение, женщина, театр.

### ***Abstract***

A distinctive feature of female behavior is the constant ambivalence, expressed in the desire to win, overthrowing the other, no matter whether a man or a woman. A woman starts games in which someone else is forced to make a mistake, and she, an innocent victim, acquires an aura of holiness. A woman constantly cultivates misfortune, but proves her innocence to it. She lives not for herself, but rather for the sake of the game itself. In most cases, she is attracted by the dialectic of struggle, games, theatricality, and not the satisfaction of her own egoism.

***Key words:*** psychology, behavior, woman, theater.

Было бы замечательно, если бы в стратегию человеческой общности вмешалась бы и *логика женской власти*. Почему именно женщины так часто играют роли мучениц, жертв и не достигают успеха? Рассмотрим некоторые эмоциональные аспекты, воздействующие на женщину, от которых у нее нет защиты. Итальянский психолог Антонио Менегетти писал:

Внешне женщина побеждает мужчину, однако в действительности, по крайней мере, относительно экзистенциальной экономии, власть оказывается в руках у него. Женщина побеждает вначале, но, тем не менее, ее способ познания мира и жизненные устремления направляются мужчиной. Во всем мире, в конечном счете, вся власть — политическая, экономическая, судебная — принадлежит мужчине, как в крупных финансовых корпорациях, так и в семьях. Объективный анализ показывает, что мужчина, проигрывающий женщине в сексуально-аффективных отношениях, в конце концов, выигрывает власть.

Подчеркну понятие «власть», ибо величие, достоинство, рост, творчество, созидание жизни возможны только при условии свободы, но эту свободу необходимо заслужить.

Рыцарское отношение к женщине — это один из способов продемонстрировать ее второсортность. Мужчина не может даже представить себе, что власть принадлежит женщине, предпочитая видеть ее нежной, доброй, дарующей удовольствие. Отец начинает воспитывать дочь иначе, чем сына: он ее любит и заботится о ней, но совершенно открыто говорит ей, что сам обо всем подумает, предоставив ей все, что она пожелает. Мать же подспудно внушает ей чувство рабства.

Редкие отцы воспитывают в дочери стремление к действию. По этой причине женщине следует самостоятельно выбирать свой жизненный путь.

В этом и заключается отличие мужского способа существования от женского: мужчина — исполнитель, создающий форму: мужчине для понимания сути проблемы необходим диалог с кем-то другим, тогда как женщине это мгновенно подскажет интуиция. Если, например, она во время совещания входит в помещение, одетая определенным образом, то это может изменить всю атмосферу данного мероприятия. Она может властвовать даже благодаря своему внешнему виду, используя все — от макияжа до платья — но не ради секса, а ради власти, которая ведет к свободе.

Благодаря своему витальному заряду (не надо оценивать ее внешние действия), женщина излучает жизненный порыв, оживляющие семантики. Иными словами — излучает некий свет, дающий силу, отвагу и стимулирующую к действию: она — генератор мотиваций и действий. Этот природный дар женщина должна осознать: достигнув аутентичности в себе, она и в жизни становится генератором непрерывного действия.

И тем не менее, женщина бездарно растрчивает все свое богатство на ординарные вещи, равняясь на мужчину, состязаясь с ним, либо подражая ему. Для того чтобы стать великой, она должна осознать свой собственный стиль, собственные эмоции, которые передаются на длинной, а не на короткой волне.

По мнению Андрея Курпатова, у нас принято думать, что «женщина — недочеловек», а «мальчики никогда не плачут». История же знала общества, где между мужчинами и женщинами различий не делалось, где женщина

считалась даже главой рода! Но, кладя в залог весь свой психотерапевтический и человеческий опыт, совершенно официально заявляет следующее: женщина может быть борцом, каких свет не видывал; прагматизму, разумности, зачастую и жесткости женщин можно позавидовать. А вот мужчины, напротив, – это глубоко чувственные, необычайно ранимые, сострадательные и переживательные существа, которые, впрочем, совершенно не способны подобные свои качества демонстрировать.

Проблема в том, что, играя эти роли, мы формируем собственное представление о себе. Играя роль «беспомощной и беззащитной», женщина сама постепенно начинает думать, что она «беспомощная и беззащитная», хотя, вполне возможно, это абсолютно не соответствует действительности. И уберем мы эту роль, окажись эта женщина в иных обстоятельствах – и перед нами будет «бой-баба», которая знает, что ей нужно, зачем ей это нужно и, главное, как этого добиться.

Чтобы научиться распоряжаться своей властью, женщине, прежде всего, следует глубоко разобраться в себе самой. Даже в борьбе она подражает мужчине и, естественно, проигрывает, используя этот чуждый для нее способ действия.

Ежедневные контакты с другими женщинами, с обществом, мужчинами, детьми, с образами окружающей среды подталкивают женщину к воспроизведению театральной игры, к исполнению роли трагической актрисы, все более отчуждая ее от собственных бытийных интересов.

Осознав это, женщина должна действовать самостоятельно, опираясь лишь на собственное желание освободиться от ранее установленной игры и навязчивых идей, одинаковых у всех женщин.

Постичь женскую благодать возможно, только преодолев все негативные аспекты женского существования. Каждая женщина, даже не понимая и не осознавая полностью саму себя, отчетливо ощущает собственный внутренний раскол и чувствует настоятельную потребность в исполнении своей биологической роли – быть женщиной-самкой. Профессор Менегетти говорил о том, что складывается впечатление, будто что-то не позволяет ей существовать иным образом, помимо того, который она усвоила в детстве. *Женщина не желает познать себя до самых глубин, боясь того, что в ней сокрыто.*

Женщина способна воспринимать ту грань действительности, которую поэты, философы, да и сами женщины превозносят как нечто удивительное, божественное. Однако эта воспеваемая реальность не в состоянии предотвратить страшную судьбу женщины – быть оторванной от своего внутреннего ядра, что и *порождает страх.*

*Сначала женщина неистово завлекает, безудержно разжигает силу своей притягательности, но затем идет на попятную или вовсе ее разрушает.* Жизнь женщины полна жестоких противоречий: просто невероятно, как ангел в ней может спокойно уживаться с дьяволом.

Всепобеждающая благодать исключительной силы, дарованная женщине природой, бесцельно расходуется на примитивную, посредственную игру, на постоянную конфронтацию с социумом. Женщина идет дорогой несчастий, мученичества, потерь, заботясь лишь о том, чтобы списать вину на другого.

В книге Андрея Курпатова «Мужчина и женщина. Универсальные правила» четко прослеживается тезис, о том, что в зависимости от того, в каких условиях оказывается женщина, такие свои черты она и продемонстрирует. Если условия будут благоприятствовать развитию лучших ее черт и задатков – она с лихвой оправдает ожидания, если же нет, если эти условия будут требовать от нее проявления иных, менее достойных качеств, значит, будут эти качества. Поэтому, если мужчина (а он и сам является условием жизни женщины) не создал условий, которые бы позволили женщине проявить себя так, как ему бы того хотелось, она проявит те, которые будут ему же и адекватны. Она продемонстрирует мужчине его отражение, она выявит все его пороки, слабости и недостатки, она будет тем, в ком он узнает свое подлинное лицо. Воистину женщина всегда права. Она носительница жизни, она переходит из века в век, из тысячелетия в тысячелетие, продолжаясь в своем потомстве. Она может ошибаться в частностях, ее выводы могут казаться нелогичными, поверхностными, но это иллюзия, поскольку стратегически, по итогу, по сути своей, она всегда права. Такова тайна эволюции, в которой мужчина отнюдь не играет ведущей роли, именно женщина, проявляя себя то так, то эдак, в зависимости от условий, создает ту игру, которую мы именуем эволюцией.

Антонио Менегетти напротив же, часто убеждался: женщина – вовсе не игрушка в руках мужчины, она – марионетка исключительно своей собственной психологии, приносящей страдания и желанной одновременно.

Неправда, что несчастной женщину делает отсутствие у неё пениса. Огромное количество мужских проблем обусловлено именно его наличием. Для мужчины женщина притягательна и одновременно опасна. По сути, он её боится. Мужчина желает женщину, но для своего спокойствия он должен получить ее полное согласие, как будто женщина должна уподобиться его матери.

Иногда мужчина кажется жестоким животным, но необходимо помнить, что много женщин в попытке испытать оргазм представляют себе, что они подвергаются насилию или занимаются сексом с мужчинами в военной форме, обладающими нацистской типологией, или с мужчинами-полуживотными. Представляя это, им удается пережить сексуальный опыт.

Женщина такого типа семантизирует мужчину, писал профессор Менегетти, чтобы тот исполнял её желания. Если женщина внутренне чего-то не хочет, то мужчина в ответ на это испытывает лишь страх. Всё то, о чём повествуют средства массовой информации и литература, – прославление менструаций, безоговорочное причисление к жертвам девочек и женщин, подвергшихся насилию, – не соответствует истине. В действительности самое большое число изнасилований приходится на мальчиков до шестнадцати лет. Из ста мужчин примерно шестьдесят были тем или иным образом изнасилованы взрослыми обоих полов.

Все мы сегодня живём в той культуре, которая нуждается в придании образу женщины некоей фатальности. Женщина выступает как жертва

насилия со стороны несправедливого мира или системы, принадлежащей мужчинам. При этом совершенно забывается тот факт, что все мамы и бабушки учат девочек скрывать свою интимность, ибо не стесняются ее лишь «грязные потаскухи». Каждая мать негласно приказывает дочери: «Прикройся!».

Глубоко внутри себя каждая женщина несёт ощущение грязи и передаёт его другой. Это те вековые оковы, освободиться от которых не под силу ни одной женщине. Кажется, будто внутри каждой женщины затаилась древняя «старуха-мать», которая шпионит за телом, особенно, за половыми органами: женщина получает их только в долг и может пользоваться ими лишь по разрешению.

Эти оковы отлиты уже к трёх-, четырёхлетнему возрасту и со временем затушевываются различными встречами, историческими событиями. Становясь взрослыми, мы думаем, что такими нас сделали данный опыт или данная история. Но все то, что происходит впоследствии, – всего лишь завеса, за которой скрывается динамика, внедрённая в психику маленькой девочки.

Сегодня мужчины не только боятся женщин, более того, многие предпочитают вовсе отказаться от них из соображений экзистенциальной экономии. Некоторые становятся гомосексуалистами. Проблему это не решает, но жизнь экономит.

В своем труде «Женщина: секс, власть, благодать» А. Менегетти пишет: «В социально-историческом аспекте, театральность женского поведения коренится в *доминирующем стереотипе стиля женственности, понимаемой в биологическом смысле*. Этот доминантный стиль отношений лишен функциональности и не способствует успеху женщины. Очевидно, что стиль разыгрываемого женщиной спектакля обусловлен прежде всего социальной фрустрацией – многовековым униженным положением женщины в социальном, экономическом, историческом аспектах. Театральность стиля женщины обосновывается и подкрепляется общепринятым поведением и традиционными ценностями, которые в третьем тысячелетии будут содействовать не успеху индивида, а усилению юридического и законодательного «Сверх-Я».

Если до сей поры нормы женского поведения определялись моралью, культурой, религией, воспитанием, то в будущем все эти аспекты будут регулироваться уголовным и гражданским кодексами. Если женщина не откажется от своего театра, продолжая усердно играть эмоциями, чувствами, мстостью, собственничеством, погрязнув в перипетиях семейной жизни, то неизбежно потерпит поражение в третьем тысячелетии.»

Никто не в силах помочь женщине. Единственное, что ей следует сделать, – разобраться в себе самой.

Чтобы познать женщину, необходимо докопаться до самых глубинных корней, выходящих за пределы ее самой, ее опыта, половой принадлежности, убеждений и даже благодати.



Профессор Менегетти писал, что его утверждения обусловлены доскональным знанием женского мира с его разносторонними гранями. Если женщина наносит вред другим, это значит, что она уже наивным образом разрушила саму себя. К счастью, женщина обладает удивительной способностью к восстановлению: сегодня она подавлена и измождена, а буквально через неделю в её дом снова возвращается весна, наполняя ее новыми силами. Кажется, что *Бог приберег в женщине что-то исключительно для самого себя, но женщине это неизвестно.*

Женская психология, какой бы она ни была, обусловлена в том числе, кроме прочего типологией диадического симбиоза с матерью. Мать – это взрослый человек, заложивший в женщину *первичную экзистенциальную информацию.*

В своих трудах Профессор Менегетти описывает, что первичная экзистенциальная информация означает, что мать закладывает способ реагирования, стиль отношений, ценности, всю культуру поведения путем передачи ядра комплексуальной семантики от первоосновы одного человеческого существа к первооснове другого. На бессознательном уровне каждая женщина являет собой одно из звеньев цепи комплекса, передаваемого из поколения в поколение. Под словом «мать», понимается взрослый, впервые оформивший категорию женственности в девочке, который первым установил характерные формы женского поведения. Таким взрослым не обязательно становится биологическая мать: им может оказаться бабушка, тетя, монахиня. В некоторых случаях внутри поведенческого ядра женщины обнаруживается няня, а вовсе не единокровная мать.

В качестве пояснения Антонио Менегетти приводит пример из мира животных. Любой детеныш симбиотически связан со взрослым-матерью, даже если эта взрослая особь принадлежит к другому виду. Можете сами провести следующий эксперимент: поместите пару едва вылупившихся цыплят отдельно от курицы-наседки. Поводите коробочкой, допустим, красного цвета, перед цыплятами, а затем рядом с ней поставьте пищу и воду. По прошествии двух-трех дней можете вернуть цыплят наседке, на которую, впрочем, они вообще никак не прореагируют, но зато с неподдельной радостью будут носиться вокруг «настоящей» мамы – красной коробочки, потому что именно она стала «первым информатором». Это абсолютно нормально: рожденные в определенном месте мы метаболизируем превалирующую в нём форму.

Мать общается с дочерью на организмическом уровне. Через органику – тон голоса, эмоционально-чувственные, сенсорные модуляции – мать переносит себя во внутренний мир дочери. Все дети, особенно наиболее чувствительные и умные, формируются посредством организмической семантики материнского ядра, становясь ее внешней копией.

Прежде всего, женщинам следует освободиться от внутренних оков, которые они выковывают друг в друге. Не избавившись от глубинной диадической зависимости от матери, женщина никогда не воплотит свой

потенциал, не сможет реализовать свои возможности и обрести себя согласно проекту жизни.

Речь идет не об «Эдиповом комплексе», как пишет А. Менегетти, открытом Фрейдом, а об элементе, корни которого теряются в глубине веков и поколений. Кажется, что женщине необходим этот театр, в котором она обязана неукоснительно следовать сценарию. Ради верности роли женщина готова изменить своим объективным интересам.

В основу всей предшествующей цивилизации была положена семья. Женщина рассматривалась как продолжательница рода, как объект сексуального вожделения, как мать семейства. И сегодня она не в силах осознать своё духовное превосходство, увидеть в себе личность, ум. До сих пор женщина ставит на первое место игру в материнство и брачные отношения.

Завести семью, детей – всегда мило и приятно, но никогда это не становится абсолютной, первичной ценностью. Это – вторично. Первенство всегда принадлежит абсолюту, а значит, воплощению истории души в мире, дарующем возможность творить.

*Женщина, освободившаяся от оков и черпающая силы из глубин собственной души, способна каждые пять лет перерождаться и создавать новую типологию своей личности.* Иными словами, она может каждые пять лет начинать новую жизнь, новое предприятие, реализовывать новые интересы, менять работу, соблюдая как экономические, юридические и политические правила, так и верша свободное творение самой себя.

Во все времена мир жизни женщины всегда был в центре внимания философско-религиозных, социально-культурных, литературно-художественных и медико-хирургических идеологий, вызывая порой прямо противоположные суждения.

Исследование мышления, четкое и обстоятельное в отношении мужчины, по-прежнему остается неопределенным и несмелым (и, следовательно, уклончивым) в том, что касается женщины. Анализируя параметры социальноорганизованного мира, мы понимаем, что все они выведены в соответствии с мужской проекцией. Причиной тому не превосходство мужчины над женщиной, а отсутствие у нее умения логично и объективно вербализовать свои мысли. Из-за неспособности или под действием страха женщина никогда не умела выразить и определить собственную индивидуальность и каждый раз пробовала самоидентифицироваться с эпистемологически сформированными мужчинами моделями отчуждаясь, таким образом от себя.

Профессор Менегетти писал в своих трудах – «Мне не известна ни одна фундаментальная психология или самые современные школы психотерапии, которым бы удалось индивидуализировать бессознательную объективность женщины. «Эдипов комплекс» всегда структурируется на основе материнского комплекса. Самая глубинная структура, обнаруженная и описанная Фрейдом (в том числе инстинкт смерти), в действительности подчинена другой базовой структуре.» Под *материнским комплексом* я понимаю психоаффективную констелляцию, доминирующую внутри любой контекстной вариации психоорганического, ведущая интенциональность

которой направлена на мать. Эту констелляцию я именую *монитором отклонения*, или деформирующей решеткой, и уточняю как *рефлексивную матрицу*. Рефлексивная матрица — это модулятор поля, точнее семантического поля, посредством которого происходит стабилизация психосоматики и эфирного поля, что позволяет регулировать или фильтровать процесс осознания. В первой фазе семантическое поле, рождаясь из первичного движения атомов или органических систем, всегда точно и, следовательно, подлинно в том смысле, что послание и информатор обратимы как идентичные друг другу; однако во второй фазе, являющейся посреднической, оно может достигнуть получателя, будучи уже неточным. Семантическое поле двоих всегда точно. Если дело касается трех или более человек, даже при достоверности последней передачи, то нет гарантии, что до последнего из контактирующих посредников дойдет именно подлинное сообщение, отправленное первым участником. Сознательное «Я» уверено, что контактирует непосредственно с органическим: в большинстве же случаев оно контактирует с промежуточным посредником, а именно — с «бессознательным комплексом». Рефлексивная матрица организует промежуточное посредничество. Она расположена между биологическими системами и «Я», доводя до него только проверенную и откорректированную информацию. Рефлексивная матрица является также универсальным посредником любых данных реальности, относящейся к «Я». Осознать ее можно только через когнитивные бессознательные или психобиологические процессы, то есть следуя от организмического к логико-историческому «Я».

Реальность отражения не зависит от конкретности, из которой оно родилось. Отражение само способно выстраивать по себе весомую конкретность. В психической области рефлекс, в любом случае, является фиксирующим индикатором разворачивающихся, пребывающих в движении динамик. Отражение — это контейнер векторных направлений, определяемый интенсивностью формальной динамики, которая послужила его причиной. Кроме того, оно является первым моментом в любом метаболизирующем процессе, в любом взаимодействии. Более того, оно является промежуточным моментом в них. Аналогичные, но не идентичные процессы происходят в сфере памяти, фантазии и материальных образов (фотография, автопортрет, символы и т.д.). Конкретный, действующий оригинал не существует, но все-таки он постоянно активизируется в связанном с ним субъекте.

Какова же стратегия успешной женщины, что она должна делать шаг за шагом? Профессор А. Менегетти так отвечал на этот вопрос: «Женщина с задатками лидера должна обладать множеством различных достоинств, ей необходимо найти главную точку опоры. Женщине следует понять, что должно находиться в центре ее внимания, как всем этим управлять, как отыскать ключ, который нельзя выпускать из рук, чтобы постоянно расти, продвигаясь к успеху. Потеряв этот ключ, женщина пойдет против себя.

Как ученый и знаток человеческой психики Антонио Менегетти писал, что одна из острейших проблем будущего: дефицит интеллектуального первенства женщины и ее действия от первого лица.

1. Менегетти, А. Женщина: секс, власть, благодать/ А. Менегетти, М: БФ «Онтопсихология», 2007. 673 с.
2. Менегетти, А. Женщина третьего тысячелетия. / А. Менегетти, – М: ННБФ «Отнопсихология», 2001. 246 с.
3. Козлов, В. В. Гендерная психология / В. В. Козлов, Н. А. Шухова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 177 с. – EDN RYSNMZ.
4. Курпатов , А. Мужчина и женщина. Универсальные правила / А. Курпатов, М : Капитал, 2019. 288с.
5. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1. – EDN QONBGZ.
6. Шухова, Н. А. Взаимосвязь содержания гендерной идентичности и социально-психологической адаптации мужчин в период ранней зрелости / Н. А. Шухова, В. В. Козлов // Социальная психология XXI столетия, Ярославль, 22–23 сентября 2005 года / Ответственный редактор В.В. Козлов. Том 2. – Ярославль: Б.и., 2005. – С. 316-324. – EDN HGBCSX.

**Вагнер Е.Н.**

## **ТВОРЧЕСКИЕ (АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ) МЕТОДЫ РАБОТЫ С ЖЕНСКИМИ ЗАПРОСАМИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

Аннотация: Исследование феномена «женский запрос» в психологии, сферы его применения и смыслового наполнения. Цивилизационный сдвиг от патриархального мировоззрения и переход женщин в субъектные отношения как фактор развития психологии и психотерапии.

Ключевые слова: гендерная психология, архетип, субъективная (внутренняя) реальность, саморефлексия, идентичность, творчество.

Annotation: The study of the phenomenon of "female request" in psychology, the scope of its application and semantic content. Civilizational shift from the patriarchal worldview and the transition of women into subjective relations as a factor in the development of psychology and psychotherapy.

Keywords: gender psychology, archetype, subjective (internal) reality, self-reflection, identity, creativity/art.

Актуальность и проблематика данного исследования связаны с задачами настоящего времени, которое, с одной стороны, диктует необходимость быстрых методов психо-эмоциональной коррекции и адаптации в целом, а с другой — характеризуется интенсивными и принципиальными изменениями в сфере гендерных взаимодействий.

Описанию и исследованию методов «арт-терапии» уже была посвящена публикация «Стихотерапия как метод психологической работы», вышедшая в сборнике работ «Методология современной психологии. Выпуск 16» (Ярославль, 2022). Поэтому в данном исследовании подробнее остановимся на смысловом поле применения этих методов и рассмотрим, что такое «женские запросы в психологическом консультировании».

Дискурс гендерных исследований, безусловно, можно назвать одним из самых актуальных и плодотворных для последнего столетия. Даже само развитие и становление психологии как отдельной гуманитарной дисциплины и науки, во многом было связано с работой с женщинами и женскими запросами, которая велась основателем психоанализа З.Фрейдом и его коллегами и последователями. Тогда это было в рамках психиатрии, но на базе полученного опыта родился психоанализ.

Вместе с тем, более широкий взгляд на ситуацию позволяет понять, что дело не только в работе с женщинами, но и в процессах, связанных с признанием наличия двух равновеликих сил, влияющих на жизнь индивида и общества — мужского и женского начал, и с научно-культурной рефлексией и исследованием этой области. Обращение внимания на женщину и её внутренний мир стало знаком того, что человеческое сознание начало разворачиваться от сугубой сферы проявления во внешнем «мужском» мире, который век назад ещё был патриархальным, к сфере внутренней жизни — чувств, эмоций, переживаний, творчества и всего того, что в большей мере воспринимается как «женское». От социальной сферы к личной, интимной и душевной. И конечно, это касается не только женщин, но и мужчин. Через обращение внимания на сферу «женского» женщины всё более исследуют и познают себя, а мужчины — ту часть своего внутреннего мира, которую К.Г. Юнг назвал «Анима» (женский архетип в мужской психике). [14; 15]

Возможность подобного сдвига была связана со множеством социальных процессов, направленных на либерализацию и демократизацию общества, на признание прав женщин и ослабление патриархальных принципов устройства общественной и семейной жизни. Речь идёт о процессах в западном (европейско-трансатлантическом) обществе, к которому, при всех оговорках, принадлежит и Россия.

Вслед за признанием прав женщин, в течение XX века происходили этапы признания прав и других категорий человечества, прежде подвергавшихся дискриминации — прав детей и подростков, различных расовых и национальных образований, религиозных и сексуальных меньшинств, людей с определёнными заболеваниями и ограниченными возможностями и тд. В целом, тенденция шла к признанию всё большей ценности индивидуальной, частной, личной жизни, которая на протяжении тысячелетий приносилась в жертву ради «общего блага» — тех или иных социальных формаций, от семьи до государства.

Стремительное развитие и становление психологии является свидетельством и следствием этого процесса смещения акцента внимания на внутренний мир. Популярность психологии, психотерапии и околопсихологических дисциплин говорит об огромной общественной и эволюционной важности процесса саморефлексии — на уровне индивидуального и коллективного сознания.

Согласно имеющимся данным, большая часть специалистов в сфере психологии и их клиентов — это женщины. Не будем сейчас останавливаться на причинах этого — с одной стороны, они очевидны, с другой — требуют особого внимания.

Таким образом, мы имеем значительное количество женщин, активно интересующихся своим внутренним миром, готовых тратить на это ресурсы времени, финансов и внимания.

Методы и направления, через которые женщины удовлетворяют эту потребность, относятся не только к области психологии/психотерапии, но и к смежным с ней: всевозможные женские тренинги, с уклоном в разные сферы, например, в йогу и другие телесные практики, в тантру в различных её вариациях, в даосскую традицию, в шаманизм в широком смысле этого слова, а также в разнообразные направления творчества и искусства (танцы, живопись, рукоделие, музыкальное и словесное творчество, фото- и другое визуальное творчество, боди-арт и прочее).

Интересно то, что именно сфера искусства, творчества и культуры удовлетворяла те потребности человеческой души и жизни, которые не могли быть удовлетворены в других областях жизнедеятельности, и которые сейчас стали удовлетворяться психологией и психотерапией.

Инициации, ритуалы, мифы, сказки, обрядовые песни, танцы, заговоры и прочие формы, включающие психологический и креативный компоненты, выполняли функцию исцеления души, адаптации личности к изменению жизненных условий и статусов (рождение, возрастные переходы, вступление в брак, материнство и отцовство, смерть близких, участие в войне и необходимость убивать, потеря дома и другие ситуации значимых перемен, требующих адаптации психики).

В классическую эпоху в светском обществе набирают популярность жанры литературного и особенно, любовного романа, поэзии, романса: то есть, те формы творчества, которые позволяют говорить и выражать то, что регламентируется и ограничивается в обществе — область эротических и романтических чувств, глубоко интимных переживаний, для которых зачастую ещё нет языка, «не хватает слов». Тогда благодаря творчеству тех авторов, которые находят и создают этот язык, читатели получают возможность не только сопереживать чувствам, выраженным в песнях и стихотворениях, но и выражать свои собственные переживания.

Собственно, самые первые примеры сохранившейся в человеческой истории женской поэзии, это — любовная лирика Сапфо (7-6 век до н.э.). Однако благодаря археологическим и культурным открытиям 20 века, теперь мы знаем, что самым первым поэтом, чьё имя и авторство, а не только стихи сохранились в истории человечества, была женщина — аккадская принцесса жрица богини Инанны по имени Энхедуанна (23 век до н.э.). Возможностью перевода стихотворений, которым более 4300 лет, с древнего шумерского языка на английский, мы обязаны трудам юнгианского психоаналитика из Калифорнии Бетти Медор [17; 18]

Терминологический язык психологии сближается и во многом, вырос из литературного наследия, прежде всего, из античной мифологии. В качестве наиболее популярных примеров можно назвать следующие: Эрос и Танатос, Эдипов комплекс, комплекс Электры, нарциссизм, комплекс Мадонны и Блудницы; меньше на слуху, но тоже используются специалистами: комплексы Кассандры, Иокасты, Адониса, Дон Жуана, Питера Пэна, Лолиты и др.

В прикладной психологии в работе с женщинами широко используется тема «женских архетипов», давно вышедшая за рамки того, что об этом писал первооткрыватель метода и автор использования слова «архетип» в подобном контексте Карл Густав Юнг. (Архетипы и коллективное бессознательное).

Обычно в этих подходах женские архетипы связываются с греческими, римскими, индийскими, славянскими или другими женскими богинями (Афина, Афродита, Гестия, Деметра, Юнона, Лакшми, Кали, Сарасвати, Лада, Макошь и др.), а также со сказочными и литературными женскими персонажами (Спящая Красавица, Красная Шапочка, Снегурочка, Снежная Королева, Дюймовочка, Русалочка, Белоснежка и т.д.).

У некоторых авторов архетипы не соотносятся с литературно-мифологическими персонажами, а акцентируют роль и качество определённого аспекта женской природы и восходят к описанию Юнгом архетипов Анимуса (Царь, Воин, Маг, Возлюбленный) — так, например, Т.В. Василец в своей авторской методике и в книге «Мужчина и Женщина: тайна

сакрального брака» выделяет следующие основные женские архетипы: Ведьма, Гейша, Амазонка, Мать, Королева, Фея, Муза. [3; 4].

В психологической работе делается акцент на качествах, свойствах и энергиях того или иного архетипа, через контакт с которым женщина получает возможность исследования и трансформации этих качеств в себе.

Одним из основных стимулов, ведущих женщину на путь самопознания, является область мужско-женских, гендерно-половых отношений. При всей вневременности этого вечного вопроса, за последний век само это смысловое поле претерпело существенные изменения, которые ещё продолжаются. Это значит, что нет готовых ответов и рецептов «женского счастья», уже нет опоры на традицию, а ответы находятся и создаются прямо сейчас, в рамках жизни буквально 2-3 поколений, в каждой персональной жизненной истории, в личном опыте каждой женщины.

Поэтому так важна и необходима становится поддержка специалистов, способных помочь женщинам разобраться в процессах, связанных с поиском новой женской идентичности, с пониманием своих потребностей и желаний, своих гендерных ролей и того, что женщина хочет в отношениях с мужчиной.

В течение буквально одного века женщина превратилась из объекта отношений в субъекта. Объектное отношение к женщине на протяжении многих веков патриархальной парадигмы не предполагало наличие у женщин прав, свобод и самостоятельности, а предполагало следование заданным правилам и ролевым позициям — то есть, функциональное отношение, исходя из которого, человек наделяется ценностью по мере соответствия роли и выполнения тех функций, которых от него ожидают другие. Основными женскими ролями были — мать, жена, спутница жизни, хозяйка.

Альтернативные роли не получали социального одобрения, но тоже определялись через отношение к мужчине — любовница, гетера, гейша, куртизанка и прочее. Вне категорий принадлежности мужчине были только роли служительницы культа (монахиня, жрица) и совсем исключительные позиции женщины-мастера, учёного, учителя, но как правило, в этих статусах женщины тоже не были свободны, просто их зависимость была не от мужчин и семьи, а от социальных институций. Широкое исследование данной темы представлено в учебнике для вузов «Гендерные предубеждения в культуре, философии и психологии» (Козлов В.В., Балгимбаева З.М.) [9].

Женщины были зависимы в своих семьях и обществе, случаи женщин, обладавших той или иной степенью свободы, были редки и уникальны.

Субъектное же отношение к женщине, которое при всех оговорках, но всё-таки уже сложилось в западном мире на данный момент — это ценность человека как субъекта, самого по себе, вне зависимости от исполняемых ролей. Именно в этом случае появляется ценность внутреннего мира, интерес к нему и возможность его проявления и предъявления социуму.



Основным инструментом этого по-прежнему, остаётся сфера творчества и искусства.

Нужно отметить, что в настоящее время эта сфера из элитарной, доступной для единиц, стала эгалитарной, где практически каждый человек может реализовать себя в творчестве и предъявить его публике. Благодаря демократизации искусства, распространению интернет-ресурсов и, особенно, социальных сетей, путь творческой реализации от автора к реципиенту (читателю, слушателю, зрителю) значительно сократился. Сейчас можно миновать такие необходимые прежде этапы, как редакция, цензура, книгопечатание, либо выпуск пластинки/запись альбома и снятие фильма. С помощью информационных технологий сделать плоды творческого акта доступными для публики можно в считанные минуты.

Основная часть такого творчества, безусловно, не войдёт в культурное наследие, но оно сыграет свою роль для авторов и их читателей, в том числе, и психотерапевтическую. В отличие от создания произведения искусства, творчество как метод психотерапии не предполагает мастерское владение материалом, опыт, образование в данной сфере и прочие атрибуты, а ставит перед субъектом творчества другие цели: осознавать, выражать, проецировать, преобразовать, перерабатывать эмоции и чувства, сопереживать, менять установки и позицию восприятия.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1979.
2. Беспанская-Павленко Е.Д. Психодиагностические методики изучения гендерных особенностей личности. Минск, 2013.
3. Болен Д.Ш. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь. М., 2005.
4. Василец Т.Б. Мужчина и женщина — тайна сакрального брака. Спб., 2010.
5. Введение в гендерные исследования. В двух частях. Учебное пособие. Спб., 2001.
6. Вейнингер. О. Пол и характер. Спб., 2012.
7. Ильин Е.П. Пол и гендер. Спб., 2009.
8. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Спб., 2007.
9. Козлов В.В., Балгимбаева З.М. Гендерные предубеждения в культуре, философии и психологии. Алматы, 2011.
10. Козлов В.В., Шухова Н.А. Гендерная психология. М., 2010.
11. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и тёмная ночь души. М., 2008.
12. Николаенко Н.Н. Психология творчества: учебное пособие. Спб., 2005.
13. Эстес К.П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. М., 2016.

14. Юнг К.Г. Архетип и символ. М., 1991.
15. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное. М., 2021
16. Юнг К.Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство. М., 1996. «
17. Enheduanna. Betty De Shong Meador (translator)/ Princess, Priestess, Poet: The Sumerian Temple Hymns of Enheduanna. University of Texas Press, 2009
18. “Стихи самого древнего известного по имени поэта переведены психологом” <https://lenta.ru/news/2001/03/07/goddess>

**Вайсман С. Е.**

## **РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ПО ТЕОРИИ ПСИХОСАНИТАС**

### **Аннотация**

Развитие лидерских качеств является важной составляющей делового успеха и высоких достижений личности. В зависимости от наличия врожденных качеств, многие характеристики личности можно уравновесить и компенсировать. Интегративная психология позволяет подобрать индивидуальный подход к каждому человеку. В статье мы рассматриваем стадии развития личности и их особенности, с точки зрения лидерских качеств.

### **Ключевые слова**

Психосанитас, психология личности, интегративная психология, самореализация, потенциал личности

The development of leadership skills is an important component of business success and high personal achievements. Depending on the presence of innate qualities, many personality characteristics can be balanced and compensated. Integrative psychology allows you to choose an individual approach to each person. In the article, we consider the stages of personality development and their features from the point of view of leadership qualities.

Psychosanita, personality psychology, integrative psychology, self-realization, personality potential

Тема успеха материального и социального стала настолько актуальной и широко рассматриваемой, что можно смело утверждать – сколько людей, столько и мнений. Кто-то считает, что успех может измеряться материальными критериями – счетом в банке, наличием движимого и недвижимого имущества, возможностью позволить себе гораздо больше, чем среднестатистический обыватель.

Социальный успех тоже измерим – есть общепринятые иерархии и есть социальные лестницы в отдельно взятых социальных сообществах. Чем выше человек поднимается по ступеням этой лестницы, тем большего успеха он достигает.

Есть люди, которые измеряют успех духовной составляющей – чем больше я счастлив, вне зависимости от материального и социального вектора развития, тем я успешнее. Мало того, последние имеют установку на отрицание материального и социального, считая это обузой и якорем в развитии личности, препонами в отношениях с другими людьми, ограничением ощущения счастья.

На самом деле, различные исследования в разных странах и в разные периоды времени показали, что, в реальности, идти по пути достижения материального и социального успеха с преодолением сложностей, терпеть неудачи и продолжать свой путь, готовы не более 10% населения. Большинство, сталкиваясь с объективными обстоятельствами, прекращают усилия по покорению вершин материального и социального статусов, они предпочитают горизонтальное развитие. Или же, принимают решение быть в неизменно стабильном состоянии, сохраняя то, что имеют и не стремятся стать чем-то большим в социально измеримых критериях.

Что движет людьми подниматься на вершину своего успеха, а что мотивирует оставаться там, где находится человек? Что заставляет некоторых преодолевать безумные трудности ради своих призрачных мечтаний, а кто-то довольствуется тем, что есть?

В первую очередь, это сформированная мотивация на успех или на неуспех. Данная мотивация формируется у человека уже к его трем годам. Проживая первый, относительно сознательный кризис личности «Я сам», ребенок формирует свои локус контроля. Если родители поддерживают активность ребенка, хвалят его за реальные поступки, позволяют ему проявляться так, как он хочет, помогают реализовать инициативу, то у ребенка формируется внутренний локус контроля. То есть, он понимает, что от него самого и от его конкретных действий, что-то в этом мире зависит. И ребенок осознает, что он сам может менять этот мир, а мир откликается взаимностью, готовностью к этим изменениям. Грамотные родители в этот период времени формируют у ребенка ответственное поведение, приучают выполнять обязанности, которые ему под силу, согласно возраста и физического развития – убирать игрушки, самостоятельно выбирать одежду, одеваться и убирать ее на место по возвращению домой, мыть свою тарелку и т.д. Подкрепление в виде похвалы и поддержки закрепляет активное поведение ребенка и в дальнейшей жизни он считает, что при должном усердии, преодолении сложностей, проявлении волевых качеств, человек способен достичь желаемых результатов.

В случае, когда ребенка ограничивают в его активном поведении, не позволяют шуметь, играть как он хочет, поправляют его и обесценивают, говоря ему, что он еще слишком мал, он мало знает и ничего не умеет, то ребенок прекращает проявлять инициативу. Зачем убирать игрушки, если родитель все-равно переставят их так, как они считают правильным? Зачем самостоятельно есть, если можешь испачкаться? Взрослые сделают это быстрее и аккуратнее. Зачем самому одеваться, если мама ругается, что долго

копается ребенок? Быстрее самому одеть ребенка, чем его ждать. Такое ограничивающее поведение взрослых формируют у ребенка мотивацию на неуспех. Все, что он делает, воспринимается как действие с потенциальной ошибкой. Ребенок растет неуверенным в себе, возникает страх совершения ошибки и последующим наказанием за нее, отсутствует инициатива и все достижения ребенка приписываются внешним факторам, но никак не ему самому. Формирование внешнего локуса контроля подкрепляется установками родителей, которые показывают ребенку их значимость в его жизни.

В интегративной психологии существует множество различных методов диагностики и коррекции мотивационного поведения человека. В частности, теория Психосанитас. Это теория, основными принципами которой являются: опора на здоровую часть личности, направление фокуса внимания на здоровье, максимальное расширение поля здоровья в психике, теле, поведении, мыслях, чувствах. Психика человека, в каком бы болезненном состоянии в актуальное время он ни был, сохраняет какую-либо здоровую часть - то, что дает человеку уверенность в себе и своих силах. Именно эта часть и является опорной точкой для работы на восстановление утраченного здоровья и дальнейшего развития личности. Теорию Психосанитас автор сформулировал в 2019 году, она подробно описана в монографии «Психосанитас. Психология нового человека на примере семейной психотерапии». Опора на здоровую часть личности, на то, что является целостным и не изменяется во времени, дает личности стабильность, силу, уверенность в том, что этот человек делает. А выявление качеств, благодаря которым он достигает успеха, помогает преодолевать самые сложные жизненные ситуации. То есть, чтобы развиваться личностно – совсем не обязательно преодолевать то, что не получается, а развивать то, что хорошо умеешь. У детей – это зона ближайшего развития. У взрослых – это опора на положительный опыт и сильные стороны личности.

В рамках теории Психосанитас можно эффективно корректировать поведение человека. Это не означает, что человек, который по своей природе никогда не сможет быть эффективным предпринимателем или лидером, сможет воспитать в себе эти качества. К сожалению для многих людей, наследственные качества не изменяются с течением жизни. Но компенсировать свои слабые стороны, усилить то, что дано по природе, провести психокоррекцию детских травм и сформировать внутренние локусы контроля – несомненно, возможно.

В самом начале, в качестве психодиагностики, мы исследуем наследственные качества человека. Для этого мы используем диагностический прибор «Прогноз», автором которого является психофизиолог из Санкт-Петербурга, кандидат психологических наук, Дроздовский Александр Кузьмич. На протяжении многих лет, Дроздовский А.К. был ассистентом профессора Ильина Евгения Павловича, основателя советской школы дифференциальной психологии. К сожалению, после распада СССР,

исследований по дифференциальной психологии не проводились, а после смерти профессора Ильина Е.П., не осталось последователей. Но Дроздовский А.К. сумел перевести в цифровую программу основные тесты Ильина Е.П. по определению особенностей функций ЦНС, и мы сегодня можем их использовать с высокой эффективностью.

Определив особенности врожденных качеств личности, мы получаем примерный отчет о стратегии развития человека. Затем, сам человек определяет свои сильные качества, стороны, навыки, характеристики личности, которые позволяют ему достичь положительного результата. В последующей коррекции мы опираемся именно на эти качества человека. Это является для него опорой, тем состоянием, в котором он чувствует себя максимально уверенно.

Коррекция лидерских качеств проходит поэтапно. В теории Психосанитас развитие личности рассматривается как закономерный последовательный процесс, разделяющийся на три глобальных ключевых этапа.

Первый этап - начальный уровень развития личности называется уровень Ученика. Это период освоения новых навыков, получение знаний, формирование опыта в различных областях деятельности. Предполагается, что человек рождается с определенным набором личностных качеств, но проявить их, определить и научиться ими управлять может только через деятельность. Взаимодействия с другими людьми, участие в коммуникациях, социализируясь, получая общие знания и повышая свою экспертность, человек открывается перед собой и другими. На этой стадии развития человек крайне нуждается в обществе других людей. Через социальные контакты он получает не только информацию, но и обратную связь по тому, насколько он сам усвоил тот или иной опыт. Без других людей невозможен новый опыт, поэтому, основная идея, лозунг, который движет человеком – это «Я должен». Человек берет на себя обязанности по познанию нового, изучению мира, в котором он живет, выстраиванию социальных связей. На данном уровне каждый человек, приходящий в жизнь Ученика воспринимается как Учитель. Наличие Учителя – необходимость, без которой невозможно познание себя, расширение своих возможностей.

Руководители на этом уровне личностного развития постоянно учатся, повышают образование, ищут менторов по своему профилю деятельности. Бизнес-наставничество рассматривается как наполнение производственным и деловым опытом, поиском продуктивных методов работы, копированием поведения наставника. В этом случае локус контроля по большей части, внешний. Ученик предполагает, что есть человек, который может его научить правильно работать, думать, жить. Что получив максимальное количество информации, знаний, опыта, он сможет достичь высшего успеха в своей жизни. Все мысли Ученика в будущем, каким он станет, как будет жить, чем он будет заниматься.

Следующая стадия развития личности – «Мастер». Чувствуя в себе силу, наполненность знаниями, получив достаточное количество опыта, достигнув определенного уровня профессионализма, человек переводит локус контроля с внешнего на внутренний. Теперь он понимает, что полученный результат во многом зависит от его личных действий. Человек научился управлять бизнес-процессами, обладает экспертностью в значимых для себя областях и теперь использует других людей в своих интересах. Идея, которая ведет Мастера по жизни становится – «Я хочу!» Долженствования сменяются желаниями, которые Мастер стремится реализовать. Другие люди становятся исполнителями воли человека на уровне развития Мастер. Без других людей невозможно реализовать намеченные планы, достичь результатов без грамотно собранной команды, практически, невозможно. Лидер берет на себя ответственность за результат, у него есть уверенность в том, что он справится, нужно только приложить волю и усилия.

Бизнес-консультирование заключается в расширении сознания лидера. Запрос на получение информации и навыков отпадает, поскольку к этому времени человек уже осознает, что внутренняя гармония своих психических процессов гораздо важнее, чем внешние факторы. Приходит понимание, что внутреннее состояние отражается во внешнем мире и ценность информации теряется в условиях дисбаланса психического здоровья. Учитель, который нужен Мастеру – духовный наставник, который поможет научиться выстраивать баланс психических процессов, расширять свое сознание и развивать креативное мышление. Успешность повышается благодаря способностям видеть больше, мыслить шире, понимать природу вещей глубже.

Высший уровень развития личности – Творец. Это самое ровное состояние психической реальности личности, когда человека начинает вести идея – «Я могу!». На этом уровне развития локус контроля просто отсутствует. Нет правых и виноватых, нет сильных и слабых, нет внутреннего и внешнего. Все взаимосвязано, все едино, все во мне, а я во всем. Состояние, когда человек перестает задавать вопросы, не обращается к другим людям за помощью, свою волю реализует своей жизнью, не ставя глобальных задач. Самое важное творение человека на этом уровне развития – творение своей жизни. Творя каждый свой день как уникальное произведение, неповторимое и не похожее ни на что, Творец проживает самую обычную жизнь обычного человека. Но с изменением состояния, своих ценностей, освобождения от эмоциональных привязок, человек создает уникальные продукты. Без особых целей, без стремлений быть на вершине своего успеха и достижений. Эти понятия уходят из жизни таких людей, их сознание есть потоковое состояние.

Лидеры на этом уровне развития, если не отказываются от ведения дел, то уходят от прямого руководства организацией, занимают роль креативного директора или консультанта, занимаются тем, что им нравится и что приносит, по их мнению, максимальную пользу другим людям.

Конечно, до уровня Творца доходят единицы, большинство успешных лидеров реализуются на уровне Мастера. Не все стремятся постичь уровень Творца в полном объеме, но это и не нужно. Чтобы быть успешным, богатым и счастливым достаточно жить полноценной жизнью и относиться к каждому своему действию как к творению. Творческое отношение к жизни является гарантией гармонии во внутреннем и внешнем мире.

### **Библиографический список**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Эксмо; Москва; 2014
2. Вайсман С.Е. Психосанитас - психология нового человека. Человеческий фактор, серия Социальный психолог, выпуск №2(36) 2018г., стр.5-12, г.Ярославль, 2018г.
3. Вайсман С.Е. Психосанитас. Психология нового человека на примере семейной психотерапии/ Под ред. проф. В.В. Козлова. – Москва: МАПН, 2019. – 337 с.
4. Дроздовский А.К. Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности и спорта в век цифровых технологий/ СПб.: «Реноме», 2019. – 256 с.
5. Козлов, В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 112 с. – ISBN 5-93509-001-5. – EDN YOVBBDL.
6. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
7. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN CECPDH.
8. Мазилев В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль: Я Г ПУ, 2017
9. Милютин Е.В., Вайсман С.Е. Типология и особенности кризисов: Вестник интегративной психологии. /Выпуск 11: ООО «Аверс Плюс», Ярославль, 2013
10. Ницше Ф. Так говорил Заратустра: АСТ, 2018 – 300с.
11. Уилбер Кен. Краткая история всего: АСТ, Астрель, 2006

## ПРОБЛЕМА ПОНИМАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕТОДОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье рассматриваются социальные аспекты когнитивных процессов, которые изучаются на основе синтеза достижений, полученных учеными разных психологических школ и направлений. Это позволяет уяснить их сущность и личностную детерминированность. Касаясь проблемы понимания, неизбежно возникает вопрос о прерогативе социальных или субъективных детерминант. Именно в русле интегративного (системного) подхода удается избежать столкновение этих тенденций. Системная и интегративная методология противостоит односторонним, упрощенным, линейным схемам.

Ключевые слова: понимание, методологический подход, системность, интегративность, детерминанты, текст

Annotation. The article deals with the social aspects of cognitive processes, which are studied on the basis of a synthesis of achievements obtained by scientists from different psychological schools and trends. This allows us to understand their essence and personal determinism. Concerning the problem of understanding, the question of the prerogative of social or subjective determinants inevitably arises. It is in line with the integrative (systemic) approach that it is possible to avoid the clash of these trends. Systemic and integrative methodology is opposed to one-sided, simplified, linear schemes.

Keywords: understanding, methodological approach, consistency, integrativity, determinants, text

Уяснение сущности познавательных процессов предполагает кроме изучения их личностной детерминированности, что, конечно, очень важно, еще и определение методологической позиции. Это позволяет рассмотреть любую психологическую проблему с точки зрения той или иной методологической концепции, что, несомненно, обогащает психологическую теорию в целом.

Американский философ и методолог науки Пауль Карл Фейерабенд приобрел широкую известность благодаря требованию разрабатывать несовместимые с фактами теории на том основании, что не существует ни одной более или менее интересной теории, которая согласуется со всеми известными фактами. Для возможности существования плюралистической методологии необходимо отсутствие установленных стандартов, пропаганды, принуждения. Отсюда его тезис «Единственным принципом, не препятствующим прогрессу, является принцип *допустимо все* (anything goes) [Фейерабенд, 1986, с.125].

Применение любого методологического подхода проясняет какой-либо аспект анализируемой проблемы. Системный подход, учет множества параметров приближает предмет исследования к объективности и полноте его



описания. Практика применения системного подхода в психологии позволяет выделить системно-функциональное и системно-структурное направление, вокруг которых объединяются теоретические и экспериментальные материалы, представляющие разные школы и направления. Системно-функциональное направление в анализе проблемы понимания очерчено личностным уровнем, системно-структурный подход открывает широкие возможности выхода на уровень индивидуальности во всех ее проявлениях. Оба подхода важны, поскольку представление индивидуальности не снимает интереса к личности.

Новые психологические факторы радикальной экономической реформы, психологические стереотипы, динамика и структура общественной психологии, проблема детерминант психических процессов, в частности, понимания, и другие проблемы требуют решения в рамках иных подходов, не тех, которые сложились в прежние годы. На наш взгляд, одним из таких способов преодоления противоречий в психологии (противоречие между меняющейся проблематикой и сформировавшимися подходами, сложившейся теоретической базой; противоречия между общетеоретическими концепциями и соответствующими школами) является формирование иных, новых подходов. Главный поток современных исследований ведется под влиянием идей интегрирующей психологии, которая включает психологию учения, психологию мотивации, психологию личности и когнитивную психологию.

В связи с исследуемой проблематикой, нас интересуют вопросы социальные аспекты когнитивных процессов, которые изучаются на основе синтеза достижений, полученных учеными разных психологических школ и направлений. Синтез достижений был бы невозможен без развития идей системности и интегративности. Как отмечал Б. Ф. Ломов, системный подход «позволяет решить противоречия между интерналистскими и экстерналистскими тенденциями в развитии психологической науки [Ломов, 1989, с. 20].

Профессор В. В. Козлов справедливо отмечает: «Одновременно как вне мировоззрения не существует личности, так и вне методологии нет науки. Основная проблема заключается в том, что ни практики, ни теоретики психологии не пытаются рефлексировать целостную картину психической реальности человека. В психологии отсутствует восприятие целостной картины психической реальности, которая проявлена на всех уровнях – от биологического до духовного. В силу этого необходимы создание и разработка принципиально новой методологии, которая бы учитывала проявленность психического на всех уровнях существования человека» [Козлов, 2012].

Касаясь, в связи с этим, проблемы понимания, неизбежно возникает вопрос о прерогативе социальных или субъективных детерминант. На наш взгляд, именно в русле интегративного (системного) подхода нам удастся преодолеть столкновение этих тенденций, или, по крайней мере, избежать этого столкновения. Это будет возможно потому, что системный подход предполагает изучение человека не только в рамках организменного типа, т.е.

микросистемы, но и переход к другому плану анализа – выход в область макросистем, к которым он принадлежит. Естественно, это очень усложняет проблему, и в рамках одного исследования это сделать невозможно. Но наука, как и человек, живет будущим, и видеть перспективу – это хороший стимул, движущий мотив проведения исследования. Говоря о методологических тенденциях в исследовании психологических процессов, следует отметить тот факт, что не все психологические проблемы можно решить, применяя принцип линейного детерминизма причинно-следственных отношений. К таким проблемам, в частности, относится проблема понимания, которую целесообразно решать с позиций системного подхода, рассматривающего все элементы не как их сумму, а как такую их организацию, которая отличается своими качественными особенностями. Согласно концепции системного строения психики и психического развития В. А. Ганзена, системное описание – это «форма предоставления человеку (пользователю) информации о системной организации сложного объекта» [Ганзен, 1984, с. 90].

Системный подход предоставляет возможность глубже вскрывать сущность процесса понимания и рассмотреть причинно-следственные отношения в широком спектре системных отношений, так как он в изучение включает не только количественные, качественные и содержательные компоненты, но и соотношение всех сопряженных подсистем.

Системный подход в изучении процесса понимания, в частности, понимания делового текста, позволяет оценить в единстве: субъективные и объективные детерминанты понимания в динамике их развития; взаимосвязь интер-, интро-, мета- индивидных подсистем понимания и степень их согласованного или, наоборот, рассогласованного взаимодействия; психологическое содержание процесса понимания; реалистичность прогнозирования продуктивности взаимодействия «реципиент ↔ текст».

При этом важно отметить, что для исследования собственно психологических явлений информативной может стать даже организация элементов в системе, в частности, те ее стороны, которые связаны с закономерностями интеграции элементов в целое.

Проблема детерминант понимания рассматривается нами с позиций системного подхода. Вообще, в психологии проблема детерминизма – одна из наиболее фундаментальных. Эту проблему пытались решить с позиции линейного (одномерного) детерминизма формулой «стимул → реакция», заимствованной из классической механики. Но эта формула исключала все феномены субъективного мира. А потребность включения так называемых «субъективных» понятий и соответствующие им феномены в реальные процессы нарастала. Возникающие подходы - «субъективный бихевиоризм», теория функциональной системы, теория деятельности пытались решить эту проблему на новом уровне. Предложенная С. Л. Рубинштейном формула, согласно которой внешние причины действуют через внутренние условия, сыграла и продолжает играть большую роль в развитии детерминистского понимания психики и поведения.

Как отмечала К. А. Абульханова [Абульханова, 1999, с. 156], «сложившись под воздействием внешних условий, внутренние условия определяют активность, избирательность по отношению к окружающему». В свою очередь они начинают далее изменять и внешние условия, оказывать воздействие на них. Исследования, проведенные на методологической основе концепции С. Л. Рубинштейна, включали в анализ поведения и деятельности человека такие понятия, как цель, мотив, восприятие, мышление и другие, что поставило под сомнение правомерность повсеместного анализа психических явлений с позиции линейного детерминизма, т.к. тот или иной эффект от внешнего воздействия возникает лишь с определенной вероятностью, а вовсе не жестко и обязательно. Вообще говоря, задача объяснения разнообразия следствий при действии одних и тех же причин (у нас – возникновение множества «собственных» текстов при прочтении делового документа, в принципе исключающего широкий контекст) для линейного подхода является, по нашему мнению, неразрешимой. Линейный подход к детерминации признает только внешние причины, исключая внутренние, анализируя которые в русле системного подхода можно объяснить и даже прогнозировать возникновение вариантов. Особенно это касается описываемой нами проблемы понимания, т.к. ее исследование неизбежно приводит к проблеме индивидуальности, неповторимости и уникальности по своим психическим свойствам каждого человека, каждой личности. С позиции линейного детерминизма эта проблема в принципе неразрешима.

С точки зрения системного подхода «детерминация представляет собой систему детерминант разного типа» (Б. Ф. Ломов), и только концепция системной детерминации дает возможность подойти к ее решению. Исследуя проблему понимания, нужно иметь в виду разные типы детерминант: причины, внешние факторы, внутренние факторы, которые образуют систему детерминант. Как отмечал Б. Ф. Ломов, говоря о необходимости использования системы детерминант, «любое явление определяется системой детерминант, и попытка искать одну единственную детерминанту психологического явления – это тупиковый путь» [Ломов, 1989, с. 22].

Итак, применение принципов системного подхода важно не только для решения теоретических вопросов, но и для решения практических задач. Системная методология противостоит односторонним, упрощенным, линейным схемам. Она предоставляет возможность более широких теоретических обобщений и, главное, рациональному использованию полученных данных в практике.

Основу понимания составляют: знание правил вывода, знание вербализуемой информации, память, концепты, концептуальные модели, стереотипы, каузальная связь между событиями, шаблон и принцип предпочтительности, объективация мысли, разделение объектов анализа.

В качестве способов понимания представляются познавательные процедуры, процедуры концептуализации, аналитические процедуры,

когнитивное конструирование, схемы, фреймы, планы, процедуры и схемы, семантическая сеть, эпистемологическое описание.

Типы понимания выделяются редко и представлены как понимание и объяснение, внутреннее и внешнее понимание, направленные и ненаправленные умозаключения, синтаксическое, семантическое, стереотипно-событийное и ситуативно-коммуникативное понимание.

В субъект-объектных теориях синтактико-семантический анализ дополняется прагмалингвистическим описанием или описанием реальных психологических процессов при создании и анализе языкового знака.

Объектом понимания признается: дискурс, текст, научный текст, учебный и научно-популярный текст, речь, художественный текст, диалог, предложение и текст, предложение, высказывание, словосочетание и предложение, слово, словосочетание и предложение, объекты действительности и текст, ситуация и текст.

В качестве основы понимания эксплицированы: индивидуальные смысловые отношения, ценности, интенции, индивидуальные концептуальные системы, знания и познавательный опыт, знания и мнения, когнитивные системы, знание стереотипных ситуаций, индивидуальный тезаурус, целеполагания, индивидуальная картина мира, принцип интереса, знания, гипотетическая интерпретация, знания, контекст, цели и планы, правила общения, контекст, цели и интересы, коммуникативный и референциальный подтекст, смысловые опорные пункты, контекст, универсально-предметный код [Жинкин, 1982, с.88], предметно-схемный код, индивидуальная система знаний, модели ситуаций, внутренняя речь, нормы и эталоны, контекст, знание языка, разборчивость текста, имплицитурности дискурса, прагматический потенциал текста и универсально-предметный код, ментальные модели, языковая и общая компетенция, категоризация, прототипы и гештальты, память, память и принцип сотрудничества, когерентность, транспарентность и принцип сотрудничества, память и идеальные смысловые модели, память и знания, ключевые слова, превращенная форма, формируемая реципиентом информационная модель текста, эффективность кодирования.

Способ описания понимания представлен как познавательная норма, структура концептов, корреляция смысловых контекстов, гипотетико-дедуктивный метод, восхождение от материального к идеальному, логика здравого смысла для выводов, процедуры вывода в рамках познавательных связей, эвристические процедуры, консенсусные обоснования, каузальные, темпоральные, логические, пространственные и интенциональные связи, когнитивные модели (образно-схематические, пропозициональные, метафорические, метонимические, символические), ролевой принцип, фреймы и фокализация, установление уровней, установление взаимной релевантности пропозиций, процедуры обработки релевантных компонентов и концептуальные зависимости, стратегические и синтагматически-тактические процедуры, движение от значения к подтексту, аналитическая

процедура, оперирование денотатами и коммуникативная идентификация, нормативная деятельность, прогнозирование, процедуры и фреймы, стратегия «данное-новое», встречное порождение, восстановление падежной рамки, психологическая предикация, стратегия антиципации темы-фрейма, усиление/подавление информации, стратегия гипотез, процесс, обратный продуцированию, семиозис и абдукция, стратегии модели ситуации, локальной когерентности и макростратегии, программа формирования знаний о данных, операциях и алгоритмах, параллельное интерпретирование и коррекция при понимании и продуцировании, стратегия на основе субъектной лакуны, ориентация на предшествующую информацию с коррекцией результатов, стратегия рационального выбора из альтернатив, свертывание в семантические комплексы, прогнозирование и фигуры речи.

Типы понимания эксплицируются так: понимание противопоставляется доказательству, считается взаимодополнительным с объяснением и противопоставляется объяснению. Разделяются антропологическое и рациональное понимание, понимание и интерпретация, анализ, интерпретирование и прояснение, разбор и объяснение, типизация, классификация, идентификация, структурирование, каузативизация, контекстуализация, социализация, узнавание и понимание, узнавание знаков и распознавание информации, лингвистическое, логико-интерактивное и мотивационное понимание, ассоциирование, узнавание, категоризация, вывод, смысловые замены, интерпретация и утилизация, уровни перевода, комментария и философско-исторического толкования, знания тем, целей и планов, концептов для глобальных действий, концептуальных зависимостей, смыслового прогнозирования, вербального сличения, установления смысловых связей, формулирования смысла.

В субъектных теориях акцентируется, помимо процедур понимания, оценка реципиентом результатов понимания (при помощи обратной связи в диалоге или рефлексии в монологе).

Объектом понимания считается текст как след деятельности другого субъекта, текст как отражение ситуации, текст и диалог, текст как предмет, художественный текст, научно-популярный и естественно-научный текст, дискурс, слово.

В качестве основы понимания выступает фонд общих знаний и рефлексия, растягивание смысла, самооценка, ценности и логико-когнитивная система реципиента, определение цели сообщения, мыслительная деятельность.

Способ описания может быть эксплицирован в виде познавательных процедур, процедуры создания информации о тексте, денотатного графа, графов и принципа редукции содержания, анализа мотивации отбора речевых средств автором, постановки и решения мыслительной задачи.

Типология понимания представлена как семантизирующее, когнитивное и распрямечивающее понимание, понимание и объяснение, понимание-узнавание, понимание-гипотеза и понимание-объяснение.

Процесс понимания - сложная динамическая система. Любой процесс протекает во времени и при определенных условиях, следовательно, и процесс понимания разворачивается во времени и имеет определенные фазы. Доминирующим механизмом понимания выступает синтез информации, разрозненной на основании сходства, установленного в ходе анализа.

Проявление интеллектуальных потенций человека в деятельности опосредовано процессами понимания. Понимание связывается не только с обобщением, заключенным в слове, но и с актами передачи значения другому человеку через текст.

Эффективность процесса понимания определяется качественными показателями мыслительной деятельности: аналитико-синтетических операций, способности выдвигать гипотезы, умения членить текст на смысловые фрагменты, производить умозаключения и т.д. В основе понимания лежат личностные закономерности мыслительной деятельности.

Возросла актуальность интереса психологов к изучению личностной сферы смыслов - субъективной семантике («психосемантике»). В экспериментальных исследованиях этого направления [Петренко, 1983], выявляются различия личностных «семантических пространств», «личностных конструкторов» посредством реконструкции индивидуальной системы значений, заданных своими проекциями - признаками. Именно этим путем получены данные относительно личностных различий в понимании разными испытуемыми одного и того же содержания.

При анализе глубины понимания А.А. Смирнов отмечает, что «количество возможных ступеней здесь бесконечно» [Смирнов, 1966, с.167]. Зависимость понимания от интеллектуального развития выступает в той мере, в какой оно воплощает в себе общие закономерности мышления. Следовательно, процессы понимания включаются в систему опыта личности, проявляясь как ее интеллектуальное достояние.

Таким образом, понимание - это прохождение получаемой информации через личностную сферу смыслов, так или иначе охватывающих эту информацию, и конструирование на основе всех имеющихся смысловых связей концепта, адекватного объективному значению этой информации. Понимание опирается на формально неограниченную сферу предметных отношений. Система личностно формируемых смыслов, относящихся к данному значению, является открытой, расширяющейся системой, с неточными, расплывчатыми границами. Это облегчает взаимодействие понятий, ориентированное не на формальное правило, а на реальные отношения вещей, подлежащие объяснению и пониманию. В большинстве рассмотренных теорий объектом описания является неспецифицированный текст. Надо заметить, что мы различаем речь и текст как устную и письменную разновидности дискурса. Научный и деловой текст подвергается анализу в рамках фреймового подхода и в психологических концепциях, описывающих умозаключения при чтении (минимализм, конструктивизм и др.). Между тем не всякий научный и деловой текст строится по жестким законам формальной

логики. Во всяком случае, это не характерно для гуманитарного текста, поэтому предстоит установить, что же (или какая логика) является этой основой.

Всякий текст, с определенной долей условности, может быть отнесен к явлениям культуры. Проблема смысла текста, понимаемая традиционно как проблема обнаружения этого смысла, распознавания его в недрах текста, доведения этого поиска до момента адекватности авторскому замыслу, обнаруживается некой новой стороной. Конструктивность текста заключается, по-видимому, в том, что он предоставляет читателю или слушателю возможность познать и понять. Можно сказать, что, появившись на свет как результат авторского самоопределения, текст продолжает свое существование в том случае, если оказывается вначале востребованным, а затем – и проинтерпретированным человеком.

Интерпретация текста, по всей вероятности, и есть процесс поиска в нем своих собственных смыслов. Исходя из этой посылки, иначе должна быть поставлена и проблема понимания. Общефилософская ее трактовка предполагает такое состояние сознания, которое субъект фиксирует как уверенность в адекватности воссозданных представлений и содержания воздействия [Мамардашвили, 1990, с.344]. Применительно к тексту такая уверенность в адекватности не может являться целью контакта с ним (за исключением определенных, деятельностно ограниченных случаев, когда человек имеет дело с контролем, и текст в данном случае оказывается средством и способом контроля). В художественных текстах в принципе невозможно абсолютное постижение авторского замысла. Английский историк Р.Дж. Коллингвуд писал: «Вы никогда не сможете узнать смысл сказанного человеком с помощью простого изучения устных или письменных высказываний, им сделанных, даже если он писал или говорил, полностью владея языком и с совершенно честными намерениями. Чтобы найти этот смысл, мы должны также узнать, каков был вопрос, на что написанное или сказанное им должно послужить ответом» [Коллингвуд, 1980, с.339]. Следовательно, для анализа нужен не просто текст, а текст, живущий полноценной жизнью: вступающий в отношения с другими текстами, людьми, государствами, историей. Очевидно, что психологический анализ не может обойтись без двух текстов: текста-источника и текста-интерпретации. Текст-интерпретация и есть понимание индивидом исходного текста-источника.

Обнаружив эту связь (связь источника и интерпретации), можно дать и объяснение новой жизни языка текста. Поиски социально-психологических и лингвистических механизмов интерпретации должны, по-видимому, идти по пути решения следующих проблем: как ментальные интерпретационные процессы выражаются в тексте, направляя его смысловое развертывание, определяя его смысловую структуру.

Итак, методологический аспект исследования проблемы понимания должен носить интегративный характер, поскольку лишь системное описание

позволяет преодолеть столкновение различных тенденций, позиций, школ и направлений.

Системная и интегративная методология противостоит односторонним, упрощенным, линейным схемам. Она предоставляет возможность более широких теоретических обобщений и рациональному прагматизму.

#### Библиографический список

1. Фейерабенд, П. Против методологического принуждения [Текст] / П. Фейерабенд // Избранные труды по методологии науки; пер. с англ. и нем. А. Л. Никифорова; общ. ред. и вступ. ст. И. С. Нарского. - М.: Прогресс, 1986. - 435с.- С. 125-467.
2. Ломов, Б. Ф. Системный подход и проблема детерминизма в психологии [Текст] / Б. Ф. Ломов // Психологический журнал. Том 10. - № 4, 1989. - С. 20, 22.
3. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. - Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. - 180 с. - ISBN 978-5-6044075-3-0.
4. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии [Текст] / В. А. Ганзен. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. - 176с.
5. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) [Текст] / К. А. Абульханова // Избранные психологические труды. - Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. — 224с.
6. Жинкин, Н. И. Речь как проводник информации [Текст] / Н. И. Жинкин. - М.: Политиздат, 1982. - 250с. - С. 88.
7. Петренко, В. Ф. Введение в экспериментальную психосемантику: исследование форм репрезентации в обыденном сознании [Текст] / В. Ф. Петренко. - М.: МГУ, 1983. - 175с.
8. Смирнов, А. А. Проблемы психологии памяти [Текст] / А. А. Смирнов. - М.: Просвещение, 1966. - 422с. - С. 167
9. Мамардашвили, М. Как я понимаю философию [Текст] / М. Мамардашвили; сост. и предисл. Ю. П. Сенокосова. - М.: Прогресс, 1990. - 368с.- С. 344, 345.
10. Коллингвуд, Р.Дж. Идея истории: Автобиография [Текст] / Р. Дж. Коллингвуд. - М.: Наука, 1980.- 484с.- С. 339
11. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. - Ярославль : демидо, 2023. - 336 с. - ISBN 978-5-7312-0411-8. - EDN CECPDH.



## ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О МЕЛАНХОЛИИ В АНТИЧНОСТИ

Аннотация: в статье представлен историко-психологический анализ представлений о меланхолии в Античности. Последовательно описаны материалистическая, представленная врачами Гиппократом, Аретеем Каппадокийским, Павлом из Эгины, Руфом Эфеским, Клавдием Галеном, и идеалистическая, отраженная в Ветхом Завете и в трудах богословов Евагрия Понтийского, Иоанна Кассиана Римлянина, Иоанна Златоуста, точки зрения на это заболевание, показано, как по мере хода исторического процесса первая из них постепенно замещалась второй.

Ключевые слова: история психологии, меланхолия, депрессия, Античность.

Abstract: the article presents a historical and psychological analysis of the ideas of melancholy in Antiquity. The materialistic point of view on this disease, presented by doctors Hippocrates, Areteus of Cappadocia, Paul of Aegina, Rufus of Effes, Claudius Galen, and idealistic, reflected in the Old Testament and in the works of theologians Evagrius of Pontus, John Cassian of Rome, John Chrysostom, are consistently described. It is shown how, as the historical process progresses, the first of them gradually the second one was replaced.

Keywords: history of psychology, melancholy, depression, antiquity.

Как известно, любое явление может быть понято только с учетом истории его возникновения и развития. В наших предыдущих работах по истории психологии мы рассматривали историю становления краткосрочной психотерапии [3], представления о предмете медицинской психологии в трудах отечественных ученых второй половины XX века [4], историю развития когнитивно-поведенческой терапии [2], генезис социальных представлений о гипнозе в Древнем мире и Средневековье [1, 8], историю развития взглядов на посттравматическое стрессовое расстройство [7]. Данная работа посвящена истории понятия «меланхолия» в эпоху Древних Греции и Рима.

Понятие «меланхолия» было введено в Античности и ему, с некоторыми оговорками, соответствует современное понятие «депрессия». Как и почему возникло это понятие? Какой смысл в него вкладывали в то время? Какие причины возникновения меланхолии выявляли античные авторы? Ответы на эти вопросы даны ниже.

Исторически Античность делят на три периода – ранний (примерно VIII век до н.э. – IV век до н.э.), классический (IV век до н.э. – II век н.э.) и поздний

(конец II/III век – V/VI век). Говоря об Античности, ученые имеют ввиду историю двух великих цивилизаций – Древней Греции и Древнего Рима.

Хотя, по всей видимости, депрессия была известна древнеегипетской храмовой медицине, о чем говорится в ряде дошедших до нас папирусов [6], одно из первых ее упоминаний мы можем встретить уже в Ветхом Завете, в книге Иова. По сюжету повествования Дьявол обвиняет Иова в том, что он на самом деле не боится Бога, а только делает вид. Более того, он утверждает, что если повергнуть того в *скорбь*, то Иов отвернется от Бога. Всевышний не соглашается с этим, предлагая Сатане испытать своего раба и, тем самым, проверить его верность. На том и порешили: Иов начинает страдать, ощущая свою отвергнутость Богом («О, если бы кто выслушал меня! Вот мое желание, чтобы Вседержитель отвечал мне, и чтобы защитник мой составил запись» (Иов 31:35)) и друзьями («Те три мужа перестали отвечать Иову, потому что он был прав в глазах своих...» (Иов 32:1)). На лицо социальная изоляция, усиливающая страдания героя. В итоге, однако, все заканчивается хорошо: Иов с друзьями смиряются и каются перед жертвенником, а Всевышний помогает ему, возвращая ему всё отнятое ранее.

В рамках языческих культов депрессию связывают с Сатурном – древнеримским богом земледелия. Ему приписывалось введение в Италии земледелия, садоводства, культуры винограда, удобрения земли, однако он же является и детоубийцей, заживо понижающим своих детей. Несмотря на мрачный характер этого бога, праздник Сатурна, сатурналии, проводился ежегодно 17 декабря и был довольно веселым. Сатурнианское основание депрессии позже обретет новую жизнь – в культуре эпохи Возрождения.

Наибольшего своего развития античная медицина достигла в Греции и Риме. Врачом Гиппократом (Ἱπποκράτης, 460-370 гг. до н.э.), «отцом медицины», была предложена гуморальная теория нервно-психической активности. Согласно ей тело человека наполняют гуморы (жидкости), от соотношения которых зависит здоровье или нездоровье человека. Основных субстанций четыре: кровь, слизь, желтая и черная желчь [14]. Если они смешаны в правильной пропорции, то это называется *краза*, и такой человек может считаться здоровым; в противном случае речь идет о *дискразии*, то есть о неправильном смещении основных соков в организме. Сущностью же лечения является превращение дискразии обратно в кразу [5].

На основании теории о соотношении основных гуморов в организме было разработано учение о четырех типах людских темпераментов [10]:

- Сангвиник – человек живой, подвижный, быстро отзывающийся на окружающие события, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности. В организме такого человека наблюдается избыток крови.
- Медлительного, невозмутимого человека с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний называют флегматиком. В его организме преобладает слизь.

- Холерик – человек быстрый, порывистый, способный отдаваться делу с исключительной страстностью, но не уравновешенный, склонный к бурным эмоциональным вспышкам (аффектам), резким сменам настроения. В теле такого человека много желтой желчи.
- *Меланхоликом* же называют человека легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее. В его организме избыток черной желчи.

Итак, в древнегреческом медицинском дискурсе появляется понятие *меланхолии* (буквально: μέλας «чёрный; тёмный» + χολή «жёлчь»); с этого момента формируется «биологическая линия», объясняющая данное расстройство с точки зрения преобладания черной желчи, и сохранившая свое влияние на мир медицины в течение нескольких тысячелетий.

Из современных психиатрических диагнозов ближе всего к ней находится депрессия. Поэтому до недавнего времени именно меланхолия означала состояние, при котором наблюдается, как бы мы сейчас сказали, депрессивная симптоматика (впрочем, справедливости ради необходимо отметить, что в различные эпохи границы меланхолии трактовались различным образом и к ней могли относить состояния, которые в настоящее время едва ли можно считать депрессивными.).

Что же это за симптоматика? Сам Гиппократ указывает на то, что «если страх и печаль продолжаются долго, то это уже меланхолия» [6]. Он указывает на то, что меланхолики «боятся света и избегают людей, они полны всевозможных опасений, жалуются на боли в животе, словно их колют тысячами мелких иголок [...] Иногда им снятся тяжелые сны, а наяву они видят образы умерших» [5].

Примерно в схожем ключе описывает меланхолию другой греческий врач, Аретей из Каппадокии (Ἀρεταῖος, ок. I века – ок. II века н.э.). Он, в частности, описывает поведение и переживания царя Агамемнона, героя «Илиады» Гомера: «...встал Агамемнон / Гневом волнуем; ужасной в груди его мрачное сердце / Злобой наполнилось; очи его засветились, как пламя». Описывая же тех больных, которых он мог лицезреть своими собственными глазами, врач пишет следующее: «Они медлительны и угрюмы, вялы, без видимой причины пребывают в дурном расположении духа. Так начинается меланхолия» [14].

Одним из наиболее эффективных «методов» лечения меланхолии Аретей считал счастливую любовь – сюжет, который позже будет довольно часто встречаться в художественной литературе.

Угнетенное состояние духа, однако, встречается не только у пациентов с депрессией. Например, Павел из Эгины (VII в. н.э.) различал мозговую, общую и ипохондрическую разновидности меланхолии [6]. Другой врач, Руф Эфесский (I – II вв. н. э.) дал предболезненное описание состояния меланхолика, при этом отметив наличие у него артистических способностей и особой связи между данным заболеванием и временем года (обострение состояния весной и осенью).

Любопытно, что синонимом меланхолии древнеримский врач Гален (Γαληνός, ок. 130 – 215 н.э.) считал ипохондрию, которая сейчас понимается как расстройство, при котором основным симптомом является чрезмерная озабоченность собственным здоровьем в целом, или функционированием какого-либо органа. У таких больных наблюдается «разрушение воображения», они «печальны без причины и не могут понять, почему плачут» [13].

Меланхолия, по-видимому, была довольно распространена в античные времена. Во всяком случае даже те, кого нельзя называть медиками, уделяли ей свое внимание. Так, великий философ Аристотель вопрошал: «почему все великие люди меланхолики? – потому, что им свойственны необыкновенная прозорливость и интуиция» [14]. Упоминание о депрессии можно встретить у другого великого философа, Платона (диалог «Федр»), а также у комедиографа Аристофана.

Во времена поздней Империи меланхолия попала в фокус внимания церковных христианских деятелей. Как известно, бесы искушают человека, и чем более праведным он является, тем интенсивнее они это делают. Один из самых сильных таких искушителей – «бес полуденный», чье имя было вынесено в название книги Эндрю Соломоном [11]. Почему «полуденный»? Потому, что он нападал на самых преданных слуг Господа тогда, когда солнце достигало зенита. Вот как влияние этого демона описывал богослов Евагрий Понтийский, живших в восточной части Римского государства: «Бес уныния, который также называется «полуденным» (Пс.90:6), есть самый тяжелый из всех бесов. Он приступает к монаху около четвертого часа и осаждает его вплоть до восьмого часа. Прежде всего этот бес заставляет монаха замечать, будто солнце движется очень медленно или совсем остается неподвижным, и день делается словно пятидесятичасовым. Затем бес [уныния] понуждает монаха постоянно смотреть в окна и выскакивать из келлии, чтобы взглянуть на солнце и узнать, сколько еще осталось до девяти часов, или для того, чтобы посмотреть, нет ли рядом кого-либо из братии. Еще этот бес внушает монаху ненависть к [избранному] месту, роду жизни и ручному труду, а также [мысль] о том, что иссякла любовь и нет никого, [кто мог бы] утешить его. А если кто-нибудь в такие дни опечаливает монаха, то и это бес [уныния] присовокупляет для умножения ненависти. Далее [сей] бес подводит монаха к желанию других мест, в которых легко найти [все] необходимое [ему] и где можно заниматься ремеслом менее трудным, но более прибыльным. К этому бес прибавляет, что угождение Господу не зависит от места, говоря, что поклоняться Ему можно повсюду (Ин.4:21-24). Присовокупляет к этому воспоминание о родных и прежней жизни; изображает, сколь длительно время жизни [сей], представляя пред очами труды подвижничества. И, как говорится, он пускается на все уловки, чтобы монах покинул келлию и бежал со [своего] поприща» [12].

Примерно в схожем духе описывается влияние полуденного беса другим богословом, Иоанном Кассианом Римлянином, который считается одним из основателей монашества в Галлии: «Когда уныние нападет на жалкую душу,

то производит страх места, омерзение к келье и к братьям, которые живут с ним или вдали, порождает презрение, отвращение, как к нерадивым и менее духовным. Также и ко всякому делу внутри кельи делает ленивым. Дух уныния не позволяет ему ни оставаться в келье, ни заниматься чтением, и он часто стонет, что, пребывая столько времени в той же келье, ничего не успевает, ропщет и вздыхает, что не имеет никакого духовного плода, пока будет связан с этим обществом, скорбит, что не имеет духовной пользы и напрасно живет в этом месте, так как, имея возможность управлять другими и приносить пользу очень многим, он никого не поучает и никому не доставляет пользы своим наставлением и учением. [...] Потом уныние производит также ослабление тела и голод в пятом и шестом (по нашему счислению – в одиннадцатом и двенадцатом) часу, как будто он утомлен и ослаблен долгим путем и самым тяжелым трудом или проводил два или три дня в посте, без подкрепления пищею. Потому беспокойно озирается, вздыхает, что никто из братьев не войдет к нему, часто то выходит, то входит в келью и часто глядит на солнце, как будто оно медленно идет к западу. Таким образом, в таком неразумном смущении духа, как будто земля покрылась мраком, пребывает праздным, не занятым никаким духовным делом, и думает, что ничто не может быть средством против такой напасти, кроме как посещение какого-либо брата или утешение сном» [9].

Этическая работа Иоанна Златоуста «К Стагирию подвижнику, одержимому демоном, или о том, как преодолеть уныние и скорбь» как раз посвящена проблеме меланхолии. Монах Стагий страдает безбожием, его посещают мысли о самоубийстве. В повествовании вводится идея о том, что страдания облагораживают, очищают душу, и, следовательно, приближают человека к Богу [6]. Из этого следует, что меланхолия, как и любое другое заболевание, является испытанием, ниспосланным человеку. Однако нет такого испытания, которое он не смог бы выдержать. Упоминает меланхолию и Иоанн Креститель («ночь, когда дух погружен в темноту, а душу угнетает мрак»).

Церковная точка зрения на меланхолию переживет Римскую империю и будет унаследована учеными мужами Средних веков.

### **Список литературы**

1. Власов Н.А. Историко-психологический анализ социальных представлений о гипнозе в Древнем мире // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. №1 (43). С. 24-32.
2. Власов Н.А. Когнитивно-поведенческая терапия: исторический аспект // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №2 (40). С. 7-12.
3. Власов Н.А. Краткосрочная психотерапия тревожных расстройств. – М: Психотерапия, 2019. – 376 с.
4. Власов Н.А. Представления о предмете медицинской психологии в трудах отечественных ученых второй половины XX века // Вестник

- Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2020. №2 (52). С. 86-93.
5. Каннабих Ю.В. История психиатрии. – М.: ЦТР МГП ВОС, 1994. – 426 с.
  6. Кемпинский А. Меланхолия. – СПб.: Наука, 2002. – 405 с.
  7. Козлов В.В., Бубеев Ю.А., Власов Н.А. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства. – М: Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 248 с.
  8. Козлов В.В., Власов Н.А. Социальные представления о гипнозе в Средние века и эпоху Возрождения // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. №2 (44). С. 28-34.
  9. Писания / Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин. - Сергиев Посад: РФМ, 1993. – 654 с.
  10. Психология. Полный энциклопедический справочник / Сост. и общ. ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 811 с.
  11. Соломон Э. Полуденный бес. Анатомия депрессии. – М.: АСТ, 2019. – 736 с.
  12. Творения аввы Евагрия: Аскетические и богословские трактаты / Пер., вступ. ст. и комм. А.И. Сидорова. – М.: Мартис, 1994. – 362 с.
  13. Фиорино М. От несуществующей субстанции к демонам и обратно... // Психоанализ депрессий / Под ред. М.М. Решетникова. – М.: Юрайт, 2020. – 132 с.
  14. Юханнисон К. История меланхолии. О страхе, скуке и чувствительности в прежние времена и теперь. – М.: Новое литературное обозрение, 2019. – 320 с.

**Волченкова А. А., Баикина М.В.**

## **СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ-ГЕЙМЕРОВ**

**Аннотация.** Тема компьютерных игр в подростковой среде на сегодняшний день является перспективной областью современных психологических исследований. В настоящей статье представлен теоретический анализ и его эмпирическое подтверждение, которое заключается в том, что компьютерные игры не могут не влиять на ценностно-смысловую сферу личности, а именно на смысложизненные ориентации подростков.

**Ключевые слова:** подросток геймер, ценностно-смысловая сфера личности, смысложизненные ориентации.

**Abstract.** The topic of computer games in adolescence today is a promising area of modern psychological research. This article presents a theoretical analysis

and its empirical confirmation, which lies in the fact that computer games cannot but influence the value-semantic sphere of the personality, namely, the life-meaning orientations of adolescents.

**Key words:** teenager gamer, value-semantic sphere of personality, life-meaning orientations.

### **Введение.**

Актуальность темы данного исследования определяется увеличением влияния компьютерных технологий на различные сферы жизнедеятельности человека и происходящими в связи с этим изменениями в смысловых ориентациях подростков-геймеров. Таким образом, актуальность исследования определяется неоднозначностью влияния цифрового пространства на жизнедеятельность подростков, а также недостаточной разработанностью данной проблематики в современном социологическом знании.

Согласно работам смысловые ориентации (СЖО) представляют связанные между собой направленности личности, жизненные цели, осмысленность выборов, удовлетворенность и ответственное отношение к жизнедеятельности [Леонтьев Д.А., 2006].

Смысловые ориентации человека рассматриваются в психологии в качестве результата осознания ценностей, целей и смысла собственной жизни, в тесной связи с понятиями «ценностные ориентации», «жизненные цели» и «смысл жизни». В.Э. Чудновский понимает под смысловыми ориентациями целостную систему сознательных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход. [Чудновский В.Э., 1997].

Согласно Н.Г. Кауновой, смысловые ориентации можно рассматривать в двух аспектах. Во-первых, это те сферы жизни, в которых данный конкретный человек с наибольшей вероятностью может найти смысл своей жизни. Во-вторых, это связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека. Смысловые ориентации отражают то, насколько в жизни человека присутствует значимая цель, в какой степени он считает процесс своей жизни насыщенным и интересным, и в какой степени он удовлетворен теми результатами, которых уже достиг [Каунова Н.Г., 2006].

Таким образом, можно отметить, что важнейшей предпосылкой успешной самореализации подростка в будущем является согласованная, непротиворечивая система смысловых ориентаций, которая лежит в основе формирования содержательно и хронологически согласованных жизненных целей и планов.

Предпочтения в выборе игр очень разнообразны. По выбору игровой платформы преобладают игры для компьютера, также довольно часто выбор делается в пользу игр на мобильных платформах и небольшое количество отдаёт предпочтение играм для приставок.

По жанру и стилю в числе любимых лидируют соревновательные командные военные игры (ConterStrike, DOTA), игры в создание, строительство и менеджмент систем (Minecraft, Roblox), сюжетные ролевые игры (Sims, Dragon Age), гонки и военные стратегии.

Усиление вовлеченности подростков в виртуальное киберпространство и влияния деятельности в нем на их социальные и психологические характеристики ведет к снижению эффективности социального интеллекта в реальности. Это проявляется в том, что все сложнее поддерживать межличностные отношения в реальности, поскольку все сложнее понимать и держать под контролем свои эмоции и проявлять эмпатию по отношению к другим. Как следствие, это ведет сначала к ухудшению социальной адаптации, а затем к «цифровому аутизму» - состоянию, при котором молодые люди не могут поддерживать длительный психологический контакт друг с другом, не интересуются внутренним миром другого человека, а люди вообще для них становятся заменяемыми, потому что подростки не видят ценности каждого из них в отдельности.

Основной целью данной статьи явилось выявление и описание характера взаимосвязи смысловых ориентаций подростков-геймеров с жанрами компьютерных игр, которые они выбирают.

Теоретический анализ современных исследований по киберпсихологии, педагогической психологии, а также наблюдение за подростками, позволили сформулировать **исследовательскую задачу** настоящей статьи. Исследовательская задача заключается в необходимости изучения мира ценностей, смысловых ориентаций подростков-геймеров, их жизненных планов. Данная задача обуславливается потребностью практики в том, что эффективность разрабатываемых мероприятий в области профилактики компьютерной игровой аддикции во многом зависит от учета личности подростка-геймера.

Выборочную совокупность составили школьники 8-9 классов (возраст 13-15 лет). Эмпирической базой исследования выступили следующие образовательные организации – МЛУ «Средняя школа № 25 им. А.Сивагина», МОУ «Средняя школа № 87», МОУ «Средняя школа №44». Всего в исследовании принимали участие 135 учащихся.

В методический блок исследования вошли: методика СЖО (Д.А. Леонтьева), наблюдение, специально разработанная нами анкета (для изучения предпочитаемых жанров в компьютерных играх).

#### **Результаты исследования.**

В соответствии с результатами, полученными по предпочитаемым подростками играм, все испытуемые сначала были разделены на две группы. В группу I вошли испытуемые, которые предпочитают играть в компьютерные игры, мы назовем их подростки-геймеры, а в группу II – вошли подростки, не играющие в компьютерные игры (не геймеры).



Всего было получено два блока результатов, которые соответствуют этапам статистической обработки. Таковыми стали:

1. Выявление взаимосвязей путем проведения корреляционного анализа. В ходе статистической обработки данных применялся корреляционный анализ, который имел своей целью определение характера и силы связи между типом корпоративной культуры и исследуемыми психологическими параметрами организационного поведения.

Корреляционный анализ предоставил информацию о характере и степени выраженности связи, которая используется в дальнейшем для отбора к обсуждению существенных взаимосвязей. Установлены сильные взаимосвязи между типом организационной культуры и стилем руководства в образовательной организации. Обнаружены:

- сильная обратная связь между общим показателем осмысленности жизни и предпочтением подростка в пользу компьютерных игр ( $r = -,618$ ,  $p = 0,01$ ). То есть, чем более вовлеченным в компьютерную игру является подросток, тем ниже осмысленность реальной жизни. Полученные нами данные могут быть объяснены тем, что сильное погружение подростков в киберпространство ведёт к снижению эффективности социального интеллекта в реальной жизни. То есть подросткам становится трудно поддерживать межличностные отношения, проявлять эмоции, отсюда следует потеря интереса к внешнему миру, отсутствие мотивов к познанию и осмыслению окружающей его реальности. Киберпространство представляет собой уход от реальности, реальный мир начинает быть скучен подростку, неинтересен и полон опасностей, поэтому он чаще начинает делать выбор в пользу цифрового пространства и всё меньше интересоваться реальностью.

- сильная обратная связь между эмоциональной насыщенностью жизни и предпочтением подростка в пользу компьютерных игр ( $r = -,823$ ,  $p = 0,01$ ). То есть, чем более вовлеченным в компьютерную игру является подросток, тем ниже эмоциональная насыщенность его жизни. Следующие данные также могут быть объяснены снижением уровня социального интеллекта подростков, играющих в компьютерные игры. Это проявляется в сложностях в поддержании контроля собственных эмоций и проявлении эмпатии относительно окружающих. Сильная вовлеченность в киберпространство снижает и уровень социальной адаптации подростков, что приводит к затруднениям в межличностном оффлайн общении, а эмоции, выражаемые относительно игры носят однотипный характер, что делает эмоциональный спектр подростка довольно ограниченным.

2. Выявление различий путем применения дисперсионного анализа.

Результаты дисперсионного анализа обнаружили, что между группами подростков-геймеров и не играющих в компьютерные игры обнаружены статистически значимые различия по параметру «результативность жизни» ( $F = 6,213$ ,  $p = 0,015$ ). У подростков-геймеров, имеющих – уровень результативности ниже (анализируя полученные данные, следует указать на то, что у данной группы обследуемых уровень удовлетворения

самореализацией в жизни ниже), чем у подростков, не играющих в компьютерные игры.

Таким образом, можно предположить, что киберпространство не может обеспечить подростку необходимый уровень самореализации, поэтому подростку необходим опыт не только в цифровом пространстве, но также и социальный опыт. Самореализация предполагает: идентификацию себя с другими; открытость опыту и его принятию; разнообразное восприятие субъектом чувственно - заданных ситуаций; творческий характер активности. Именно поэтому для обеспечения высокого уровня результативности жизни подростку недостаточно реализовываться в киберпространстве, нужно также принимать участие в социальной жизни.

**Дискуссия.** Таким образом, для современных подростков компьютерные игры являются неотъемлемой частью реальности. Частично игры в виртуальном пространстве вытесняют игры «обычные», равно как и общение в интернете частично заменяет детям и подросткам общение лицом к лицу, так как киберпространство представляется подростку более безопасным местом, где можно выражать себя.

Компьютерные игры могут оказывать как положительное влияние на жизнь подростка, например: стратегии позволяют развить способность логически мыслить, 3D-Action и симуляторы развивать реакцию, квесты – находчивость и нестандартное мышление. Также игры дают человеку возможность попробовать себя в новой роли, открыть в себе новые качества. Таким образом, при соблюдении разумной меры, игры могут быть полезными для здоровья и развития ребенка. С другой стороны, компьютерные игры ведут к малоподвижному образу жизни, что в свою очередь приводит к появлению различных заболеваний, также постоянный выбор в пользу виртуального пространства оказывает негативное влияние на процессы социализации подростка.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что компьютерные игры влияют на отдельные сферы жизнедеятельности человека, но не влияют на ценностно-смысловую сферу личности.

### **Выводы.**

1. Теоретический анализ подходов к исследованию геймеров в образовательной организации позволил установить:

- существует необходимость в теоретическом обосновании психологических особенностей подростков-геймеров..

2. Установлено, что вовлечение в компьютерные игры влияет на осмысленность реальной жизни.

3. Установлена сильная обратная связь между эмоциональной насыщенностью жизни и предпочтением подростка в пользу компьютерных игр.

Исследование смысложизненных ориентаций подростков-геймеров – важный вектор в развитии психологии в целом и киберпсихологии в частности, поскольку смысложизненные ориентации которая являются

важнейшим мотивационным фактором человеческого поведения. Исследование позволяет обогатить общенаучное представление о специфике ценностных ориентаций геймеров и может стать основой для построения типологии личности геймера.

### **Библиографический список.**

1. Белинская Е.П. Взаимосвязь реальной и виртуальной идентичностей пользователей социальных сетей // Образование личности. 2016. № 2. С. 31–34.

2. Войскунский А. Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск. 2017.

3. Карпов А. В., Методологические основы психологического анализа информационной деятельности: монография / А. В. Карпов. – Ярославль: Филигрань, 2021. – 616 с.

4. Козлов, В. В. Психология игровой зависимости : монография / В. В. Козлов, А. А. Карпов ; Козлов В. В., Карпов А. А.. – Москва : Психотерапия, 2011. – ISBN 978-5-903182-77-0. – EDN QYBFYT.

5. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. - М.: Смысл, 2006

6. Леонтьев, Д. Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт / Д. Леонтьев // Мир психологии. - 2014. - № 1(77). -С. 104–117.) Солдатова Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Том 9. № 3. С. 71–80.

7. Солдатова Г. У., Рассказова Е.И. Мотивация в структуре цифровой компетентности российских подростков // Национальный психологический журнал, 2017. – №1(25). – С. 3–14

8. Эльконин Д.Б. Психология игры. – Москва, 1978.

9. Balsamo, A. Signal to noise: On the meaning of cyberpunk subculture // Communication in the age of virtual reality. LEA's communication series. (Frank Biocca, Mark R. Levy, Eds.), pp. 347–368. Lawrence Erlbaum Associates, Inc, Hillsdale, NJ, US, 1995.

10. Heim. The Metaphysics of Virtual Reality. // Virtual reality: theory, practice and promise. L., 1991.

11. Smock A., Ellison N.B., Lampe C., Wohn D. Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use // Computers in Human Behavior. 2011. V. 27 (6). P. 2322–2329.

## ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

### Аннотация

В статье раскрывается интегративный подход к жизни современного человека, на основе холистических принципов объединения телесных, эмоциональных, мыслительных и духовных переживаний в целостность, в единство системы «Человек» для создания условий, способствующих достижению реализации своей потенциальности. В этом аспекте танцевально-двигательная терапия, базируясь на принципах соматического единства и взаимосвязи телесного и психического, представляет собой метод для вовлечения человека в процесс личностного роста, раскрытия и интеграции творческих ресурсов человека.

### Ключевые слова

Личность, танцевально-двигательная терапия, самопознание, саморазвитие, интегративная психология, потенциал человека

### Annotation

The article reveals an integrative approach to the life of a modern person, based on holistic principles of combining bodily, emotional, mental and spiritual experiences into integrity, into the unity of the "Man" system to create conditions conducive to achieving the realization of one's potentiality. In this aspect, dance-movement therapy, based on the principles of somatic unity and the interrelation of the physical and mental, is a method for involving a person in the process of personal growth, disclosure and integration of human creative resources.

### Keywords

Personality, dance and movement therapy, self-knowledge, self-development, integrative psychology, human potential

Современное общество претерпевает колоссальные изменения. С одной стороны, идет развитие технократичности и цифровизации, которые призваны обеспечить человеку более комфортные условия социально-материальной жизни. С другой стороны, наблюдается возросшая потребность человека в личностном и духовном самопознании и саморазвитии, которые включают в себя все категории физического, эмоционального, когнитивного и духовного единства человека [6, 9, 13].

Современная психология также характеризуется интересом к личности к феноменам личностной самореализации и самоактуализации. Для осмысления процессов и исследования социально-психологических качеств человека все чаще употребляется понятие интегративный. Интегративный подход «как эволюционно-адекватный» реалиям современности направлен на целостное, многоплановое восприятие и развитие человека. Центральным ядром

интегративной психологии является процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития, самораспаковывания индивидуального свободного сознания в пространственно-временном континууме жизни. Именно такой процесс саморазвития определяется как процесс жизнетворчества, в котором человек имеет все шансы реализовать свою потенциальность и свое творческое начало [14, 16].

Присутствие творчества в жизни человека может стать для него захватывающим процессом и глубочайшим смыслом, способом самовыражения и личностным ростом, духовным вызовом и социально-значимым актом в сотворении новых ценностей. Творчество многогранно как процесс и результат жизнедеятельности человека. Если обратить внимание на социокультурный аспект творчества, то это будут шедевры искусства, живописи, архитектуры, кино и т. д. Есть также понятие и сфера научного творчества, продуктами которого могут быть в технологической сфере – различные научно-технические разработки, в науке – научно-исследовательское творчество в виде научных открытий. Современные нанотехнологии наглядный тому пример. Творчество эволюционно и ресурсно в цивилизационном масштабе, т. е. способствует процессу развития и эволюции человечества [18, 19].

Творчество, через призму теории Платона о существовании двух миров: мира идей (эйдосов) и мира вещей (или форм), в котором эйдосы являются прообразами материальных форм, их истоками, можно представить, как процесс материализации, овеществления множества идей. Благодаря способности творить человек переживает состояния демиурговости, творцовости и сопричастности к высшим духовным планам [12, 14].

Обращаясь к психологическому аспекту жизнетворчества и творчества в целом, как модели раскрытия ресурсов потенциальности человека, материальных, социальных, духовных, расширения его мировоззренческих конструктов и жизненных стратегий самореализации, мы наблюдаем личностный трансформационный процесс, который сопровождается положительной динамикой качественных изменений социально-личностных характеристик самого человека. Что подтверждается многочисленными исследованиями ученых в области психологии саморазвития и самоактуализации [11, 16].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью интегративного подхода к жизни современного человека, на основе холистических принципов объединения телесных, эмоциональных, мыслительных и духовных переживаний в целостность, в единство системы «Человек» для создания условий, способствующих достижению реализации своей потенциальности. В этом аспекте танцевально-двигательная терапия, базируясь на принципах соматического единства и взаимосвязи телесного и психического, представляет собой идеальное сочетание психокоррекционных и арт-терапевтических методов для вовлечения человека в процесс личностного роста, раскрытия и интеграции творческих ресурсов человека [8, 19].

К настоящему времени в зарубежной и отечественной научной литературе имеется достаточная база исследований по теме развития танца и его функциональной значимости. Именно функциональная значимость танца и постмодернистское развитие культуры танца послужили зарождению основ танцевально-двигательной терапии. Исследования танца в аспектах социологии, как социокультурного элемента, общения и невербальной коммуникации, связь танца с мифом, формирование физического образа человека в его самосознании и др. находят отражения в работах А. В. Амашукели, Г. Башляра, М. Волошина, Г. Гельниц, Э. Ж. Далькроза, Ф. Дельсарта, Ю. И. Слонимского, С. Н. Худекова, М. С. Кагана, И. А. Герасимовой, Л. П. Мориной, С. Н. Куракиной, Н. В. Атитановой, Н. В. Осинцевой, Т. А. Григорьянц, Л. Д. Блок.

Существенный вклад в изучение танцевально-двигательных методов внесли труды ведущих танцетерапевтов и телесно-ориентированных исследователей, которые выявляют суть танцевально-двигательной терапии, историю ее развития и основные характеристики, рассматривают телесное как основу бытийности человека: В. Райха, Б. Гюнтера, Г. Аммона, А. Лоуэна, И. Рольф, Ф. М. Александера, М. Фельденкрайза, Ш. Селвер, М. Чейс, И. В. Бирюковой, А. Старк, М. А. Бебик, В. В. Козлова, А. Е. Гиршона, Н. И. Веремеенко, Т. А. Шкурко, В. Н. Никитина.

Исследования телесности в танце и в жизни человека, соотношение духовного и телесного рассматривались в трудах Аристотеля, Платона, Г. Гегеля, Л. Фейербаха, Р. Декарта, З. Фрейда, К. Юнга, Дж. Локка, Д. Юма, Э. Фромма, А. Менегетти. Анализ телесного движения в различных аспектах представлен в трудах Р. Лабана, М. Мерло-Понти, В. А. Подороги, М. М. Бахтина, М. Мосса, И. А. Герасимовой, И. М. Быховской, Д. А. Бесковой, А. Ш. Тхостова, И. С. Кона, А. Пиза, О. С. Суворовой, К. Л. Ханнафорд, Т. С. Леви, О. Штайн, Ж. Л. Нанси, Н. В. Курюмовой, А. Е. Гиршона, С. В. Дмитриева.

Зарубежными исследователями теории танца и танцевально-двигательных методов отмечается, что раскрытие содержания образа «Я» неизбежно проходит через движения и танец: M. Berger, R. Laban, F. Lefco, J. MacDonald, V. Melatic, A. Noak, G. Silk, A. Stark, S. Stocley, P. Tosey и др.

В направлении научно-психологического анализа состояния тела и психики, раскрытия сущности понятия «Я» работали А. А. Бодалев, Л. И. Божович, В. В. Козлов, В. Н. Мясищев, А. А. Налчаджян, К. К. Платонов, В. В. Столин, Д. Н. Узнадзе, И. И. Чеснокова, Е. В. Шорохова, E. Erikson, K. Ixwin, D. Maiers, J. Piaget и др.

Были изучены соответствующие материалы с точки зрения целей и задачи танцевально-двигательной терапии – раскрытие потенциала личности и вовлечение человека в процесс личностной самореализации. Проблемами самоактуализации, самореализации и развития потенциала личности занимались такие ученые, как К. А. Абульханова-Славская, Б. С. Братусь, В. А. Иванников, О. А. Конопкин, Е. И. Головаха, Т. И. Артемьева, И. А.

Акиндинова, Д. Б. Богоявленская, С. Л. Рубинштейн, а также западные ученые А. Маслоу, К. Гольдштейн, К. Роджерс, Э. Фромм, Р. Ассаджиоли. Актуальность самосознания и методологические положения о развитии психики человека в единстве сознания и деятельности изучали и разрабатывали такие ученые как Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, Б. Г. Ананьев, В. В. Козлов, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, В. А. Сластенин, А. Г. Спиркин, В. В. Столин, А. А. Бодалев, И. Д. Бех, Ч. Кули, Дж. Мид, Р. Бернс и др.

Сущность феномена творчества представлена в работах И. Канта, Ф. Шеллинга, Г. Гегеля, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, П. Хилла, Дж. Беркли, А. Г. Спиркина, Н. А. Бердяева, Т. Н. Прохоровой, Д. В. Ушакова, Н. Ю. Хрящева, В. В. Козлов и др. Отдельно следует выделить ученых изучавших творческую личность: С. Л. Рубинштейн, В. И. Андреев, Д. Б. Богоявленская, Н. И. Кругликов, Я. А. Пономарев, А. М. Матюшкин, Е. Е. Туник, А. Н. Лук, И. М. Розет, М. П. Арнаутов, А. Матейко, Н. Кузанский, П. Вайнцвайг, К. Тейлор, Э. Торренс, Л. Холл, Э. Роу, Дж. Резнулли и др.

Поскольку творчество определяется как создание нового, выход за пределы привычного, были исследованы материалы трансперсонального направления психологии в трудах таких ученых как У. Джеймс, С. Гроф, К. Уилбер, А. Минделл, М. Чиксентмихайи, Н. Гартман, У. Хайдегер, М. С. Аксенов, В. В. Козлов и др.

Таким образом, можно говорить о достаточной разработанности основ танцевально-двигательной терапии, феноменологии творчества и самоактуализации личности, но в аспекте тематики нашей работы стал очевидным следующий факт: данные научные труды и исследования охватывают отдельно рассматриваемые темы, что не дает обобщённой информации влиянию танцевально-двигательных методов на раскрытие и интеграцию жизнотворческого потенциала человека. Также при теоретико-методологическом исследовании была обнаружена недостаточность разработанности аспекта сущности и значимости феномена танцевально-двигательной креативности.

Во многом понимание природы танца и причины многообразия его определений, дает анализ исторических предпосылок зарождения танца, его эволюционных, инстинктивных корней. Исторически танец является неотъемлемой частью жизни человека, выступая средством социализации, а также универсальным языком общения и самовыражения. С момента своего появления танец выполнял следующие значимые функции: ритуальную, коммуникативную, идентификационную, экспрессивную, катарсическую. Функциональное предназначение танца позволяет использовать потенциальные возможности танца в терапевтических целях [8].

Изначально М. Чейз, Т. Шоуп, М. Уайтхаус и другие пионеры терапевтического танца взаимодействовали через методы танцетерапии с психиатрическими больными, акцентируя фокус внимания в основном на психофизиологических функциях танца. И только спустя некоторое время,

психотерапевтические методы в танцетерапии получили распространение в общей психокоррекционной работе с обычными людьми.

Обобщая исторические и естественно-феноменологические условия начального этапа развития танцетерапии, можно сказать, что несмотря на различия в подходах и разноплановость направлений, общими терапевтическими целями того времени являлись: интеграция тела, ведущая к ощущению цельности, разделение группового и индивидуального выражения чувств, выражение эмоционального материала, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия. Это давало почву глубокому убеждению, что танец можно использовать для развития психосоматического осознания. Но по причине того, что первыми танцевальными психотерапевтами были профессиональные танцоры, теоретические обоснования танцевальной психотерапии стали появляться только в конце 50-х годов прошлого столетия. Различия в принципах и методах работы первых танцетерапевтов и их взгляды стали причиной эклектичности теоретической базы танцевальной психотерапии.

Несмотря на то, что танцевально-двигательная терапия имеет свои исторические корни происхождения и свое практическое и теоретическое развитие были освещены некоторые теоретико-методологические положения телесно-ориентированной терапии, в силу схожести данных направлений в принципах работы через телесные техники. Особенно направления телесно-ориентированной терапии, связанные непосредственно с движением, с эмоционально-чувственным самовыражением и переживаниями человека, которые в свою очередь могут стать ресурсом для творческого акта.

Телесно-ориентированные методы и следом методы танцетерапии обратили внимание на существенную роль телесности в жизни человека и в его личностном развитии. Из анализа схожести методов телесно-ориентированной и танцевально-двигательной терапии следует вывод, что данные направления придерживаясь холистических принципов, расширяют возможности психотерапевтического воздействия тем, что рассматривают человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая с помощью разноплановых телесно-ориентированных психотехник расширению сферы самосознания и саморазвития.

При изучении становления и развития теоретических основ танцевально-двигательной терапии становятся очевидны множественные вплетения и влияния различных направлений психологии от психоаналитических теорий и психодинамической терапии до поведенческой терапии, гештальт-терапии и телесно-ориентированной психотерапии.

Различные направления в танцевально-двигательных техниках имеют много общего. Основная схожесть заключается в использовании терапевтического потенциала танца как средства самовыражения и общения, также во многих подходах важна взаимосвязь и взаимовлиятельность индивидуального почерка движений и личностных качеств человека.



Отличительные принципы в интерпретациях и в расстановке акцентов, а также в предпочтении и применении теоретических основ, соответствующих профессиональной индивидуальности терапевта. Танцевально-двигательная терапия может «дружить» и быть во взаимодействии с многими психотерапевтическими теориями и методами, в зависимости от целей и задач, которые решает терапевт. Танцетерапия может использовать различные модели сознания и принципы терапевтической работы: принципы терапии эмоционального отреагирования; модель психоаналитической (глубинной) терапии; подходы сценарной и ролевой терапии; взгляды экзистенциально-гуманистической терапии; положения трансперсональной терапии [6, 16, 17].

Функциональность танца, исторически заложенная в природу танца, разнообразие теоретических и практических методов, используемых в развитии теоретико-методологической базы ТДТ делают танцетерапию эффективным инструментом для решения терапевтических задач.

Поскольку танцетерапия работает с физическим и психическим аспектом личности, то в качестве объекта исследования рассматриваются телесные ощущения, межличностные и внутриличностные отношения и их закономерности, особенности взаимосвязи когнитивной, эмоциональной и телесной сферы, самосознание и саморазвитие личности [19].

Эффективности терапевтического процесса способствуют пять базовых принципов танцевально-двигательной терапии, которые основаны на самой природе и потенциальности терапевтического танца, его значении для человека, группы людей, целевых задач и особенностей.

Первый принцип танцетерапии – принцип взаимосвязи тела и психики человека, которые оказывают друг на друга взаимное влияние.

Второй принцип – холистический, принцип целостности внутриличностных переживаний на уровне мыслей, чувств и внешнего поведения, где триада «мысли–чувства–поведение» рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

Третий принцип процессуальности тела в танцетерапии, который акцентирует внимание на восприятии тела. Тело воспринимается не как статический субъект или объект, а как постоянно изменяющийся процесс.

Четвертый принцип – принцип коммуникации, вытекающий из функциональности танца. Коммуникативный аспект танца как средство передачи информативно-эмоциональных сообщений выражен процессуально по трем направлениям: с самим собой, с другими людьми, с окружающим миром.

Пятый принцип – принцип потенциальности, который отражает неиссякаемый творческий ресурс человека, как источник жизненных сил и созидания. Творческий потенциал танца заложен в его природе. Спонтанный терапевтический танец является тем потоком движений, который создает сам человек, его переживания и чувства в процессе их проявления, интеграции и трансформации. Через танец, его структуру интенсивности и экспрессивности, отражающие личностные качества и коммуникативные межличностные

модели поведения можно осознавать и исследовать взаимоотношения человека с собой и внешним миром. А главное проживать новые формы, новое качество отношений, новые образы себя в пластике процессуальности триединства тела-души-разума, где тело выступает в танце проявленной формой и средством самовыражения, душа – наполняет вербальное действие в танце эмоционально-чувственным контентом, а зона ответственности разума – процесс осознания и возможность креативного творческого подхода в создании танца.

Осознанный подход к исследованию новых творческих возможностей через танец является одним из основных принципов танцетерапии в процессе личностного развития, интеграции и реализации огромного потенциала жизненных сил и талантов, заложенных в человеке, где творческие ресурсы являются неиссякаемым источником силы и созидательной энергии, для эволюции сознания и полноценной жизни.

Обладая мощным терапевтическим потенциалом танцевально-двигательная терапия проходит свой путь развития и становления в России.

Анализируя современное состояние танцевально-двигательной терапии можно говорить о соответствии некоторых российских танцевально-терапевтических школ международным стандартам в области танцетерапии. По европейским стандартам под руководством И. В. Бирюковой успешно реализуется программа профессиональной переподготовки по «Танцевально-двигательной психотерапии». Существуют также образовательные программы Н. И. Оганесян (Санкт-Петербург) и авторская обучающая программа А. Е. Гиршона по интегративной танцевально-двигательной терапии [1, 2, 23].

Заметно увеличился рост образовательных программ по танцевально-двигательной терапии, и популяризация танцевально-двигательных методов в контексте специализированных тренингов, и также использования на практике отдельных, но не менее эффективных, элементов танцетерапии. Разработано несколько авторских методов психокоррекции с использованием танцевально-двигательных техник: танцевально-экспрессивный тренинг Т. А. Шкурко, когнитивная пластика В. И. Никитина, программы танцевально-игрового тренинга Л. Л. Раздрокиной, аспект свободного терапевтического движения в психотехнологии Дыхание-Музыка-Движение В. В. Козлова [7, 22, 23].

Растет научно-исследовательская база, доказывающая продуктивность танцевально-двигательных психокоррекционных методов, подтверждённая теоретико-эмпирическими исследованиями и статистическими данными применения терапевтического потенциала танцевально-двигательных методов.

Большой вклад в развитие теоретической базы танцетерапии был сделан В.В.Козловым и А. Е. Гиршоном, которые изложили психологические основы интегративной танцевально-двигательной психотерапии. Разногласие вопросов эклектичности и множественность подходов и методологий в танцевально-двигательных методах явились предпосылкой создания новой интегративной модели танцевально-двигательной терапии, отвечающей

характеру современных тенденций и запросу на развитие личности. Интегративный подход отличается от многих направлений, тем, что опирается на временную целостность человека, которая включает в себя прошлое, настоящее и будущее в филогенетическом и в онтогенетическом аспектах. В интегративном подходе танец понимается и используется как конкретное психофизическое действие и как интегративная метафора, позволяющая реорганизовать внутренний мир человека через преобразования предметного мира личности, когда человек меняет свое отношение к объектам, и через гармонизацию внутреннего мира с внешним через изменение поведенческих реакций [8, 9, 17].

Несмотря на преобладание опыта западных тенденций, у российского направления танцетерапии проявляется свой характер, и яркий пример этому утверждению – создание и апробация новых авторских методик и новой модели интегративной танцевально-двигательной терапии, успешно реализуемой на практике.

### **Литература**

1. Бирюкова И. В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Информационный бюллетень АТДТ. Москва. 2000. №4. С.6-7.
2. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика аутентичного движения / А. Е. Гиршон – Изд. 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2010. –158 с.
3. Григорьянц Т. А. Культурно-исторический анализ феномена пластических искусств: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата культурологии: 24.00.01 / Григорьянц Татьяна Александровна. – Кемерово, 2004. – 21 с.
4. Дмитриев С. В. Специфика предметного мира «живых движений» в сфере языкового сознания человека как творческого деятеля в антропо ориентированной педагогике// *Biocosmology – neo-Aristotelism*, Vol.3, № 4 (Autumn 2016).
5. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
6. Козлов, В. В. Интегративный подход в психологической практике / В. В. Козлов, В. В. Новиков // *Ярославский педагогический вестник*. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 226-231. – EDN PYNPUN.
7. Козлов В. В., Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод. Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД / В. В. Козлов, Ю.А. Козлов – Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021. – 296 с.
8. Козлов, В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. Козлов, Н. Веремеенко, А. Гиршон. – 3-е издание, исправленное. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Издательско-Торговый Дом "СКИФИЯ", 2022. – 456 с. – ISBN 978-5-00025-292-5. – EDN OFQAAO.

9. Козлов В. В., Наркевич А. В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности. Монография. М.: Издательство ИП Петросян, 2023. – 328 с.
10. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
11. Козлов, В. В. Основы трансперсональной психологии: истоки, история, современное состояние / В. В. Козлов, В. В. Майков. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 304 с. – EDN FYNQZL.
12. Козлов В. В. Вечная психология. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2021. – 304с.
13. Козлов, В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 112 с. – ISBN 5-93509-001-5. – EDN YOBBDL.
14. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин ; В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0. – EDN QYCKRP.
15. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUI SO.
16. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN СЕСРДН.
17. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
18. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.
19. Козлов, В. В. Интегративная арт-терапия / В. В. Козлов, С. В. Пермина. – Челябинск : ЗАО "Цицеро", 2014. – 258 с. – EDN YGZQDP.
20. Королева Э. А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография. 1975. № 5. С. 147-155.
21. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5. – EDN VUOLRB.
22. Никитин В. Н. Психология телесного сознания. – М.: Алетейя, 1999. – 488 с.

23. Шкурко Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Шкурко Т. А. – СПб.: Речь, 2003  
Эндрюс Т. Магия танца. Пер. с англ. М.: «REFL-book», К.: «Ваклер», 1996. – 256 с.

24. Desmond J. (1997) *Meaning in Motion: New Cultural Studies of Dance*. London: Duke University Press.

**Григорьев С.Ю.**

## **К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ**

### **Аннотация**

В статье сделана попытка определения методов лечения и науке о взаимоотношениях психических и соматических процессов, которые тесно связывают человека с окружающей средой, опираясь на принцип единства телесного и душевного. Склонность к психосоматическим расстройствам определяется целостными характерологическими свойствами: хронической тревожностью, склонностью к фрустрации, истерическими и нарциссическими чертами.

### **Ключевые слова**

Психосоматика, личность, болезнь, реакция, расстройство, поведение, психическое состояние.

### **Annotation**

The article attempts to determine the methods of treatment and the science of the relationship of mental and somatic processes that closely connect a person with the environment, based on the principle of the unity of the physical and mental. The tendency to psychosomatic disorders is determined by holistic characterological properties: chronic anxiety, a tendency to frustration, hysterical and narcissistic traits.

### **Keywords**

Psychosomatics, personality, illness, reaction, disorder, behavior, mental state.

Понятие «психосоматическая медицина» в своей истории имело различное содержание, описание и определение. В современном понимании психоматическая (от греческих слов *psyche* – дух, душа и *soma* – тело) медицина рассматривается как метод лечения и наука о взаимоотношениях психических и соматических процессов, которые тесно связывают человека с окружающей средой. Такой принцип, опирающийся на единство телесного и душевного, является основой медицины и психосоматической психологии. Он обеспечивает правильный подход к больному, что необходимо не только в какой-то одной медицинской специальности, но и во всех сферах

доклинического и клинического обследования и лечения, в том числе психологической помощи и психотерапевтической поддержке [1, 3, 7, 15].

Психосоматическими обычно считают расстройства функций органов и систем, в происхождении и течении которых ведущая роль принадлежит воздействию психотравмирующих факторов (стресс, разного рода конфликты, кризисные состояния и т. д.).

Термин «психосоматическое заболевание», или «психосоматическое расстройство», является наиболее распространенным. Значительно реже употребляются такие его синонимы, как «психофизиологическое расстройство», «болезнь стресса», «патология современной цивилизации», «болезнь адаптации и дезадаптации» и т. д. В современной медицине раздел психосоматики представляет исследования (клинические, психологические, эпидемиологические, лабораторные), освещающие роль стресса в патогенезе соматических заболеваний, связь патохарактерологических и поведенческих особенностей с чувствительностью или устойчивостью к определенным соматическим заболеваниям, зависимость реакции на болезнь («поведения» в болезни) от типа личностного склада, влияние некоторых методов лечения (хирургические вмешательства, гемодиализ и т. п.) на психическое состояние.

По наиболее современному определению А. Б. Смулевича, «психосоматические расстройства - группа болезненных состояний, проявляющихся экзацербацией соматической патологии, формированием общих, возникающих при взаимодействии соматических и психических факторов симптомокомплексов — соматизированных психических нарушений, психических расстройств, отражающих реакцию на соматическое заболевание» [13]. Если ранее к психосоматическим заболеваниям относили только эссенциальную гипертонию, тиреотоксикоз, нейродермит, бронхиальную астму, некоторые формы ревматоидного артрита, язвенный колит, язвенную болезнь, то в настоящее время «регистр психосоматического реагирования» значительно расширился за счет включения в него заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни, большого числа кожных и урогенитальных заболеваний, мигрени. К числу типичных психосоматических заболеваний, особенно в странах Северной Америки и Западной Европы, стали относить нервную анорексию, нервную булимию, кардиоспазм и некоторые формы психогенного ожирения. А по сути, практически любое заболевание имеет в своем патогенезе той или иной степени выраженности «психосоматическую подоплеку», и, безусловно, любое заболевание, в свою очередь, вызывает ответную реакцию человеческой психики. Один из основоположников «динамической психиатрии» Гюнтер Аммон утверждает: нет недугов чисто психических или только телесных (соматических), все болезни носят психофизический характер [1, 8].

Расстройства, относимые к психосоматическим, включают не только психосоматические заболевания в традиционном, узком понимании этого

термина, но значительно более широкий круг нарушений: соматизированные расстройства, патологические психогенные реакции на соматическое заболевание. К этому ряду относятся также психические расстройства, часто осложняющиеся соматической патологией (например, алкоголизм и др.), нарушения, осложняющие некоторые методы лечения, например депрессии и мнестические расстройства, развивающиеся после операции аортокоронарного шунтирования, аффективные тревожные и астенические состояния у больных, получающих гемодиализ.

В ряде исследований в рамках психосоматических расстройств рассматриваются состояния, связанные с генеративным циклом женщин (синдром «предменструального напряжения» и «предменструальное дисфорическое расстройство»; депрессии беременных и даже гестозы; послеродовые депрессии и инволюционная истерия и т. д и т. п.) [14]. Несомненную психосоматическую природу имеют и такие «женские проблемы», как мастопатия и фибромиома матки. К психосоматическим расстройствам причисляют также соматогенные (симптоматические) психозы — делирий, аменцию, галлюциноз и др., обычно рассматриваемые в рамках клинической психиатрии.

Большинство современных исследователей выделяют психосоматические реакции и психосоматические заболевания. Первые по существу не являются точно очерченной патологией и встречаются у здоровых людей как единичные, изолированные реакции организма на те или иные стрессовые моменты. Примером этих реакций являются учащение мочеиспускания и диарея у студентов перед трудными экзаменами. В то же время эти реакции являются отражением типа личности, способа реагирования на дезадаптирующую ситуацию, и, таким образом, при определенных условиях эти единичные психосоматические реакции могут стать началом психосоматического заболевания.

О распространенности психосоматических расстройств с точностью судить трудно (показатели болезненности обычно занижены), поскольку эти больные нередко выпадают из поля зрения врачей (обращаются к знахарям, целителям). Кроме того, подобные состояния обычно не диагностируются и не учитываются врачами общей практики как «психосоматические» и очень редко лечатся совместно с психиатром или психотерапевтом. Тем не менее, частота психосоматических расстройств, по разным данным, достаточно высока и колеблется в населении от 15 до 50 %, а в общемедицинской практике — от 30 до 57 %.

В Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ - 10) термин «психосоматические» не используется «ввиду различий в его использовании на разных языках и при различных психиатрических традициях, а также для того, чтобы не подразумевалось, будто при других заболеваниях психологические факторы не имеют значения в их возникновении».

В зарубежной, а в последнее время и в отечественной научной литературе термин «психосоматические расстройства» активно вытесняется современным понятием «соматоформные расстройства». Некоторые исследователи и практические психиатры отождествляют эти два понятия, подчёркивая наличие конверсионных механизмов, лежащих в основе их происхождения. При этом ставится знак равенства между соматоформными расстройствами и такими понятиями, как «функциональные нарушения», «психовегетативный синдром», «globus hystericus», «синдром хронической усталости» и др.. Однако, согласно современным представлениям, «соматоформные расстройства» являются лишь составной частью более обширного понятия ПСР.

По МКБ-10 психосоматические и соматоформные расстройства могут классифицироваться в следующих разделах: «Органические, включая симптоматические, психические расстройства» (рубрики F04—F07, соответствующие реакциям экзогенного типа K. Vonhoffer), «Невротические, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства» (рубрики F44.4—F44.7, соответствующие психогениям, и F45 — соматоформные расстройства), а также «Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами» (рубрики F50—F53).

В соответствии со структурой психосоматических соотношений в рамках психосоматических расстройств выделяется «прямая патологических состояний» [9]. С одной стороны, на ней находится соматическая патология, усиленная расстройствами соматопсихической сферы: приступы нестабильной стенокардии, острый инфаркт миокарда, гипертонический криз, тяжёлый приступ бронхиальной астмы, астматический статус, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, протекающие с витальным страхом, тревогой, конверсионными проявлениями. Центральное положение занимают коморбидные (на уровне общих симптомов) соматические и психические расстройства. Общие симптомы — проявления соматической патологии, воспроизводимые по механизму атрибутивных атак (например, условно рефлекторное воспроизведение пароксизма кардиалгий, сжатия в грудной клетке, диспноэ, ощущения преграды в дыхательных путях, болей в межреберных мышцах вне объективного приступа стенокардии или бронхиальной астмы, но в ситуации, в которой возник первый приступ). На противоположной стороне «прямой психосоматических состояний» — психическая патология, редуцированная до соматоформных расстройств.

Психосоматические соотношения, отнесенные к первому и второму вариантам, чаще всего наблюдаются при патологии внутренних органов, определяемой как психосоматические заболевания в традиционном, «узком» понимании этого термина, — ишемическая болезнь сердца, эссенциальная гипертония, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторые эндокринные заболевания (гипертиреоз, диабет), нейродермит и ряд других (в том числе аллергических) заболеваний. В ряду обстоятельств, способствующих манифестации



психосоматических расстройств, в качестве наиболее значимых рассматриваются психотравмирующие события. К ним, в частности, относят драматические изменения жизни (развод, смерть одного из членов семьи и пр.), различные кризисные ситуации (локальные военные конфликты, стихийные бедствия), нарушающие способность личности к адаптации.

По современным представлениям, возникновение психосоматических симптомов связано с возрастной регрессией. Соответственно формируется континуум психосоматических расстройств, как в их клиническом, так в психологическом выражении. Эта закономерность является обоснованием необходимости изучения социально-психологического аспекта психосоматических расстройств [10, 11, 12].

Влияние стрессов на деятельность внутренних органов, опосредуемое через вегетативную нервную систему, в том числе на иммунные и обменные процессы, подтверждено данными многочисленных клинических и экспериментальных исследований. Однако травмирующие события являются лишь одной из составляющих патогенеза психосоматических расстройств. Значимая роль в формировании психосоматических заболеваний принадлежит личностным свойствам. Издавна рассматривается ряд личностных профилей, предрасполагающих к возникновению конкретного психосоматического заболевания. Они были выделены Ф. Данбар еще в 1954 году [19].

Личностям типа А, относящимся к группе риска по коронарной болезни («коронарная личность»), свойственны нетерпеливость, беспокойство, агрессивность, стремление к успеху, ускоренному темпу жизни и работы, сдержанность при внешних проявлениях эмоций. Преобладание компульсивных свойств (педантизм, мелочность, стремление к порядку, эмоциональная холодность, застенчивость и одновременно амбициозность) рассматривается в аспекте склонности к язвенной болезни («язвенная личность»). Выделяется также «артритическая личность» и т. д. Выдвигается и точка зрения, в соответствии с которой предрасположение к психосоматической патологии носит более универсальный характер. Склонность к психосоматическим расстройствам определяется целостными патохарактерологическими свойствами: хронической тревожностью, склонностью к фрустрации, истерическими и нарциссическими чертами. Часто такая подверженность формируется у лиц с чертами алекситимии (дефицит вербального выражения эмоциональной жизни с бедностью воображения и затруднениями в осознании собственных чувств, препятствующими отреагированию негативных эмоций вне тенденции к соматизации). Считается, что алекситимия наследуется и во многом определяет пассивно-оборонительный стиль поведения личности в стрессовых ситуациях.

Психологические аспекты психосоматических расстройств наиболее ярко отражены в работах психолога Кена Уилбера. В их основе лежит фундаментальная для нашего обычного опыта дихотомия между субъектом и

объектом, т. е. между «я» и «не-я», иначе говоря, между тем, с чем я сейчас, на данном этапе своего развития отождествляю, идентифицирую себя, и между тем, с чем я себя не отождествляю. Граница между ними и задает собственно то, что включается в мою самоидентификацию на данном этапе развития, а что не включается и, следовательно, остается за гранями моего самосознания, т. е. остается в бессознательном, ином. На первом, самом «примитивном», уровне спектра развития (уровень «маски») человек отождествляет себя с обедненным, искаженным образом, являющимся лишь фрагментом целого эго, при этом личность отвергает некоторые собственные тенденции, психические склонности, такие как, например, гнев, самоуверенность, радость, эротические импульсы, враждебность, смелость, агрессия, влечение, интерес и т. д., которые представляются индивиду субъективно нежелательными, неподходящими, «плохими», «неприличными», «дурными» и т. п. Они образуют «тень», теневые аспекты «я» (в терминологии К. Юнга). Эти отвергаемые аспекты себя начинают приписываться другому, т. е. проецироваться на другого, а индивид отождествляется только с тем, что осталось, с суженным, неточным образом себя — «маской». Причина проекции — сопротивление личности признанию наличия у себя тех или иных черт. Одним из индикаторов проекции служит преувеличенно сильная эмоциональная реакция на окружение (людей, ситуации). То в нашем окружении, что вызывает сильные эмоции в нас, вместо того чтобы просто информировать нас, — обычно наши проекции. То, что беспокоит нас, досаждают нам, расстраивает нас, вызывает отвращение или, напротив, притягивает нас, чарует нас, одерживает нас, — отражение нашей «тени». Отвергнутые, диссоциированные аспекты личности, «тень», могут проявляться в качестве симптомов — страхов, вины, депрессии, тревоги или их соматических «эквивалентов» [4, 5, 17, 18].

На другом уровне развития личность отождествляет себя с более или менее четкой ментальной репрезентацией себя (образом себя), идеей себя. За границей самоидентификации «отвергнутым в иное» здесь оказывается соматическая реальность, тело. Человек оказывается расщеплен на лишнюю тела «душу» и отделенное от души тело, при этом сам человек отождествляется с разумом, душой, эго. Он говорит: «Я имею тело», а не «Я есть тело». Он чувствует себя в теле, но не как целостность тела-ума. При такой самоидентификации преобладают интеллектуальные и символические процессы представления себя и своих частей; эго отождествляет себя с контролем и манипулированием произвольными процессами. В сущности, эго — это идея о себе, идеализированный образ себя. Однако такому идеализированному (и как бы «вечному, бессмертному» в своем идеале) эго противостоит неконтролируемое, произвольное в своих процессах тело. Главная причина дуализма здесь — страх смерти, стремление увековечить свое «я» в неизменных образах, боязнь тела, боязнь неконтролируемого, произвольного. В теле обитают живо и ярко сильные ощущения, чувства и эмоции, покушающиеся на контроль эго, к тому же

многие из них являются социальными табу. Тело становится объектом подавления и вытеснения, это «замораживает» тело, делая его бесчувственным, неосознаваемым. Человек теряет связь с единством тела и ума, единством чувства и внимания. «Ясность чувства-внимания разбита, на его месте навязчивое мышление — с одной стороны, и диссоциированное тело — с другой стороны» [2, 17]. Психическая патология, редуцированная до уровня соматизированных расстройств, проявляется в виде самых разнообразных соматических феноменов. Со времени выделения W. Cullen в 1776 г. неврозов эти расстройства описывались в рамках психических нарушений, протекающих с преобладанием вегетативных проявлений.

Позднее была выделена группа неврозов, обозначаемых терминами «вегетативные», «висцеровегетативные», «системные», «нейроциркуляторная», «вегетососудистая дистония», «соматоформные расстройства». Психопатологические проявления соматоформных расстройств чаще всего образуют симптомокомплексы, обозначаемые как конверсионное, соматизированное, хроническое соматоформное болевое расстройство. Конверсию вообще принято определять как механизм трансформации страха, порожденного внутренними психическими конфликтами, в соматические симптомы.

Для конверсионного расстройства характерны разнообразные патологические телесные сенестопатии, имитирующие топографически ограниченные нарушения чувствительности (кожные анестезии и/или гиперестезии, частичная или полная потеря зрения, слуха или обоняния), нередко сопряженные с нарушениями моторики или координации (парезы, параличи, явления астазии—абазии), психалгиями и телесными фантазиями. Этим симптомам присуща чрезмерность, нетипичность, экспрессивность. Кроме того, для них характерна изменчивость, быстрота появления и исчезновения, обогащение и расширение круга симптомов под влиянием новой информации, внушения окружающих, демонстративный характер в присутствии других лиц.

Соматизированное расстройство отличается полиморфизмом патологических телесных ощущений. Последние представлены алгиями, варьирующими по интенсивности от субъективно незначимых, не приводящих к обращению за медицинской помощью, до выраженных, острых алгопатических феноменов.

Наряду с этим при соматизированном расстройстве наблюдаются вегетативные проявления, имитирующие urgentные соматические заболевания (симпатоадреналовые, вагоинсулярные, смешанные кризы), и функциональные нарушения со стороны внутренних органов и систем (тахикардия, дискинезии желчных путей и др.). Хроническое соматоформное болевое расстройство определяют стойкие мономорфные патологические телесные сенестопатии — идиопатические алгии, которые уже изначально неизменны по локализации, интенсивности и не сопровождаются

психовегетативной симптоматикой [14]. Типичен мучительный («изнуряющий», «непереносимый») оттенок болей, отражающий особую, не свойственную конверсионным и другим психалгическим феноменам чувственную насыщенность ощущений; характерна также четкая проекция по отношению к отдельным органам и анатомическим образованиям. Если конверсионное и соматизированное расстройства возникают в связи с психогенными воздействиями, то формирование хронического соматоформного болевого расстройства носит спонтанный характер, а его длительность (от 6 месяцев до нескольких лет) существенно превышает продолжительность конверсионных и соматизированных реакций.

В пределах соматизированных расстройств выделяются относительно изолированные функциональные нарушения отдельных органов («функциональные синдромы» по Т. Uexkull) — органные неврозы. В настоящее время термин «органный невроз» используется с известной условностью, так как, естественно, не предполагается, что «невротизируется» тот или иной орган, а нарушается психика в целом. Различают кардио- и ангионеврозы, синдром гипервентиляции (психогенная одышка), ахалазию (кардиоспазм), синдром «раздраженного» желудка, «раздраженной» или «возбудимой» толстой кишки, «раздраженного» мочевого пузыря и пр. Психопатологические проявления таких неврозов чаще всего исчерпываются сочетанием конверсионных и соматизированных симптомокомплексов с тревожно-фобическими расстройствами и, в частности, с фобиями ипохондрического содержания. При этом коморбидные связи во многом определяются «выбором органа». Так, при кардионеврозе, наряду с кардиалгиями, нарушениями сердечного ритма и явлениями гипервентиляции, выступают кардиофобии (страх остановки сердца, инфаркта миокарда), а также более генерализованные тревожные расстройства, сопровождающиеся паническими атаками и страхом смерти. Функциональные нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта (эзофагоспазм, «синдром раздраженного желудка», функциональный копростаз) сочетаются с канцерофобией, страхом кровотечения; абдоминальным алгиям сопутствуют связанные с опасениями возобновления болей фобии приема пищи; диффузный метеоризм с усиленной перистальтикой или гипергидроз нередко сочетаются с социофобиями (страх недержания газов, испускающего неприятного для окружающих запаха). Невроз мочевого пузыря протекает со страхом недержания мочи и явлениями агорафобии (опасения удалиться от дома и оказаться в ситуации, в которой невозможно воспользоваться туалетом).

Психогенные реакции (нозогении). Обозначаемые этим термином психогенные расстройства обусловлены влиянием психотравмирующих событий, связанных с соматическим заболеванием.

Это как бы «психосоматозы в квадрате», так как они предполагают дальнейшие изменения личности под воздействием ранее возникшего (чаще

также психосоматического) заболевания. Структура нозогений детерминируется психологическими, социальными, конституциональными (характерологический склад) и биологическими (объективные параметры соматического заболевания) факторами. Среди психологических и социальных влияний первостепенную роль играет отношение пациента к собственному заболеванию, которое в соответствии с концепцией внутренней картины болезни (А. Р. Лурия, 1977) может быть сведено к двум полярным позициям: гипернозогнозия (высокая субъективная значимость переживания телесного неблагополучия) и гипонозогнозия (низкая значимость соответствующих переживаний вплоть до их отрицания). Определенную роль в формировании нозогений играют и такие факторы, как формулировка диагноза (опасность для жизни, с которой он ассоциируется), возможность влиять на проявления болезни («контролируемость» симптомов), ограничения, налагаемые соматическим страданием на бытовую и профессиональную деятельность [6].

Среди клинических проявлений, влияющих на образование нозогенных реакций, необходимо выделить особенности динамики соматического заболевания с острыми нарушениями жизненно важных функций (ишемия миокарда, явления бронхоспазма и др.), которые сопровождаются витальным страхом и паническими атаками. Немаловажную роль в формировании картины болезни играют и частые обострения основного заболевания, особенно в тех случаях, когда эти обострения связываются в сознании больных с неблагоприятными внешними (и в том числе эмоциональными) воздействиями. При совокупном воздействии ряда неблагоприятных факторов реакция на болезнь может приобретать столь выраженный характер, что ее купирование на первых этапах терапии представляется не менее важной задачей, чем непосредственное лечение соматического страдания.

Типология нозогений предполагает выделение синдромов, клинические проявления которых связаны с преобладанием гипер- либо гипонозогнозии. Гипернозогнозический вариант проявляется страхом и тревожными опасениями, связанными с телесным недугом, гипертрофированной оценкой его последствий, угрожающих здоровью, невозможностью полной социальной реабилитации. В клинической картине могут доминировать истерические проявления (демонстративность поведения, яркость и образность жалоб, конверсионные симптомокомплексы). При затяжных реакциях формируются явления ригидной ипохондрии (тщательная регистрация малейших признаков телесного неблагополучия, «щадящий» режим — диета, главенство отдыха над работой, жесткая регламентация физических нагрузок, приема медикаментов и пр.). В дальнейшем может сформироваться завершённый синдром ипохондрической депрессии. Он проявляется, как правило, гипотимией с тревогой и чувством безнадежности, сочетающихся с астенией, снижением физической активности, алгиями и другими патологическими телесными сенсациями. Содержание реакции определяется пессимистическим восприятием болезни, тревожными опасениями и страхами, тесно связанными

с актуальным соматическим состоянием. Представления об опасности болезни, ее неизлечимости, неблагоприятном исходе, негативных социальных последствиях обычно преувеличены [1, 11, 15].

Гипонозогнозический вариант. В психологических и психодинамических исследованиях такие реакции рассматриваются как проявления «невротического отрицания». В клинической картине на первом плане стоит синдром «прекрасного равнодушия» с диссоциацией между проявлениями соматизированной тревоги (тахикардия, дрожь, потливость) и демонстративно-пренебрежительным отношением к болезни. Однако за фасадом наигранного оптимизма выступает страх нарушения жизненно важных функций организма. При дальнейшем усугублении такого отношения к болезни развивается так называемый синдром «эйфорической псевдодеменции», который характеризуется повышенным аффектом с преобладанием благодушия, неадекватнооптимистической оценкой как настоящего состояния, так и последствий болезни. Пациенты мало озабочены объективно тяжелыми, подчас угрожающими жизни нарушениями деятельности организма, строят радужные планы на будущее, игнорируют лечебный режим, «забывают» о необходимости приема лекарств. Явления эйфорической псевдодеменции нередко наблюдаются при туберкулезе и рассеянном склерозе. Многообразные психосоматические расстройства объединяет общий признак — сочетание нарушений как психической, так и соматической сферы и связанные с этим особенности диагностики, лечения и реабилитации больных, которые предполагают тесное взаимодействие психиатров-психотерапевтов и врачей общего профиля, осуществляемое обычно либо в медицинских учреждениях общего типа, либо в специализированных психосоматических клиниках. Семейные врачи в первую очередь должны уметь распознавать психосоматические расстройства и наблюдать подобных пациентов, активно обращаясь к помощи психиатров и психотерапевтов в случае необходимости. Часто неспециалисту трудно бывает распознать скрытую тревогу, являющуюся одним из основных симптомов психосоматических расстройств. Для подобных пациентов характерно отрицание наличия связи между их внутренними проблемами и соматическим состоянием, а часто и отрицание самих проблем.

Таким образом, можно сказать, что, по данным исследователей разных стран мира, психосоматическая патология является одной из самых распространенных болезней, поражающих 2/3 населения. Большинство больных с психосоматическими заболеваниями – это люди трудоспособного возраста, что подчеркивает огромную психологическую, психотерапевтическую и медико-социальную значимость данной проблемы.

## **Литература**

1. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика и коррекция в соматической клинике: научно-практическое руководство. Науч. ред. Л.И.Вассерман. - Спб.: Речь, 2011
2. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
3. Козлов В.В. Движение за развитие человеческого потенциала. – Ярославль, РПФ «Титул», 2017 – 198 с.
4. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
5. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.
6. Лурия Р. А. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. - М., 1977. - С. 307-312.
7. Малкина-Пых И. Психосоматика. - М.: Издательство «Эксмо», 2008
8. Менегетти А. Психосоматика.- М.: Изд-во: ННБФ «Онтопсихология», 2005.-444 с.
9. Панин Л.Е., Соколов В.П. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. -Новосибирск: Наука, 1981. - 178 с.
10. Сандомирский М.Е. Интегративная концепция психосоматических расстройств. — Екатеринбург: Ридеро, 2019. — 202 с.
11. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. М.: Независимая фирма «Класс», 2005
12. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. Издательство «Питер», 2008
13. Смулевич А. Б. Психосоматические расстройства (клиника, терапия, организация медицинской помощи). Психиатрия и психофармакотерапия. - М., 2000. - С. 35-40.
14. Смулевич А.Б., Сыркин А.Л., Рапопорт С.И. и др. Психосоматические расстройства: Руководство по психиатрии. / Под ред. А.С. Тиганова. -М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999.-489 с.
15. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях.- М.: Изд-во ФЭСТ, 1995.- 359 с.
16. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
17. Уилбер К. Проект Атман: трансперсональный взгляд на человеческое развитие. – М.: ТПИ, 1999. – 256 с.
18. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени.—М., 1994. —336 с.
19. Dunbar F., Emotions and bodily changes, 4 ed., N.Y., 1954

## ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ НАУКОМЕТРИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье авторы обращаются к проблемам реализации наукометрического подхода в современной психологии. Раскрываются основные характеристики, задачи, функции наукометрического подхода в психологии, а также его ключевые принципы – измеряемости, системности, субъекто-ориентированности, историчности, методологической ориентированности, методической открытости. Делается вывод о том, что наукометрический подход полноправно входит в состав ведущих общенаучных методологических подходов в современной психологии.

Ключевые слова: наукометрия, наукометрический подход, науковедение, методология психологии, библиометрия, принципы наукометрического подхода.

**Abstract.** The authors turn to the problems of implementing the scientometric approach in modern psychology. The main characteristics, tasks, functions of the scientometric approach in psychology are revealed, as well as its key principles – measurability, consistency, subject-orientedness, historicity, methodological orientation, methodical openness. It is concluded that the scientometric approach can be included in the general scientific methodological approaches in psychology.

**Keywords:** scientometrics, scientometric approach, science studies, methodology of psychology, bibliometrics, principles of scientometric approach.

### Введение

Современная психология характеризуется активным использованием компьютерных, цифровых и виртуальных методов в проведении теоретических и эмпирических исследований. Это свидетельствует о новом этапе в построении теоретико-методологического аппарата психологии: у исследователей появился доступ к новым материалам (большим данным, активности в Интернете (поисковым запросам, социальным сетям и др.), цифровым объектам (фото, аудио, видео)), обработка и анализ которых требует соответствующего инструментария. Здесь объектом исследования выступают психологические явления, возникающие в новой виртуальной среде. Другим направлением вовлеченности психологии в цифровые исследования является, наоборот, ее обращенность на саму себя: расширились возможности ознакомления с большим количеством не только современных публикаций, но и работ за предыдущие исторические периоды, что позволяет анализировать актуальные тенденции в исследованиях, а также динамику развития различных психологических проблем.



Последняя характеристика современной психологии связана с распространением наукометрического подхода – применением в широком смысле количественных методов для изучения показателей научно-исследовательской (чаще всего публикационной) активности авторов, организаций, изданий и др. Схожие методы использовались и раньше [Налимов, Мульченко, 1969; Хайтун, 1983], однако на текущем этапе развития науки, в частности, психологии, изменились концептуальные основания взаимодействия с информацией и ее обработки, поэтому важно говорить о новом витке развития наукометрии и формировании наукометрического подхода в психологии в условиях информатизации общества и цифровизации науки [Нестик, 2017].

Наукометрические исследования широко распространяются в виде констатирующего анализа актуального состояния определенной отрасли психологии. Кроме того, в связи с различными социальными и экономическими переменами в мире последних лет наукометрия становится еще и инструментом выделения самых последних тенденций в общественно значимых вопросах. В дополнение к этому современными исследователями был обнаружен и историко-научный потенциал наукометрии: накопление информации, аккумуляция публикаций, создание журнальных баз данных (публикационного пространства) позволяют обращаться к истории развития определенных психологических отраслей и проблем. Наконец, будучи междисциплинарной областью исследования, наукометрия (в ее библиометрическом разделе) направлена на внутренний (частотный, содержательный, контент и др.) анализ текстов и взаимодействует с корпусной лингвистикой.

Таким образом, наукометрический подход является актуальным направлением развития современных психологических исследований, перспективы использования которого будут представлены ниже.

### **Задачи и функции наукометрического подхода в психологии**

Кратко описанное выше общее понимание наукометрии необходимо конкретизировать. Будучи частью науковедения, наукометрия является количественным измерением (в идеале – в интервальной и пропорциональной шкалах) научной деятельности на основе достаточно унифицированной методики/метрики (для последующего сравнения с другими измерениями) и с учетом его воспроизводимости [Хайтун, 1983, с. 13-15]. С помощью количественного измерения определяются наукометрические индикаторы, на основе которых можно делать выводы о тенденциях и закономерностях в развитии науки. Индикаторами выступают «число журналов, число организаций, число премий, число ученых, число соавторств, число научных продуктов (публикаций, книг, научных отчетов, патентов и т.д.), число ссылок, число “символов” <...>, число терминов <...>, число “сленговых слов”» [Хайтун, 1989, с. 34], а также некоторые современные – цитирование, импакт-фактор, индекс Хирша, альтметрики и др. Сами индикаторы еще не

сообщают какое-либо заключение об объекте. Они связываются с латентными переменными (например, научного вклада ученого, влияния публикации и др.), которые в реальности не наблюдаемы, но о которых исследователь (познающий субъект) может судить по наукометрическим индикаторам [Хайтун, 1983, с. 17]. Таким образом, для наукометрического измерения необходима разработка системы латентных научных переменных и их операциональных индикаторов, на основе которых можно определять состояние развития науки.

Наукометрические исследования направлены на изучение таких явлений и объектов, функционирование которых является более сложным, чем природные. С.Д. Хайтун обозначил их социальными, а к их характеристикам отнес многофакторность, субъективность результатов измерения, негауссовость распределения данных, трудность применения математических формул [Хайтун, 1983, с. 20-32]. Ю.В. Грановский охарактеризовал науку в целом «как сложную, диффузную систему, состояние которой зависит от самых разнообразных факторов. Наука как система отличается взаимосвязью элементов, иерархичностью и неоднородностью структуры, нелинейностью и асимметричностью характеристик» [Грановский, 1980, с. 6]. Научная деятельность и ее результаты как объекты наукометрии являются социальными и сложными, что означает особый подход к их изучению: признание специфичности научных феноменов по сравнению с естественными, присутствие случайных и вероятностных характеристик их поведения (и закономерностей), создание совокупностей индикаторов для более репрезентативного отражения их функционирования и др.

Кроме того, подчеркивается такая особенность наукометрического изучения научной деятельности, как перенос акцента с его объектных аспектов на субъектные: «<...> необходимо развивать у исследователей науки менее объектное мышление, т.е. способность рефлексировать на субъект познания, вычленять его из результатов измерения» [Хайтун, 1983, с. 34]. Эта направленность наукометрии, вероятно, может снимать одно из самых распространенных критических замечаний относительно объективизации изучения научной деятельности ученого и тенденций развития научного направления, смещения взгляда с содержания научного знания на «сухие» показатели [Орлов, 2013]. Как представляется, такие характеристики наукометрии, как объединение индикаторов вокруг научной переменной (выделяемого не объектным, а субъектным способом), учет многофакторности явлений научной деятельности, ее творческого характера [Хайтун, 1983, с. 35], наконец, направленности на анализ субъекта познания и не объектных результатов его деятельности, свидетельствуют о максимально возможной ориентированности наукометрии не просто на фиксацию показателей, а интерпретацию сложного содержания научной деятельности.

От общей характеристики наукометрического подхода перейдем к его задачам и функциям. *Задачи* наукометрии можно разделить на констатирующие и прогнозирующие. *Констатирующий характер*

наукометрических исследований раскрывается в определении актуального состояния науки (например, «прослеживание отдельных научных направлений, анализ процессов проникновения новых методов в различные области науки, оценка эффективности исследований» [Грановский, 1980, с. 5]). Выявление текущего положения дел позволяет увидеть проблемы развития науки (кадрового, издательского, методологического характера) и направлять материально-технические, социальные и психологические ресурсы на решение этих вопросов. *Задача прогнозирования* развития науки заключается в выявлении тенденций и закономерностей становления различных отраслей научного знания [Калачихин, 2020; Маршакова, 1988; Хайтун, 1983, с. 198-205] и их переносе на процесс формирования других научных областей. Однако данная задача затрудняется многофакторностью развития не только науки в целом, но и конкретных наук, а также социальной природой научной деятельности и знания. Таким образом, наукометрия, учитывающая сложность научных феноменов, может выступить инструментом фундаментального развития науки.

Дополнительно можно выделить *функции* наукометрии – историко-научную, рефлексирующую (методологической рефлексии), коммуникативную, психологическую. Несмотря на то, что основной задачей наукометрического исследования является измерение текущего состояния науки, дополнительно также осуществляется изучение разработки научных направлений и проблем в предыдущие исторические эпохи. Показатели количества работ по конкретной проблеме используются для определения истоков появления и развития термина, метода или подхода [см., например: Грановский, 1980, с. 16; Маршакова, 1988; Налимов, Мульченко, 1969, с. 31-32; Хайтун, 1983, с. 228-229]. Именно поэтому в последние годы появилось достаточно большое количество работ по *истории психологии*, в которых применялся наукометрический подход [Анцупов и др., 2020; Белопольский и др., 2022; Евдокимов и др., 2013; Елисеева, Олейник, 2019; Иванова, 2005; Кольцова, 2006; Лившиц, 1991; и др.]. Можно утверждать, что в российской психологии специальное развитие наукометрия получила именно благодаря историко-психологическим исследованиям. Как представляется, анализ наукометрических индикаторов публикационной активности является удобным и относительно объективным способом определения места ученого, проблемы, направления, отрасли в психологической науке конкретного исторического периода. Кроме того, сами публикации констатирующего характера о количестве и содержании работ по узкой проблематике настоящего времени [Зуев, Нестик, 2018; Кузнецова, Хахутадзе, 2019; Моргун, 2022; Федоров, 2019] в будущем станут историко-научными, «свидетельствами» о положении дел в науке этого времени.

*Функция рефлексии* выражается в фиксации теоретико-методологических трендов в различных психологических отраслях – по упоминаниям терминов, методов, подходов, персоналий и др. Сама наукометрия (и науковедение в целом) выступает способом «самопознания»

науки [Писляков, 2021], причем в его объективизированном варианте – через наукометрические индикаторы и количественные данные, анализ которых выявляет теоретические и методологические проблемы. Двойной рефлексией выступает анализ собственно методологических работ с помощью «рефлексирующих» наукометрических индикаторов [Костригин, Журавлев, 2022].

*Коммуникативная функция* наукометрии состоит в анализе цитирований как научной коммуникации. В советский период это было перспективным направлением наукометрических исследований [Кара-Мурза, 1981], так как при непосредственном подсчете ссылок было видно их содержание; в настоящее время цитирования в основном рассматриваются либо совсем обезличенно (просто показатели цитирований), либо только по предоставляемым наукометрическими системами параметрам (цитирования из отраслей наук, типов изданий, разных стран и др.). Как представляется, перспективой коммуникативного вектора наукометрических исследований является возвращение процедуры извлечения различных групп ссылок из общей совокупности – по авторам, организациям, темам, периодам и др.

Среди основных функций можно обозначить еще одну – *психологическую*. Ряд авторов отмечали роль наукометрии в выявлении психологических факторов научной деятельности: на социально-психологическом и межличностном уровнях наукометрия определяет структуру научных коллективов и организаций (через сеть связей между текстами ученых, подразделений и др.) [Хайтун, 1983, с. 201], систему научных отношений между учеными (через анализ модально-оценочных суждений в текстах) [Максимов, 1973]; на личностном уровне – структуру тематики исследований (через контент- и лингвистический анализ текстов ученого), типологию ученых (через факторизацию различных групп наукометрических индикаторов) [Хайтун, 1983, с. 202-203] и др.

Обращаясь к методической части наукометрического подхода, рассмотрим соотношение обозначений наукометрии, которые в настоящее время смешиваются и приобретают новое значение в условиях активного распространения информационных баз данных и количественных науковедческих исследований. Принято выделять два основных *метода*: *собственно наукометрический* метод является частью науковедения и заключается в исследовании развития научного знания (в самом широком смысле этого слова) через количественный анализ различных составляющих научно-исследовательской деятельности, объектом исследования выступают информационные потоки, зафиксированные в продуктах научной деятельности (публикациях, отчетах, патентах и др.) [Дадалко, Дадалко, 2020]; *библиометрический* метод обращается к анализу библиографической информации, проводит различные процедуры обработки текстов, объектом исследования являются документы [Гордукалова, 2014]. Основным различием собственно наукометрического и библиометрического методов является то, что наукометрия направлена на анализ именно научной информации, в то

время как библиометрия может обращаться не только к научным, но и к художественным и публицистическим документам и текстам. Кроме того, часто к наукометрии относят анализ цитирований (так как они относятся к информационным системам, базам данных), структуры научных направлений по публикациям, вклада ученого в разработку определенной отрасли или проблему; библиометрия, в свою очередь, взаимодействует с корпусной лингвистикой.

Несмотря на то, что существуют разные точки зрения на взаимоотношения этих методов (от их отождествления до полного противопоставления), по нашему мнению, их можно объединить именно в рамках *наукометрического подхода*: ставя в центр исследования изучение научного знания (например, научных публикаций автора, коллектива, организации, отрасли), библиометрия осуществляет анализ формальной (количество публикаций и их динамика, количество авторов и др.) и содержательной (частоты слов и другие показатели при количественной обработке текста) сторон публикаций как продуктов научного знания, а собственно наукометрия (в узком смысле) вводит их в научный контекст (определяет место в структуре научных направлений, востребованность у других специалистов (цитирования) и др.). Таким образом, собственно наукометрия и библиометрия могут соединяться вокруг научного объекта (научного текста) и образовывать качественно новый подход.

### **Принципы наукометрического подхода в психологии**

Обобщая выше рассмотренные аспекты, представим принципы наукометрического подхода в психологии. Прежде всего, отметим специфику наукометрии в психологии: она раскрывается преимущественно в психологической направленности исследователей при анализе научной деятельности, научного творчества, психологических (личностных, групповых, культурных) факторов науки и интерпретации наукометрических индикаторов. Собственно науковедение включает в себя психологию науки, и ее развитию были посвящены работы выдающихся методологов науки и психологии – Б.М. Кедрова, Я.А. Пономарева, М.Г. Ярошевского и др. Другой отличительной характеристикой применения наукометрии в психологии является возможность перехода от количественных показателей к социально-историческим (психолого-историческим) феноменам [Зуев, 2022; Холондович, 2020]: данные о публикациях, кадрах, организациях, экономических и социальных процессах могут быть проинтерпретированы как социально-исторический и социокультурный контекст существования науки и научно-исследовательской деятельности ученого. Третьей особенностью выступает то, что наукометрические индикаторы потенциально можно применить к прикладной деятельности – психодиагностической, консультативной, тренинговой и др. Хотя последние не являются видами научной деятельности, они могут так же содержать в себе научную информацию о том, какие психодиагностические методы используются в

практике (тесты и опросники являются результатами научной деятельности), каких психотерапевтических подходов придерживаются в консультировании и др. Через оценку документов психологической работы возможно отследить связи между исследовательской и практической психологией.

*Основными принципами наукометрического подхода в психологии* выступают следующие (по результатам теоретического анализа отечественных советских и современных российских работ):

- принцип измеряемости и использования количественных индикаторов. Базовый перечень индикаторов широко представлен в журнальных базах данных. Дополнительно к этому можно разрабатывать и собственные индикаторы, комбинируя различные данные (таковых показателей достаточно много представлено в основных работах по наукометрии [Налимов, Мульченко, 1969; Хайтун, 1983]), а также используя вторичные методы статистической обработки данных, картирования и др. [Руководство по наукометрии..., 2014];

- принцип системности. Согласно Б.Ф. Ломову, системный подход в науке, в частности в психологии, включает в себя анализ объекта с позиций многоплановости, многомерности, многоуровневости, многопорядковости, сложной детерминации [Ломов, 1984]. Учитывая сложность научной деятельности, необходимо признавать системность и многофакторность процесса развития научного знания. Как представляется, наукометрические индикаторы (с учетом качественных) имеют потенциал всестороннего анализа научных феноменов и фиксации их различных аспектов;

- принцип субъекто-ориентированности. Так как субъектом научной деятельности является индивидуальный исследователь, научный коллектив или организация, а научная деятельность носит творческий характер, то одним из ведущих факторов науки можно признать субъектный. Большинство наукометрических индикаторов относятся к субъектам науки (количество публикаций *авторов, лабораторий (научных коллективов), организаций; цитирования исследователями, организациями*). Безусловно, существуют и «обезличенные» показатели становления научных проблем и отраслей (количество публикаций по определенной теме, в рамках конкретной научной области и др.), но, как представляется, в итоге при описании выборки материалов и результатов их анализа всегда можно определить субъектов научной разработки (например, рассмотрение индикаторов развития психологических вопросов у совокупности авторов, объединенных одной научной школой, организацией, страной, а также сравнение показателей публикаций по принадлежности к школе, организации, стране и др.);

- принцип историчности. Как было отмечено выше, каждое наукометрическое исследование либо по цели является историко-научным, либо с течением времени будет относиться к истории данной науки. Кроме того, опираясь на методологию истории психологии [Кольцова, 2008], можно ввести категории наукометрических исследований согласно факторам развития психологического знания, выделяя тот или иной аспект научного

процесса: социально-исторические (изучение социальных, экономических, организационных, кадровых показателей научной деятельности), логико-научные (исследование структуры, содержания, тематики работ по определенной проблеме, направлению, отрасли) и личностные (определение авторского состава, направлений творчества отдельного ученого или научного коллектива). Выбирая одно из этих направлений наукометрического анализа, автор сближается с процедурой историко-психологического исследования. Еще более выраженным историко-научным характером могут обладать индикаторы цитирований: через цитирование исследователь определяет не только интерес авторов анализируемых работ, но и их историко-научную преемственность (особенно, если это ссылки на работы ученых прошлых исторических периодов);

- принцип методологической ориентированности. Определяя структуру исследований в науке или научной области в конкретный период, наукометрия уже совершает методологический анализ состояния разработки научных проблем, поэтому авторам необходимо с самого начала осознавать теоретико-методологическую и рефлексивную направленность своей работы. Как представляется, использование наукометрического подхода может выступить оригинальным разделом современной методологии психологии, осуществляющим методологический анализ на основе наукометрических индикаторов и объективно фиксирующим тенденции развития психологии;

- принцип методической открытости. Проведенный анализ работ советского, постсоветского и современного российского периодов показал, что наукометрия часто смешивается с другими количественными методами изучения публикаций, текстов и информации. В настоящее время все чаще объединяются методики наукометрии, библиометрии, информетрии, цифровой гуманитаристики, корпусной лингвистики и др. Если и не совершать радикального признания всех возможных форм количественного анализа научной деятельности наукометрическими, то продуктивным представляется оставаться открытым для использования инструментария смежных научных областей. Это также можно обозначить методической междисциплинарностью.

Рассмотрев ключевые принципы наукометрического подхода, необходимо отметить, что их перечень, формулировки, методологическое и методическое содержание могут быть в дальнейшем дополнены в ходе все большего распространения наукометрических исследований в психологии. Несмотря на уже более чем 50-летнюю (а по другим критериям – более длительную) историю применения наукометрии в нашей стране, в новейший исторический период это направление науковедения переживает своеобразный «ренессанс» в условиях активного внедрения информационных ресурсов и инструментов анализа данных. Наполнение наукометрического подхода будет изменяться, в том числе по причине его использования при исследовании различных наукометрических объектов (единиц) в психологии, анализ которых предполагает специальную работу.

## **Заключение**

Использование наукометрического подхода на современном этапе развития психологии отвечает актуальным тенденциям в организации научных исследований и проведении науковедческого анализа. Было показано, что наукометрические исследования начинают распространяться на все большее количество отраслей, научных направлений и проблем психологии: этот вектор свидетельствует о включении психологической науки и исследователей в разработку наукометрии и более широко – науковедения, что пока остается недостаточно востребованным направлением методологии психологии. Кроме отдельных отраслей и проблем, наукометрия обладает потенциалом методологического анализа психологии в целом, поэтому выдвинутые положения реализации наукометрического подхода могут претендовать на его общенаучный и универсальный статус применительно к психологии.

Представленная попытка систематизации методологических аспектов наукометрического подхода может положить начало дальнейшим разработкам в этой области не только в рамках психологии, но и других наук, так как чаще всего в литературе под наукометрическим подходом понимают не столько анализ теоретико-методологических проблем, сколько конкретную реализацию наукометрического исследования и расчет наукометрических показателей. Возрастающий интерес к наукометрическим данным, базам данных и онлайн-ресурсам, а также развитие методологии психологии создают основу для внедрения новых идей в традиционные и малодинамичные научные области.

## **Библиографический список**

1. Анцупов А.Я., Кандыбович С.Л., Тимченко Г.Н. Проблемы отечественной психологии. Указатель 1410 докторских диссертаций (1935-2019 гг.). М.: Проспект, 2020.
2. Белопольский В.И., Костригин А.А., Журавлев А.Л. Годы, люди, книги: научно-издательская деятельность Института психологии РАН (1972-2021). Часть 1. Научно-организационные и библиометрические аспекты // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 6. С. 5-17.
3. Гордукалова Г.Ф. Библиометрия, наукометрия и вебометрия – от числа строк в работах Аристотеля // Научная периодика: проблемы и решения. 2014. № 2 (20). С. 40-46.
4. Грановский Ю.В. Наукометрический анализ информационных потоков в химии / Отв. ред. В.В. Налимов. М.: Наука, 1980.
5. Дадалко В.А., Дадалко С.В. Наукометрия в контексте науковедения и современного образования // Знание. Понимание. Умение. 2020. № 1. С. 148-161.



6. Евдокимов В.И., Зотова А.В., Рыбников В.Ю. Медицинская психология: наукометрический анализ диссертационных исследований (1980-2012 гг.). СПб.: Политехника-сервис, 2013.
7. Елисеева И.Н., Олейник Ю.Н. Наукометрический анализ как метод изучения состояния и динамики научного направления (на примере использования категории «индивидуальность» в названиях диссертационных исследований 1992-2018 гг.) // Методология, теория, история психологии личности / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. С. 218-233.
8. Зуев К.Б. Издательская серия «Труды молодых ученых Института психологии РАН»: социокультурный и наукометрический анализ // Ученые записки Института психологии РАН. 2022. Т. 2. № 4 (6). С. 63-82.
9. Зуев К.Б., Нестик Т.А. Библиометрический анализ развития основных направлений психологических исследований (по данным WoS и статистике поисковых запросов Google) // Психологическое знание: современное состояние и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 671-697.
10. Иванова Т.А. История и современное состояние системного подхода в отечественной психологии: Дисс. ... канд. психол. н.: 19.00.01. Пермь, 2005.
11. Калачихин П.А. Прогнозирование фундаментальных исследований на основе наукометрических данных // Научно-техническая информация. Серия 1. Организация и методика информационной работы. 2020. № 6. С. 1-8.
12. Кара-Мурза С.Г. Цитирование в науке и подходы к оценке научного вклада // Вестник АН СССР. 1981. Т. 51. № 5. С. 68-75.
13. Кольцова В.А. Основные тенденции развития российской истории психологии в XX столетии // История отечественной и мировой психологической мысли: постигая прошлое, понимать настоящее, предвидеть будущее: материалы международной конференции по истории психологии «IV Московские встречи», 26-29 июня 2006 г. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова, Ю.Н. Олейник. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 77-84.
14. Кольцова В.А. История психологии: проблемы методологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
15. Костригин А.А., Журавлев А.Л. Количественный анализ изданий Института психологии РАН по научному направлению методологии психологии в 2002-2021 гг. // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 5. С. 99-120.
16. Кузнецова А.А., Хахутадзе Н.М.К. Библиометрический анализ публикационной активности по проблеме «гендер» в отечественной и зарубежной психологической науке // Известия Юго-Западного государственного университета. 2019. Т. 9. № 4 (33). С. 195-204.
17. Лившиц В.М. Сравнительный наукометрический анализ содержания двух психологических журналов за десять лет // Психологический журнал. 1991. Т. 12. № 6. С. 170-177.

18. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Отв. ред. Ю.М. Забродин, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1984.
19. Максимов В.В. Анализ системы научных отношений ученых по текстам их публикаций // Социально-психологические проблемы науки / Под ред. М.Г. Ярошевского. М.: Наука, 1973. С. 211-226.
20. Маршакова И.В. Система цитирования научной литературы как средство слежения за развитием науки. М.: Наука, 1988.
21. Моргун А.Н. Международное (мировое) историко-психологическое отраслевое сообщество: наукометрический анализ // Институт психологии российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2022. Т. 7. № 1 (25). С. 178-214.
22. Налимов В.В., Мульченко З.М. Наукометрия: изучение развития науки как информационного процесса. М.: Наука, 1969.
23. Нестик Т.А. Развитие цифровых технологий и будущее психологии // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. № 3. С. 6-15.
24. Орлов А.И. Наукометрия и управление научной деятельностью // Управление большими системами: сборник трудов. 2013. № 44. С. 538-568.
25. Писляков В.В. Наукометрическая интроспекция: что знают базы данных о самих себе // Университетская книга. 2021. № 1. С. 50-53.
26. Руководство по наукометрии: индикаторы развития науки и технологии / Под ред. М.А. Акоева. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2014.
27. Федоров А.А. Библиометрический анализ публикаций по постнеклассической психологии в РИНЦ // Вопросы психологии. 2019. № 4. С. 135-145.
28. Хайтун С.Д. Наукометрия: состояние и перспективы. М.: Наука, 1983.
29. Хайтун С.Д. Проблемы количественного анализа науки / Отв. ред. Г.М. Идлис. М.: Наука, 1989.
30. Холондович Е.Н. Проблема метода в исторической психологии // Историческая психология: прошлое, настоящее, будущее / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Харитоновна, Е.Н. Холондович. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С. 72-85.

**Журавлев А.Л., Китова Д.А.**

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К САМОИЗОЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА**

*Аннотация.* Авторами предлагается исследование эмоций пользователей социальных сетей в контексте вычислительного подхода в психологии (посредством анализа больших данных). В работе использованы русскоязычный корпус для анализа коротких текстов RuTweetCorp, частотный анализ слов с использованием программы RuMorphu2, оценка эмоционального

фона произведена нейросетью (модель FastText), также использована модель Dostoevsky, обученная на датасете RuSentiment.

*Ключевые слова:* самоизоляция, отношения, эмоциональный фон, нейросеть, время, социальные контакты, психологический дискомфорт.

*Annotation.* The authors propose a study of the emotions of social network users in the context of a computational approach in psychology (through big data analysis). The work used the Russian-language corpus for the analysis of short texts RuTweetCorp, frequency analysis of words using the PyMorpho2 program, the evaluation of the emotional background was made by a neural network (FastText model), and the Dostoevsky model trained on the RuSentiment dataset was also used.

*Key words:* self-isolation, relationships, emotional background, neural network, time, social contacts, psychological discomfort.

*Введение.* С психологической точки зрения, волна политических протестов против социальных ограничений, прокатившаяся по всему миру в период интенсивного распространения коронавирусной инфекции, потребовала пристального внимания специалистов к *социогуманитарным особенностям* развития пандемии. Сложившаяся ситуация не только ломала привычный уклад жизни большого количества людей, но и вызывала множество вопросов, ответы на которые до сих пор не очевидны. К такого рода явлениям, можно отнести и проблемы самоизоляции. *Самоизоляция* (карантин, локдаун) как феномен в жизнедеятельности человека уже рассматривается в различных отраслях гуманитарных наук, не стала исключением и психологическая наука.

*Состояние исследований.* Особенности *психологического* воздействия самоизоляции на человека стали уже широко изучаемой научной проблемой. В этом направлении можно отметить разработку различных проблем, отличающихся по структуре, целям и направлениям анализа: *отношение* россиян к режиму самоизоляции (А.С. Ваторопин, М.Н. Лату, Э.И. Гараева), влияние самоизоляции на восприятие человеком *смысла жизни* (С.М. Мальцева, О.В. Демакова., О.П. Кашина), особенности субъективной оценки *качества жизни* в условиях самоизоляции (Е.Ю. Рубанова), *факторы*, определяющие индивидуальные реакции жителей мегаполиса на режим самоизоляции (Н.А. Цветкова, С.В. Покровская), *социальное одиночество* как атрибут урбанистических практик в контексте вынужденной самоизоляции (Э.Д. Коркия), *смысловые* компоненты в мемах и демотиваторах, посвященных самоизоляции (М.Н. Лату).

В этом ряду можно выделить исследования в конкретных *социальных группах* – это особенности самосохранительного поведения (А.В. Конобейская), факторы психологического самочувствия *студентов* (М.В. Иванова, И.Л. Балымов), педагогические риски самореализации *школьников*

(Л.В. Занина, О.А. Радченко), особенности самоизоляции *пожилых* людей (О.В. Федосова., Н.Е. Козыренко). В литературе также представлены *способы* совладения с ситуацией самоизоляции во время пандемии (С.В. Фролова, Х.А. Высоцкая), хотя таких работ оказалось явно недостаточно [см., например: Психологическое сопровождение пандемии ..., 2021].

Не стало исключением и обращение к анализу влияния самоизоляции на *эмоциональные* состояния личности. Среди этих работ можно отметить такие, как: *динамика* влияния самоизоляции на эмоциональное состояние (Н.Н. Доронина, М.В. Ланских, Е.А. Овсяникова и др.), рисунок как *средство* выражения эмоционального состояния (И.Б. Ческидова), *тревожные расстройства* как результат самоизоляции (Р.Р. Бекселева), особенности психических состояний в условиях режима самоизоляции *накануне сессии* (Т.И. Куликова), влияние отсутствия непосредственного общения на *уровень депрессии* (Ю.П. Меш, А.В. Бойко), *межличностная чувствительность* в период самоизоляции (Н.А. Польская, А.Ю. Разваляева), *оптимизм* как ресурс нормализации психического состояния (И.И. Черемискина).

Важно обратить внимание и на то, что исследования психологических состояний посредством обращения к *интернет-ресурсам* занимают незначительное пространство, а результаты анализа эмоциональных особенностей с использованием *автоматизированных систем* и вовсе не представлены, хотя можно указать на некоторые исследования проблемы, близкие к цифровым подходам: психологические проблемы студентов в *интернет-среде* в период вынужденной самоизоляции (Л.А. Регуш, Е.В. Алексеева, О.Р. Веретина, и др.), *цифровые компетенции* россиян и работа в условиях самоизоляции (С.Г. Давыдов). Таким образом, *целью* нашего исследования стало практически недостаточно разработанное направление, связанное с вычислительным анализом эмоциональных состояний пользователей социальных сетей (ВКонтакте и Одноклассники), а *объектом* – содержание текстов сообщений. *Предметом* исследования выступили *эмоциональные особенности отношения* пользователей социальных сетей к самоизоляции.

*Методологические подходы.* Обращение к феномену *отношения* обусловлено его специфическими содержательными характеристиками, которые позволяют получить разнообразный спектр информации посредством эмпирического анализа. Так, отношения формируются в процессе социального развития человека и изменяются в зависимости от конкретных социальных условий, выражают его мировоззренческие установки, имеют субъективный (уникальный) характер, оказывают воздействие на реальное поведение и деятельность, позволяют оценить значимость внешних воздействий, а содержательные компоненты отношения самоорганизуются в иерархическую систему.

*Методы исследования.* В рамках исследования произведен автоматизированный анализ сообщений пользователей социальных сетей, в которых присутствует слова «локдаун», «карантин» и «самоизоляция». Всего собрано и обработано 3766 уникальных (неповторяющихся) сообщений. В исследовании *использован* русскоязычный корпус для анализа коротких текстов RuTweetCorp [Рубцова, 2012], а также произведен *частотный анализ* отобранных посредством статистического изучения сопряженности<sup>1</sup> слов с использованием программы RuMorphu2 [Korobov, 2015]. Для рассмотрения эмоционального фона сообщений в качестве базовой языковой модели использована нейросеть, обученная по модели *FastText*: использован метод максимального правдоподобия, который является устойчивым к изменениям окончаний [подробнее см.: Демидова, 2022].

**Таблица 1.** Эмоциональный фон слов в сообщениях пользователей социальных сетей о самоизоляции

№	Слово и его оценка	Выдержки из сообщений пользователей	Фон
1.	Даун (-0.7526)	– ... локдаун придумали дауны.	Негативный
2.	День (-0.056)	– Я целый день только сплю, ем и рисую. По факту просто кайфую. А в жизни происходит абсолютное ничего.	
3.	Страна (-0.16299)	– ... такое ощущение что карантин жесткий только в странах Азии, а остальных это не касается.	
4.	Месяц (-0.00101)	– В Германии был самый долгий карантин – 7 месяцев сидели дома.	Нейтральный
5.	Возможность (0.00199)	– ... мою группу закрыли на карантин на неделю, и это прекрасная возможность подготовиться к сессии, надеюсь, я смогу воспользоваться этим временем.	
6.	Концерт (0.02228)	– Не скучай, солнышко, вспоминай концерты, наши встречи, последние кинофильмы. Самоизоляция – это временно.	Позитивный
7.	Рождение (0.04356)	– ... день рождения с родными отметил, карантин скоро пройдет, и можно будет куда-нибудь поехать.	
8.	Проект (0.04901)	– ... с количеством проектов, в которых я сейчас принимаю участие, я скоро тоже перестану спать и буду плясать все ночи на пролет, ну а что, пока карантин, можно для разнообразия и похулиганить.	

<sup>1</sup>После исключения стоп-слов и слов, не несущих смысловой нагрузки в контексте заявленной проблемы.

Оценка *эмоциональной тональности* слов произведена с использованием *модели Dostoevsky на датасете RuSentiment* [подробнее о тональности см.: Двойникова, Карпов, 2020]. Эмоциональный фон изучался в рамках трех модальностей – позитивный, нейтральный и негативный, в числовом диапазоне от  $-1$  до  $+1$ , с разбиением шкалы на 20 равномерных по величине единиц [Подробнее о методах см.: Психологические исследования ..., 2020; Журавлев, Китова, 2020; Китова, Журавлев, 2022].

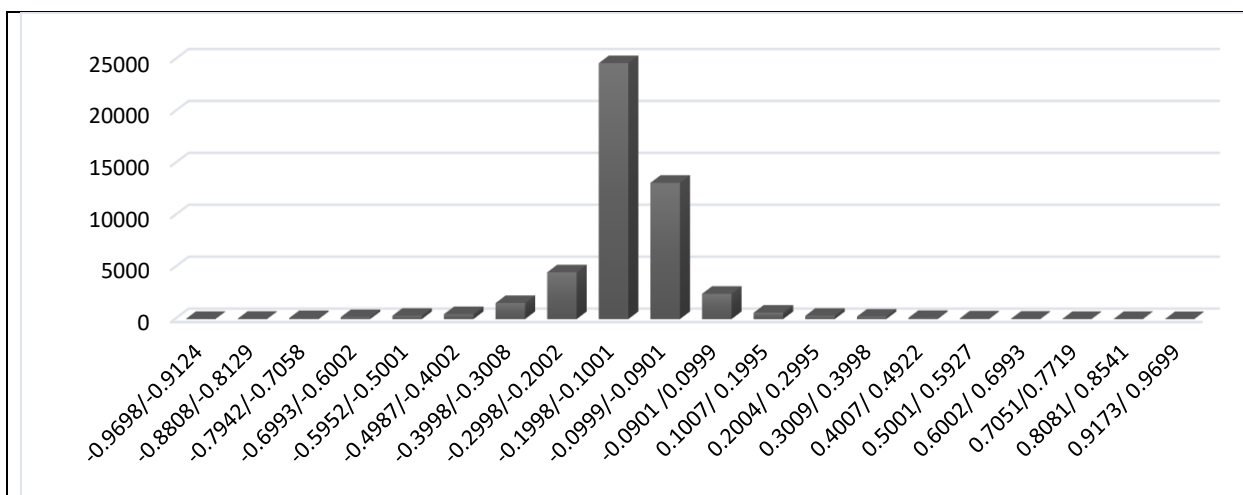
Полученный материал позволяет производить как количественный, так и качественный срезы проблемы. В частности, в таблице 1 представлены примеры слов и их числовых значений, а также выдержки из текстов с негативным, нейтральным и позитивным эмоциональным фоном, общий *фон сообщения* определялся путем вычисления средних величин.

*Обсуждение полученных результатов.* Различный фон эмоциональных переживаний в их количественном выражении представлен на рис. 1. Как оказалось, самоизоляция порождает широкий спектр переживаний, который распределен по 20-ти позициям в интервале от  $-0,9698$  (наиболее негативные оценки) до  $+0,9699$  (наиболее позитивные оценки). *Негативный эмоциональный фон* (диапазон от  $-0.0999$  до  $-0.0901$ ) является максимально выраженным и превосходит все другие (нейтральные и позитивные), как по частотным характеристикам, так и по выраженности, что легко обнаружить на графике (рис. 1а и более наглядно 1б).

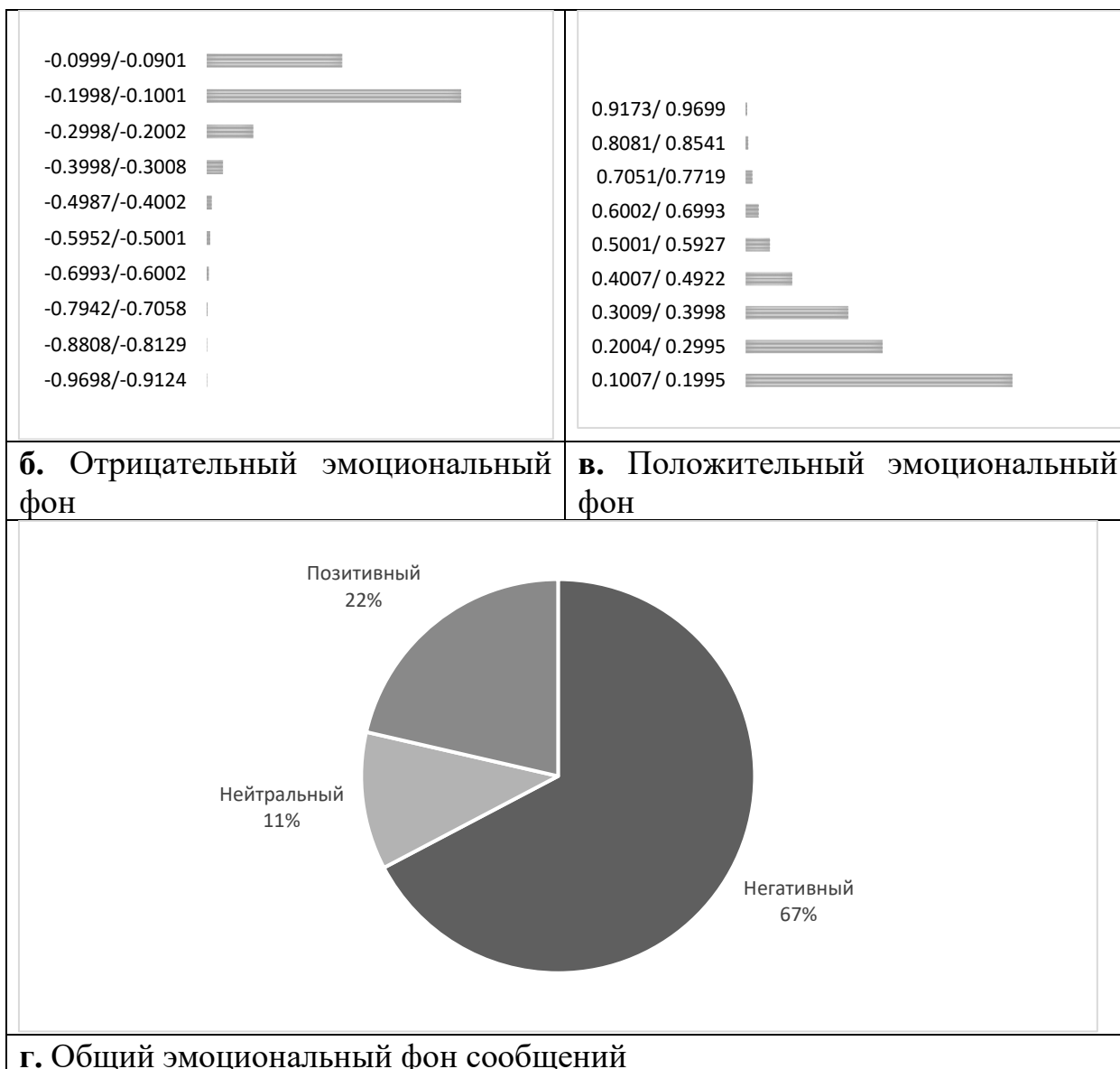
Качественный (структурно-содержательный) анализ этих сообщений позволил выявить несколько особенностей. Во-первых, наиболее выраженный диапазон высказываний содержит *экспрессивную лексику* (диапазон от  $-0.7526$  до  $-0.37516$ ). Такого рода выражения наиболее связаны как с самой *болезнью* («... у меня голова раскалывается ... как приятно заболеть, да еще и в карантине»), так и с *необходимостью* сидеть дома, например: «это просто «...», как же я хочу, чтобы карантин закончился, у меня вообще нет сил сидеть дома ..., из-за своей сумасшедшей семейки я даже спать не могу нормально. Почему мне нужно жить ТАК!». Они (переживания) могут быть вызваны и *обратной ситуацией*: «всей группой сидим кашляем, носом шмыгаем, чихаем, а карантин не объявляют, ждут пока все заболеют, наверное!». Существуют и более *рациональные* детерминанты таких негативных настроений, например, обусловленные материальными ограничениями: «... в зимний период карантин для фотографа – это лютое решение. Мне просто предстоит сидеть без денег еще 3–4 месяца!». Или же: «Мне очень странно, что много, где в мире практикуют еще локдауны. Ребятки, два года уже в этой ситуации живем, неужели до сих не разобрались как его контролировать? Спустя два (!) года». Таким образом, негативные оценки могут детерминироваться особенностями образа жизни человека, привязанностями к большему нахождению дома или вне дома, а также могут быть спровоцированы ситуациями социального плана. Дополнительные примеры высказываний представлены и в таблице 1.

Важно отметить, что *позитивные* эмоции также могут вызываться карантинными ограничениями: «Слава богу ввели локдаун (!), уже нереально было смотреть, как люди в таких количествах умирают» или «ура, карантин... можно посидеть дома, столько дел можно переделать» (рис. 1а и 1в). Можно также указать на споры между представителями сторонников и противников социальных ограничений: «У вас причина со следствием как будто бы расходятся. Локдаун вводится вследствие роста, эффект снижения новых случаев отложен на пару недель, смертей - еще дольше». *Нейтральные* высказывания носят больше информативный характер, примеры также представлены в таблице 1. В целом, можно отметить, что количество негативных оценок превосходит количество подобных высказываний сторонников социальных ограничений более, чем в 3 раза. (рис. 1г). Однако позитивные оценки значительны по величине (22,3%), это в первую очередь позиции людей с высокой социальной ответственностью, с их надситуативными (внеличностными) переживаниями о благополучии других людей и общества.

Частотный анализ слов показал, что наибольшие переживания у пользователей вызывают нерационально потраченное *время* (день - 225, неделя - 162, год - 146, время - 91, месяц - 50, час - 36), «застывшие» *социальные условия* жизни (страна - 148, вуз - 137, школа - 142, Россия - 69, работа - 47, дело - 40, бизнес - 27), а также вызванные пандемией *дискомфорт* в жизни людей (человек - 195, ребенок - 60, народ - 44, люди - 38), в четвертую очередь, пользователей беспокоит сама *болезнь* и связанные с ней ситуации (ковид - 102, самоизоляция - 70, тест - 58, коронавирус - 51, омикрон - 48, вирус - 45, вакцинация - 44, прививка - 34) и лишь на 5-ом месте - проблемы, связанные непосредственно с *карантином* (самоизоляция - 70, ограничения - 41, локдаун - 34).



**а. Распределение значений эмоционального фона сообщений**



**Рис. 1.** Распределение модальности сообщений пользователей социальных сетей об отношении к самоизоляции

Из результатов эмпирического исследования можно сделать несколько основных *выводов*.

1. Самоизоляция воспринимается пользователями как *вынужденный* компонент жизнедеятельности личности и часто сопровождается нейтральным характером эмоций или сдержанно негативным. Игнорирование такого режима поведения, по мнению респондентов, может приводить к неоправданным рискам для самого человека и для других представителей общества.

2. Необходимость самоизоляции у различных людей может вызывать *разные переживания*, как позитивные, так и негативные, что определяется их психологическими предпочтениями, например, желанием больше находиться дома (в семье) или же за его пределами, а также обусловлены ситуативными



характеристиками (к примеру сожалением, что период самоизоляции совпал с болезнью, и пребывание дома не сопровождалось дополнительным отдыхом).

3. *Наибольшие сожаления* у пользователей вызывало нерационально или не по своему желанию использованное время, снижение непосредственных социальных контактов и вызванные пандемией неудобства в привычном образе жизни. Только после этих позиций значительными оказались переживания, связанные с самой болезнью (страх заболеть, например) и, затем, на пятом месте обозначаются негативные условия, связанные с необходимостью ограничивать свой выход из дому.

4. *Позитивные эмоции* вызывались дополнительными возможностями отдохнуть, решить домашние проблемы, заняться любимым занятием (рисованием, например) и приятно провести свободное время, обращаясь к развлечениям в онлайн-среде (посмотреть концерты, стримы, кинофильмы и т.д.)

5. *Общий фон* отношения к самоизоляции у большинства пользователей (67%) характеризуется как достаточной негативный, но выражен не очень резко (распределен, в основном, на первых, минимальных показателях шкалы). Пятая часть населения отличается нейтральным фоном отношения к самоизоляции (22%), что объясняется сознательной ответственностью, пониманием сложившейся ситуации и ее принятием как вынужденной меры. Существует небольшая прослойка людей (11%), которые демонстрируют позитивные эмоциональные оценки, связанные с самоизоляцией, они рады дополнительной возможности распорядиться своим личным временем и заняться увлекательными для себя занятиями, не выходя из дома.

*Заключение.* Структурное соотношение переживаний (страхов, надежд и ожиданий) в рамках различных видов эмоциональных состояний выступает перспективным планом исследования, такое направление анализа пока еще не получило должного отражения в современной литературе. В этом русле представляется интересным качественная (описательная) детализация выявленных эмоций, их психологическое группирование и интерпретация. Такого рода работа может дать полезную информацию об осознании чувств, эмоций и переживаний, связанных с пандемией и, возможно, окажется полезной в условиях иных видов чрезвычайных ситуаций. Таким образом, проблема исследования требует дальнейшего изучения.

## Литература.

1. Двойникова А.А., Карпов А.А. Аналитический обзор подходов к распознаванию тональности русскоязычных текстовых данных // Информационно-управляющие системы. 2020. № 4 (107). С. 20–30.
2. Демидова О.А. Метод максимального правдоподобия. URL: [https://www.hse.ru/staff/demidova\\_olga](https://www.hse.ru/staff/demidova_olga) (дата обращения 28.03.2022).
3. Журавлев А. Л., Китова Д. А. Социально-психологические ресурсы развития общества в условиях цифровых технологий // Социологическая наука и социальная практика. 2020. Т. 8. № 2(30). С. 24–40. DOI 10.19181/snsp.2020.8.2.7301.
4. Китова Д. А., Журавлев А. Л. Автоматизированный анализ текстов в психологии: состояние и перспективы мировых исследований // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 2. С. 105–115. DOI 10.31857/S020595920019417-4.
5. Психологические исследования в интернет-пространстве: поисковые системы, социальные сети, электронные базы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020.
6. Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. М.: Издательский Дом (типография) «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», 2021.
7. Рубцова Ю. Автоматическое построение и анализ корпуса коротких текстов (постов микроблогов) для задачи разработки и тренировки тонового классификатора // Инженерия знаний и технологии семантического веба. 2012. Т. 1. С. 109–116.
8. Korobov M. Morphological analyzer and generator for Russian and Ukrainian languages // Communications in Computer and Information Science. 2015. Vol. 542. P. 330-342.

Журавлева Л. А.

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕАЛЬНОГО И ИДЕАЛЬНОГО “Я” У СТУДЕНТОВ СОЦИОГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аннотация. Становление личности студенческой молодежи всегда было в центре внимания исследователей. Изучение личностных характеристик данной категории респондентов в нашей работе связано с исследованием их гендерных особенностей. В данной статье сравнивались особенности проявлений

отношения личности к окружающим при оценке реального и идеального “Я” у студентов социогуманитарного профиля их профессиональной подготовки.

Ключевые слова: молодежь, личность, межличностные отношения, гендерные особенности, типы отношений

Annotation. The study of students personality has always been an important problem for psychological investigations. While studying personal characteristic in respondents we also undertook gender, comparison analyses of attitude to others while rating real and ideal “SELF ” in students while studying at the University.

Key words: youth, person, interpersonal relations, gender characteristic, types of attitude.

Многие исследования в настоящее время связаны с вопросами совершенствования управления в том числе и учебным процессом. Значительная часть работ посвящается изучению роли многочисленных социально-психологических (личностных и групповых) характеристик современной молодежи в период их обучения в вузе [Журавлев А.Л., 2011; Журавлева Н.А., 2012; Психология, управление, бизнес ..., 2016; Субъект труда ..., 2019].

В исследованиях подобного рода вполне закономерно участвуют представители различных направлений и отраслей психологической науки. В связи с этим правомерно характеризовать такие работы как междисциплинарные [Развитие психологии ..., часть 1, 2012; Развитие психологии ..., часть 2, 2012; Принцип развития ..., 2016; Современное состояние ..., 2018].

Целью данного исследования стал сравнительный анализ реального и идеального “Я” у студентов, обучающихся специальностям социогуманитарного профиля.

В задачи данной работы входило изучение типов отношений и их гендерных различий у студентов вузов.

Данное исследование проводилось с помощью методики Т.Лири, в адаптации Л.Н. Собчик ДМО (Диагностика межличностных отношений), которая позволяет выявлять типологию индивидуально-личностных свойств, а также типов межличностных отношений.

Всего в исследовании участвовало 750 человек . из которых 395 студентов составили представители женского пола и 340 – мужского; 353 студента до 19 лет (учащиеся 1, 2 курсов), а 382 – свыше 19 лет (учащиеся 3-5 курсов).

Частотный анализ для номинальных показателей выявил тот факт, что для проведения статистической обработки данных формирования статистических выводов обследованного количества респондентов вполне достаточно.

Статистическая значимость различия значений для бинарных и номинальных показателей определялась с использованием критерия Хи-

квадрат Пирсона в случае независимых выборок; и с использованием критерия МакНеймера в случае зависимых выборок. Корреляционный анализ проводился на основе непараметрической ранговой корреляции по Спирмену.

В таблице 1 представлены результаты статистического анализа количественных показателей.

Таблица 1. Анализ динамики количественных показателей по категории «Лири» по ответам: «Я» и «Идеал» по группе «Пол»:

Пол	Показатель	М ± S, Я	М ± S, Идеал	Динамика	Уровень Р
Мужской	1	7, 14 ± 3,40	10, 38 ± 3,14	45,34%	1 <0,000
Мужской	2	6, 50 ± 2,92	7,3 5 ± 2,43	13,06%	1 <0,000
Мужской	3	5, 93 ± 2,78	5,6 3 ± 2,47	-4,99%	0,0599
Мужской	4	5, 07 ± 2,89	2,9 0 ± 2,34	-42,92%	1 <0,000
Мужской	5	4, 13 ± 2,55	2,9 1 ± 1,94	-29,63%	1 <0,000
Мужской	6	4, 23 ± 2,45	3,1 5 ± 2,78	-25,58%	1 <0,000
Мужской	7	5, 79 ± 2,96	5,8 7 ± 2,99	1,28%	0,5285
Мужской	8	5, 48 ± 3,44	5,9 9 ± 3,70	9,35%	0,0067
Женский	1	6, 93 ± 3,48	9,7 6 ± 2,82	40,70%	1 <0,000
Женский	2	5, 34 ± 2,78	6,5 4 ± 2,04	22,44%	1 <0,000
Женский	3	5, 19 ± 2,48	5,1 9 ± 2,12	-0,15%	0,5436

Женский	4	14,5 ± 2,84	2,0 ± 2,11	-59,87%	1	<0,000
Женский	5	74,4 ± 2,90	2,8 ± 1,89	-39,96%	1	<0,000
Женский	6	49,4 ± 2,46	2,6 ± 1,76	-40,81%	1	<0,000
Женский	7	46,6 ± 2,96	5,7 ± 2,83	-10,25%	1	<0,000
Женский	8	98,5 ± 3,39	5,9 ± 3,52	-0,47%		0,9055

Сравним степень выраженности оценок реального и идеального “Я” у студентов. Было обнаружено, что у мужчин 6 из 8-ми показателей имеют статистически значимые различия в пользу “Идеального Я” (уровень  $P < 0,0001$ ) – “Властно=лидирующий”, “Независимо-доминирующий”, “Недоверчиво-скептический”, “Покорно-зависимый”, “Зависимо-послушный”, “Ответственно-великодушный”. Недостаточные различия показателей оказались у двух типов отношений: “Прямолинейно-агрессивного” и “Покорно – зависимого”. Именно в ситуациях общения, когда встает необходимость проявлять поступки, характерные для данных типов отношений, студенты склонны оценивать свои возможности недостаточными.

У женщин также вполне надежные различия обнаружались между показателями 6-ти типов отношений, а у двух – “Прямолинейно-агрессивного” и “Сотрудничающе-конвенционального” типа отношений различия были невелики.

В тех случаях, когда разница показателей небольшая, можно говорить о том, что студенты удовлетворены степенью выраженности способов поведения в ситуациях, характерных для соответствующих типов общения, давая им близкие оценочные баллы.

Так, мужчины полагают, что у “Идеала” должны быть ярко выраженными типы отношений, которые при деловом взаимодействии дадут им преимущества в решении сложных задач: это “Властно-лидирующий” (идеальное “Я” -  $M = 10,38$ ; реальное “Я” -  $7,14$ ), “Независимо-доминирующий” (идеальное “Я” -  $M = 7,35$ ; реальное “Я” -  $6,50$ ), в меньшей степени “Ответственно-великодушный” типы.

Мужчины полагают, что именно тех характеристики, которые наполняют содержанием эти типы отношений недостаточно проявляются в их собственном поведении.

У женщин менее ярко проявляется высокая значимость черт поведения, присущих “Властно-лидирующему” (идеальное “Я” - М= 9,76; реальное “Я” - 6,93) и “Независимо-доминирующему” (идеальное “Я” - М= 6,54; реальное “Я” - 5,34) типам отношений, которыми они наделяют “Идеального” человека, они, как и мужчины, выделяют факт недостаточного проявления таковых в своем общении с окружающими.

Как мужчины, так и женщины выделяют при взаимодействии с другими людьми недостатки, которые они не считают присущими “Идеальному” человеку, но которые оказываются характерными для них самих. К ним относятся те случаи, когда показатели “Реального Я” превышают аналогичные показатели “Идеального Я”. Это следующие типы отношений - “Недоверчиво-скептический”, в меньшей степени “Покорно-зависимый” и “Зависимо-послушный”. При этом к вышеуказанной группе типов отношений мужчины также относят “Прямолинейно-агрессивный”, а женщины - “Сотрудничающе-конвенциальный” типы отношений.

В целом, можно говорить о том, что в случаях, когда студенты не видят большой разницы в оценках собственного “Я” и “Идеального Я”, они склонны полагать, что особенности их поведения при таковых типах отношений близки к “Идеалу”. В связи с этим они чувствуют удовлетворение, уверенность в своих возможностях налаживать соответствующие отношения.

Признавая большие различия в показателях в пользу “Идеального Я”, в случаях, когда оцениваемые типы отношений воспринимаются ими положительно значимыми, студенты принимают этот факт как собственный недостаток, чувствуя при этом дискомфорт, неудовлетворенность. В тех случаях, когда студенты осознают типы отношений, как “негативные”, а оценивают их наличие у себя выше, чем у “Идеала”, то у них также явно проявляется критичность по отношению к себе. И в первом и во втором случаях они осознают свои недостатки, а следовательно, вполне возможно, будут стараться повысить самооценку каким-либо способом, в том числе анализируя и корректируя свое поведение во взаимодействии с людьми.

В таблице 2 показатели с 1-8-ой характеризуют типы отношений “Реального Я”, а с 9-16-ый – “Идеального Я”.

Таблица 2. Гендерные различия показателей выделенных типов отношения по параметрам “Я” и “Идеал”.

Показатель	Пол		Уровень Р
	Мужской (N=340)	Женский (N=395)	
<b>Типы отношений</b>	<b>М ± S,</b>		
1 Властно-лидирующий	7,14 ± 3,40	6,93 ± 3,48	0,3075

2	Независимо-доминирующий	6,50 ± 2,92	5,34 ± 2,78	<0,0001
3	Прямолинейно-агрессивный	5,93 ± 2,78	5,19 ± 2,48	0,0003
4	Недоверчиво-скептический	5,07 ± 2,89	5,14 ± 2,84	0,5260
5	Покорно-зависимый	4,13 ± 2,55	4,74 ± 2,90	0,0057
6	Зависимо-послушный	4,23 ± 2,45	4,49 ± 2,46	0,2175
7	Сотрудничающе-конвенциональный	5,79 ± 2,96	6,46 ± 2,96	0,0032
8	Ответственно-великодушный	5,48 ± 3,44	5,98 ± 3,39	0,0251
9	Властно-лидирующий	10,38 ± 3,14	9,76 ± 2,82	0,0008
10	Независимо-доминирующий	7,35 ± 2,43	6,54 ± 2,04	<0,0001
11	Прямолинейно-агрессивный	5,63 ± 2,47	5,19 ± 2,12	0,0063
12	Недоверчиво-скептический	2,90 ± 2,34	2,06 ± 2,11	<0,0001
13	Покорно-зависимый	2,91 ± 1,94	2,84 ± 1,89	0,4921
14	Зависимо-послушный “Идеал”	3,15 ± 2,78	2,66 ± 1,76	0,0201
15	Сотрудничающе-конвенциональный	5,87 ± 2,99	5,79 ± 2,83	0,7111
16	Ответственно-великодушный	5,99 ± 3,70	5,96 ± 3,52	0,9733

На основании таблицы 2 можно сделать вывод о том, что по методике Т. Лири 10 из 16 показателей статистически значимо различаются между мужской и женской группами. Следовательно, различия оказались весьма существенными и их желательно учитывать в учебном и воспитательном процессах.

При оценке студентами “Идеального” человека значимые различия между мужчинами и женщинами были обнаружены по ряду показателей. Показатель 12 - “Недоверчиво-скептический” тип отношений в “Мужской” группе по отношению к группе “Женской” отличался в среднем на 0,8; ( $P < 0,0001$ ); показатель 10-“Независимо-доминирующий” тип отношений в “Мужской” группе по отношению к группе “Женской” отличался в среднем тоже на 0,8; ( $P < 0,0001$ )., 9 – “Властно-лидирующий”, 11 – “Прямолинейно-

агрессивный” и, наконец, 14 - “Зависимо-послушный” также выявили в разной степени выраженности различия. Наиболее однородные распределения между двумя группами наблюдаются у следующих показателей: 15- “Зависимо-послушный”, 16 - “Сотрудничающе-конвенциальный” ( $P > 0,5260$ ), а также 13- “Покорно-зависимый”. При оценке себя - “собственного Я” наиболее значимые различия у студентов были выявлены для показателей 2 - “Независимо-доминирующий” тип отношений в группе “Мужской” по отношению к группе “Женской” (в среднем на 1,2;  $P < 0,0001$ ); а также для показателей 3 - “Прямолинейно-агрессивный” и, наконец, 5 - “Покорно-зависимый”.

Таким образом, с одной стороны, мужчины более высоко оценивают те качества, которые, по их мнению, наиболее существенны для успешной реализации поставленных целей через использование соответствующих типов отношений. С другой стороны, женщины, как правило, более осторожны в подобных оценках.

Достаточно близкие значения между двумя группами (мужчинами и женщинами) наблюдаются у показателей: 4 - “Недоверчиво-скептический” тип отношений ( $P > 0,5260$ ), а также 6- “Зависимо-послушный” и 1 - “Властно-лидирующий” типы.

Оценивая собственное “Я”, женщины по 5-ти показателям дают более высокие оценки себе, чем мужчины: это показатели 4-8 (типы отношений “Недоверчиво-скептический”, “Покорно-зависимый”, “Зависимо-послушный”, “Сотрудничающе-конвенциальный” и “Ответственно-великодушный”). Подобные типы отношений могут говорить, с одной стороны, о стремлении части женской выборки к паритетному взаимодействию, доброжелательному сотрудничеству, принятию ответственности в деловых отношениях на себя, желанию поддерживать деловое сотрудничество. С другой стороны, у ряда женщин проявляются такие особенности в отношениях, как стремление следовать чьему-либо примеру, совету, “плыть по течению” вместе с остальными членами группы, не проявлять инициативу, “прятаться за спину” коллектива в трудных ситуациях. У ряда респондентов этой группы проявляются недоверие, скепсис, желание отгородиться от группы, принимать решения в одиночку.

Мужчины дают себе более высокие оценки, чем женщины по показателям 1-3 (типы отношений – “Властно-лидирующий”, “Независимо-доминирующий”, “Прямолинейно-агрессивный”) – это те типы, которые выражают наиболее жесткие, независимые, спонтанные, не поддающиеся воздействию извне отношения. У них недостаточно выражено желание сотрудничать “на равных”, принимать позицию других, проявлять великодушные, прощать ошибки коллегам.

В целом, выявлен целый ряд особенностей у мужчин и ые желательно учитывать в учебном и воспитательном процессах.

Литература:



1. Журавлев А.Л. Актуальные проблемы социально ориентированных отраслей психологии. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2011.
2. Развитие психологии в системе комплексного человекознания: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 40-летию Института психологии РАН и 85-летию его основателя Б.Ф. Ломова: Часть 1. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2012.
3. Развитие психологии в системе комплексного человекознания: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 40-летию Института психологии РАН и 85-летию его основателя Б.Ф. Ломова: Часть 2. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2012.
4. Журавлева Н.А. Динамика ориентаций молодежи на морально-этические ценности – актуальная проблема современного российского общества // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 46-57.
5. Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия: коллективная монография. Тверь:Изд-во ТвГУ, 2016.
6. Принцип развития в современной психологии. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2016.
7. Современное состояние и перспективы развития психологии отношения человека к жизнедеятельности: Сборник научных трудов, посвященный 125-летию со дня рождения В.Н. Мясищева. Владимир - Москва: Изд-во Владимирского гос. ун-та, 2018.
8. Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации. Тверь: Изд-во ТвГУ, 2019.

**Дроздовский А. К.**

**КОММУНИКАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ «КРУГЛОГО СТОЛА»,  
ФОРМИРУЕМОГО С УЧЕТОМ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ  
ХАРАКТЕРИСТИК УЧАСТНИКОВ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В статье предприняты попытки обосновать предположения: 1) задачи психического развития индивидов в творческих группах, командах, организованных в пространстве «круглого стола с учетом их *нейродинамических характеристик*, будут решаться, одновременно, в реальном *физическом* и в том, о котором говорил Антонио Менегетти, определяя понятие «*семантическое поле – коммуникация на бессознательном уровне*»; 2) типологические комплексы свойств нервной системы – *нейродинамические характеристики*, измеренные двигательными экспресс методиками Е.П. Ильина, обуславливают у индивидов с разной типологией

доминирование определенных *языков сознания* (языки сознания – по В.В. Козлову).

**Ключевые слова:** свойства нервной системы, нейродинамические характеристики, коммуникация, пространство «круглого стола»

**Annotation.** The article attempts to substantiate the assumptions: 1) the tasks of mental development of individuals in creative groups, teams organized in the space of the "round table, taking into account their neurodynamic characteristics, will be solved simultaneously, in the real physical and in the one about which Antonio Meneghetti spoke, defining the concept of "semantic field - communication at the unconscious level"; 2) typological complexes of the properties of the nervous system - neurodynamic characteristics, measured by the motor express methods of E.P. Ilyin, cause the dominance of certain languages of consciousness in individuals with different typologies (languages of consciousness - according to V.V. Kozlov).

**Keywords:** properties of the nervous system, neurodynamic characteristics, communication, space of the "round table"

#### *Введение. Постановка проблемы*

Одна из проблем, которая может сопровождать процесс формирования любых групп, команд – игнорирование «индивидуального подхода» к участникам будущей совместной деятельности, ситуативно объединенных общими целями в определенных пространственно-временных координатах. Принцип «индивидуального подхода» к человеку в образовании, спорте, профессиях часто только декларируется, но на практике не осуществляется по причине отсутствия необходимых «инструментов» для объективной оценки сущностных характеристик человека. Реализация данного принципа при организации и осуществлении индивидуальной и командной работы в любой сфере деятельности (образование, спорт, профессии), предполагает *знание природных* психологических особенностей, способностей и предрасположенностей человека, выраженность которых, в значительной степени обуславливается природными задатками – *свойствами нервной системы* или, иначе – *нейродинамическими характеристиками*. Без такого знания будет затруднительным определение и учет *природной психофизиологической и психологической совместимости* или *несовместимости (взаимодополняемости)* участников совместной деятельности. Есть основания полагать, что в рабочем арсенале большинства специалистов помогающих профессий (психолог, психофизиолог, психотерапевт и т.д.) сегодня нет инструментальных методик, реализуемых на основе портативных приборов, совместимых с компьютерными технологиями, что позволяло бы оптимизировать и объективизировать работу в «полевых» условиях с большими контингентами: общеобразовательные и спортивные

школы, учебные заведения, промышленные производства и т.д. Без такого «инструментария» трудно обеспечить реализацию на практике принципа «индивидуальный подход» к участникам учебной или трудовой деятельности. В тоже время, в академической психологии сегодня можно наблюдать все возрастающее число «бумажно-карандашных» методик, разнообразных опросников, «успешно» замещающих указанный «инструментарий», который отечественная промышленность уже давно не производит. Последнее может объясняться отсутствием государственных структур, которые бы целенаправленно занимались разработкой и внедрением нужного специалистам помогающих профессий «инструментария», позволяющего на практике реализовать научные достижения отечественной психологической науки. По поводу опросников, и не только, целесообразно вспомнить высказывание Е.П. Ильина на неделе психологии в Санкт-Петербургском государственном университете 25-го апреля 2015 года в докладе *«Современная отечественная психология – игра словами и корреляциями?»* (см. видео доклада Е.П. Ильина на YouTube – <https://youtu.be/FShf8U36tqk>): *«Я не против опросников, но их надо доказывать объективными данными. Мы постоянно это делаем в своих исследованиях. Если я провожу какую-то новую методику, изучая новые свойства, я обязательно должен подтвердить ее по типологическим особенностям, другими показателями – объективными, для того, чтобы сказать, то, что я по опроснику разделил людей на две группы, это действительно объективное деление, поскольку подтверждается и деланием по другим показателям. Если мы этого делать не будем, если мы не возродим экспериментальную психологию, я считаю это трагедия, что мы позабыли про эту науку, как и некоторые другие. У нас некоторые направления стали исчезать из психологии. Моя любимая психофизиология дифференциальная – она практически исчезла. Нет теперь на конференциях и съездах психологов докладов по этой тематике».*

Причина отмеченного Е.П. Ильиным «исчезновения» *дифференциальной психофизиологии* из поля зрения академической психологии заключается в том, что не произошел своевременный перевод известных инструментальных методик на компьютерные технологии. Например, можно вспомнить электроэнцефалографический метод (ЭЭГ-метод) для измерения свойств нервной системы человека, предложенный в 60-х годах Б.М. Тепловым и В.Д. Небылицыным [Теплов, Небылицын, 1963]. Возможности ЭЭГ-метода для измерения свойств нервной системы (далее, сокращ. – СНС), сегодня не используются как для фундаментальных исследований их проявления в разных сферах жизнедеятельности, так и в практической работе специалистов помогающих профессий. Представляется, что перспективы «возвращения» в отечественную психологическую науку и практику «потерянного» ее раздела – *дифференциальной психофизиологии*, связаны с двигательными экспресс методиками Е.П. Ильина для измерения СНС, которые на основе современных цифровых технологий сегодня реализуются авторским программно-аппаратным комплексом (ПАК) «Прогноз» (электронный прибор,

совместимый с компьютером + программное обеспечение) или его планшетным аналогом (на ОС Android) [2016, 2020]. Отметим, что ПАК «Прогноз» прошел многолетнюю апробацию в общеобразовательных и спортивных школах, в спорте высших достижений, в разных сферах профессионально деятельности, например, в структурах ОАО «РЖД», РосАвиации (авиадиспетчеры) [2020, 2021]. ПАК «Прогноз» мы относим к перечню «инструментов», необходимых сегодня специалистам помогающих профессий, а авторский опыт его использования в «полевых» условиях (выборка – более 5 тысяч испытуемых, от 6 лет и старше) указывает на большие возможности по его применению при относительно небольших временных затратах на эксперимент (объяснение, пробы, исполнение – не более 15-ти минут). История создания авторских вариантов ПАК «Прогноз» отражена ниже на схеме.



В экспериментальных исследованиях, осуществленных в отечественной дифференциальной психофизиологии, было показано, что знание *нейродинамических характеристик*, отражающих выраженность (*высокой, средней или низкой*) СНС в составе индивидуального *типологического комплекса* (ТК), позволяет *прогнозировать* для индивида проявление в разных сферах его деятельности значительного числа психологических феноменов в аспектах: *психомоторика, интеллектуальная деятельность, индивидуальный стиль деятельности, устойчивость неблагоприятным факторам и волевые особенности* [Ильин, 2001, 2011; Дроздовский, 2016, 2018]. Как нам представляется, именно через прогнозирование *природных*

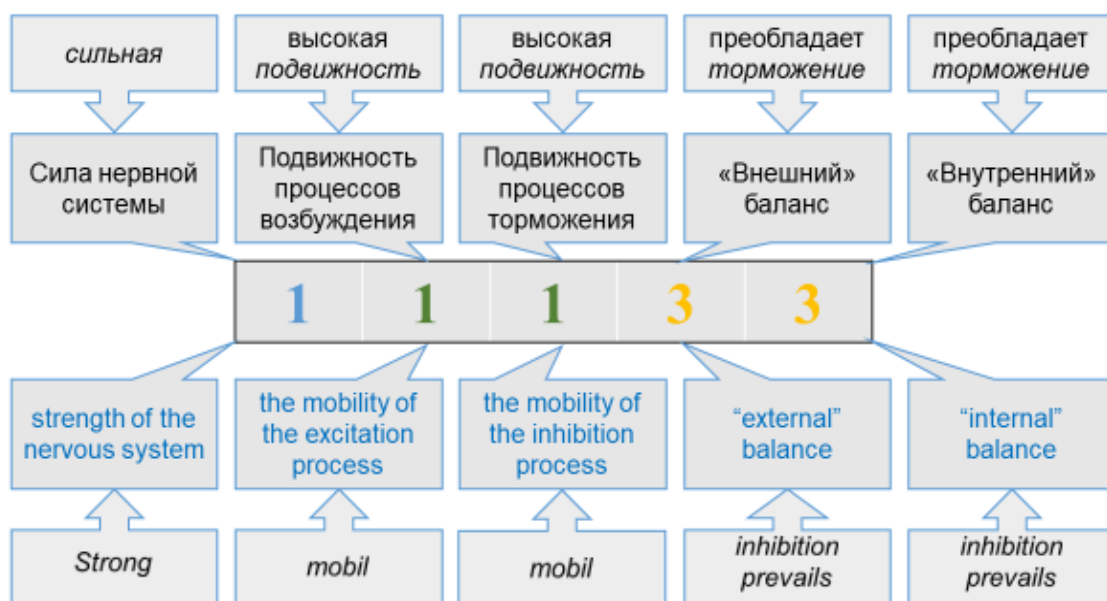
особенностей, способностей и предрасположенностей можно на практике реализовать «индивидуальный подход» к человеку, что также будет важно и для оптимизации составов творческих команд в образовании, спорте, профессиях. Отметим, что под *природными* подразумеваются такие феномены психической активности человека, выраженность которых в значительной степени обуславливается выраженностью всех пяти СНС, измеряемых двигательными методиками Е.П. Ильина: *сила* нервной системы; *подвижность* процессов возбуждения и торможения; *уравновешенность* нервных процессов, где автор методик различает «внешний» и «внутренний» *балансы*; первый из балансов характеризует эмоционально-мотивационные аспекты реагирования на ситуации, второй – отражает потребность в двигательной активности, тонус, энергетику [Ильин, 2001, 2011].

Далее, для большей ясности и краткости изложения, *нейродинамические характеристики* будут нами представлены пятизначными цифровыми *нейродинамическими кодами* (нейрокоды), каждый из которых отражает определенный по составу ТК СНС. В свое время нами было принято условно, что в *нейрокоде* первое по порядку число отражает показатель выраженности *силы* нервной системы, второе и третье числа – соответственно, *подвижность* процессов возбуждения и торможения, четвертое и пятое числа характеризуют «внешний» и «внутренний» *балансы* нервных процессов [Дроздовский, 2003, 2016, 2018]. Обозначение степени выраженности каждого из пяти свойств нервной системы цифрами 1, 2, 3 дает следующие ряды: 1) *сила* нервной системы: 1 – сильная, 2 – средняя, 3 – слабая; 2) процессы *возбуждения*: 1 – подвижные, 2 – средняя подвижность, 3 – инертные; 3) процессы *торможения*: 1 – подвижные, 2 – средняя подвижность, 3 – инертные; 4) *баланс* «внешний»: 1 – преобладает возбуждение, 2 – уравновешенность, 3 – преобладает торможение; 5) *баланс* «внутренний»: 1 – преобладает возбуждение, 2 – уравновешенность, 3 – преобладает торможение. Порядок расположения СНС в *нейрокоде* и пример расшифровка их выраженности представлены ниже в виде схемы, что в дальнейшем облегчит восприятие принципов формирования «круглого стола» через «размещение» в нем участников совместной деятельности с отличающимися *нейродинамическими характеристиками*.



### ПРИМЕР РАСШИФРОВКИ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОГО КОДА

(общее число нейродинамических кодов – 243)



Следует отметить, что введение цифрового *нейрокода* в практику экспериментальных исследований позволило автору систематизировать и оцифровать большой научный материал, полученный в отечественной дифференциальной психофизиологии, и использовать его в своей консультативной работе. Ниже на схеме, взятой с экрана компьютера, показан перечень из 9-ти *опций*, активация которых, после измерения у испытуемого СНС, представит специалисту подробную текстовую информацию о нем [Дроздовский, 2016].

ВЫДАЧА ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Ф.И.О.. обследуемого  дата 19-1-2016 время 13:35 № 14

год рождения 2 пол 4 профессия 1 поле 1 6 поле 2 3

ИНФОРМАЦИЯ О ПСИХОТИПЕ	1 - педагогу	4 - спорт	7 - бизнес-карта
	2 - кратко психологу	5 - водитель	8 - руководителю
	3 - подробно психологу	6 - психотип	9 - стиль управления

**Предполагаемый социально-психологический портрет**

**3. ISFP (Художник)** - самовыражение в искусстве, острота ощущения текущей минуты, высокая чувствительность к оттенкам восприятия, тонкости речи обычно игнорируют - дела красноречивее слов, музыка и танцы - вот их области; свобода, оптимистичность, непокорность, уход от всякого рода ограничений.

Представители этого психологического типа природенные мастера, стремящиеся к совершенствованию своих качеств. Наиболее из всех типов склонны к прекрасным искусствам: самые одаренные композиторы, художники или танцоры (вероятно, Бетховен и Рембрандт были ярко выраженными представителями типа). Очень трудно определить темперамент даже у выдающихся личностей, отнесенных к данному типу, и поэтому, они возможно, наименее понятные люди из всех. Непониманием является их склонность проявлять свои особенности без словесного афиширования, но посредством действий. Если им удастся найти приложение своих сил в том или ином роде искусств, их характер выражается особенно ярко. Но если даже они реализуют себя на артистическом поприще, их натура не становится от этого более понятной для окружающих. Эти люди порывисты и импульсивны, выбирают эпикурейский образ жизни (основа счастья - удовлетворение жизненных потребностей) в данном месте и в данный момент времени, с максимально возможной грациозностью и гармоничностью. Они не планируют и не готовятся заблаговременно, их вхождение в искусство - это не подготовка к чему-то в будущем; они любят остроту ощущения текущей минуты. Они не ждут, ибо ждать - это значит наблюдать постепенное угасание и гибель собственных импульсов, а для них импульс - основа жизни. Также они нечувствительны к технике игре, они отдаются всепобеждающей

ПЕЧАТЬ      СОХРАНИТЬ В ФАЙЛ      ВЫХОД

На данной схеме приведен пример текста «предполагаемый социально-психологический портрет» испытуемого после активации опции №6-«психотип» (всего 16 психотипов – по К.Г. Юнгу, И.Б. Майерс, Д. Кейрси). Существенно иметь ввиду, что вся текстовая информация о конкретном человеке формируется исключительно с учетом его индивидуального ТК СНС – *природных* задатков, обуславливающих проявление выраженности 29-ти психологических феноменов (их выраженность и полное описание – в опциях №2-«кратко психологу» и №3-«подробно психологу»), что в совокупности дает основу для реализации «индивидуального подхода» к человеку в образовании, спорте, профессиях.

Намечая тему *коммуникации* в пространстве «круглого стола», где участники совместной деятельности характеризуются разной типологией, мы изначально опирались на структуру пространственной «модели», представленной ниже на рис. 1, которая формировалась по результатам многолетних экспериментальных исследований. [Дроздовский, 2015, 2018].

*Пространственная «модель» связи типологических комплексов свойств нервной системы и психологических типов*

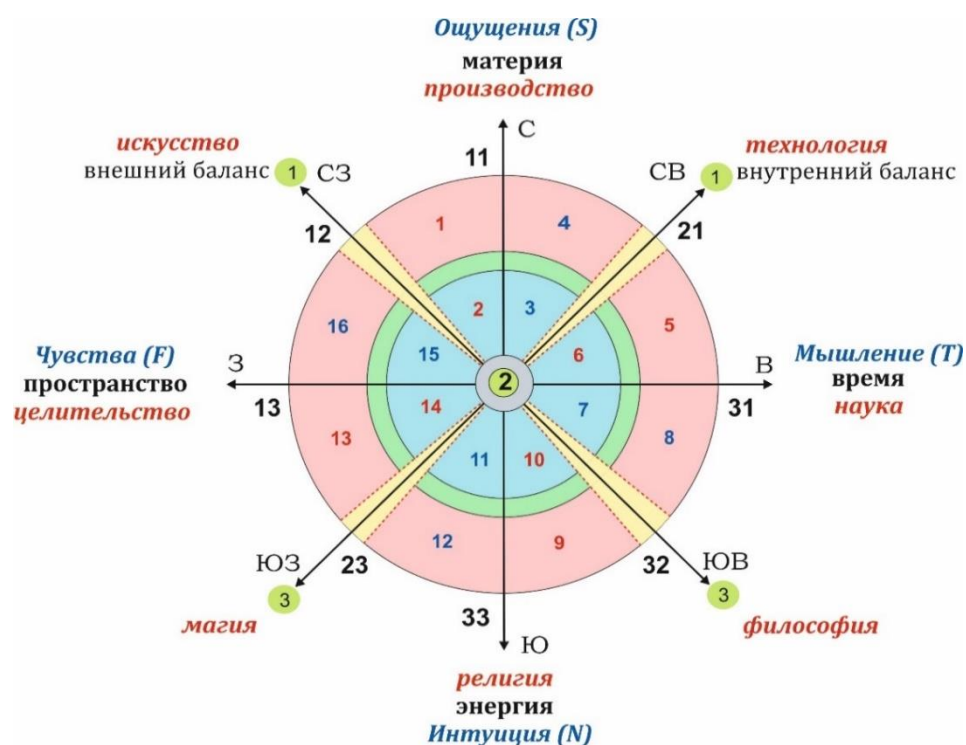
Понимание идеи *коммуникации* в пространстве «круглого стола» будет существенно затруднено без рассмотрения авторской пространственной «модели» на рис. 1, где отражена *связь* типологических комплексов СНС и психологических типов [Дроздовский, 2008, 2015, 2018].

Я-люблю!  
сражаюсь!

Я-

Я-чувствую!

Я-действую!



Я-верую!

Я-думаю!

Я-колдую!

Я-планирую!

**Рис. 1.** Пространственная «модель» связи типологических комплексов свойств нервной системы и психологических типов (типы – по К.Г. Юнгу, И.Б. Майерс, Д. Кейрси)

Целесообразно дать несколько пояснений к пространственной «модели» на рис. 1, где во внешнем кольце локализованы испытуемые с *сильной*, во внутреннем круге – со *слабой* нервной системой. Линия в направлении от СЗ к ЮВ характеризует изменение выраженности свойства «внешний» баланс – от преобладания *возбуждения* (обозначено цифрой 1), через *уравновешенность* (цифра 2), к преобладанию *торможения* (цифра 3). Аналогично, линия СВ – ЮЗ указывает на изменение выраженности свойства «внутренний» баланс – от преобладания *возбуждения* (1), через *уравновешенность* (2), к преобладанию *торможения* (3). Испытуемые с сочетаниями «внешнего» и «внутреннего» балансов 11, 31, 33, 13, локализованы, соответственно, в *секторах* по сторонам света С, В, Ю, З. Внутри каждого из секторов выделено по четыре условные *зоны*, где



локализованы индивиды с *высокой подвижностью* (эти зоны обозначены красными цифрами 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14) или с *низкой подвижностью, инертностью* (синие цифры – 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16) обоих процессов: *возбуждения* и *торможения*. Например, индивид, у которого типологический комплекс СНС обозначен *нейродинамическим кодом* 11111 в «модели» на рис. 1 будет локализован в зоне №1, а индивид с *нейрокодом* 33333 – в зоне №11. Прогностический потенциал «модели» и его использование предполагает учитывать несколько моментов.

*Во-первых*, пространственная «модель» формировалась, как уже отмечалось, на основе результатов экспериментальных исследований, где СНС человека должны измеряться именно двигательными методиками Е.П. Ильина с использованием программно-аппаратного комплекса «Прогноз».

*Во-вторых*, знание состава индивидуального ТК СНС, и, соответственно, знание *нейрокода*, позволяют установить *местоположение* индивида в одной из 16-ти зон в 4-х базовых секторах – С, Ю, В, З. Есть и переходные сектора – СЗ, СВ, ЮВ, ЮЗ, куда попадают так называемые «курьеры», сочетающие возможности двух психотипов, перестраиваясь от одного другому, и обратно, в зависимости от жизненной ситуации (их обсуждение здесь не проводится).

*В-третьих*, определенный состав индивидуального ТК СНС обуславливает и определенную выраженность большого перечня *природных* психологических особенностей человека (по 29-ти психологическим феноменам), которые будут проявляться у него в аспектах: *психомоторика*, индивидуальный *стиль* деятельности, *интеллектуальная* деятельность, *устойчивость* к неблагоприятным состояниям и *волевые* особенности. Этот перечень, где для каждого из психологических феноменов известен состав обуславливающих их ТК СНС, является достижением научных отечественных школ дифференциальной психофизиологии.

*В-четвертых*, СНС (*сила, подвижность* нервных процессов ) являются генотипными, носят врожденный характер и отличаются высокой устойчивостью, стабильностью в своих проявлениях у человека, находящегося в состоянии спокойного бодрствования, что было показано в известных экспериментальных исследованиях И.В. Равич-Щербо [Равич-Щербо, 1988]. Что касается стабильности в проявлениях свойств «внешний» и «внутренний» баланс, измеряемых у человека в состоянии спокойного бодрствования, то в исследованиях Е.П. Ильина была показано: коэффициенты константности «внешнего» баланса достоверны на уровне 0,01 и находятся в пределах 0,42-0,66, «Внутреннего» – от 0,05 до 0,001 в пределах 0,46-0,52 [Ильин, 2001].

В пространственной схеме на рис. 1 есть надписи в цветовой палитре: 1) *я-люблю*; *я-чувствую* (цвет – зеленый); 2) *я-действую*; *я-сражаюсь* (красный); 3) *я-планирую*; *я-думаю* (голубой); 4) *я-колдую*; *я-верую* (фиолетовый). Таким способом здесь внимание направляется на известную духовную традицию, подробно представленную в книгах Теуна Мареза [Марез, 2017]. Отметим, что

семь первых надписей в нашей «модели» совпадают с названиями семи глав 1-го тома его книги, а последняя из них: «я-верую!» добавлен нами, допуская, что тот просто «забыл» это сделать, возможно, по причине следования одному из декларируемых им принципов – «верить, не веря!». Как нам представляется, каждая из 8-ми надписей на рис. 1 отражает определенный тип людей, которые в «модели» локализованы в секторах – С, Ю, В, З, а сами типы в книгах Т. Мареза обозначены как «семь групп сновидящих». Издательство книг Т. Мареза так представило 1-й том его книги «Возвращение воинов»: «Книга знакомит читателя с толтекским Путем Воина и Путем Свободы. Это основанный на действии подход к жизни, посредством которого индивидуумы учатся ценить знания, приобретаемые на собственном жизненном опыте, выше, чем информацию, полученную от других. Теун Марез знакомит читателя с базовыми концепциями этого пути, а также с теми инструментами, которые воины используют в своей повседневной жизни для того, чтобы выработать веру в себя, уверенность в своих силах и принять ответственность за себя и свою жизнь, – что образует истинную основу свободы» [Марез, 2017, с. 4]. Концепция типов Т. Мареза близка к типологии, заданной в книгах другого представителя *изотерической* традиции – К. Кастанеды, где можно проследить многолетний процесс взаимодействия членов его «команды» («отряда воинов»), характеризуемых разной типологией. Возможны разные мнения в отношении творчества обоих авторов, но нам важно обратить внимание как, например, в книгах К. Кастанеды, представлен процесс коммуникации достаточно большого числа «учеников» (мужчин и женщин), руководимого главным персонажем его книг, их наставником – доном Хуаном. В текстах книг К. Кастанеды можно найти многочисленные эпизоды *встреч* членов «команды» в пространстве «круглым столом» [Кастанеда, 2016]. Возвращаясь к пространственной «модели» на рис. 1, напомним, что в ней «объединены» известные научные традиции – учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности и теория психологических типов К.Г. Юнга, куда также непротиворечиво «вписывается» и концепция И.К. Адизеса о формировании «взаимодополняющей команды лидеров» [Адизес, 2021]. Как представляется, в пространственную «модель» достаточно непротиворечиво «вписывается» и древняя толтекская изотерическая традиция (К. Кастанеда, Т. Марез) психического развития членов команды «воинов» с разной типологией. Если использовать систему координат, связанную со сторонами света – С, Ю, В, З, то типы людей по Т. Марезу: «я-люблю» и «я-чувствую», локализованы в «модели» в западном секторе; типы «я-действую» и «я-сражаюсь» – в северном; типы «я-планирую» и «я-думаю» – в восточном; типы «я-колдую» и «я-верую» – в южном секторе. Рассматривая далее пространственную «модель» на рис. 1, можно также вспомнить концепции пяти языков сознания, предложенную В.В. Козловым, о чем он пишет так: «Концепция языков сознания для нас является попыткой описать то сложное содержание феноменов, которое определяет индивидуальную субъективную реальность.

Субъектная реальность – это индивидуальное и уникальное восприятие-представление о внутренней и внешней реальности, которое формируется в процессе социализации и является интегративным образованием, определяющим эмоциональные, когнитивные и поведенческие особенности реагирования индивида на стимульное содержание внутренней и внешней среды. В 1994 году мы предложили для обозначения субъектной реальности термин «карты психической реальности», основываясь на идее о том, что вся реальность, данная нам в модальностях опыта, является продуктом самой психической организации, которое сознание наполняет структурой, смыслом, отношением и переживанием» [Козлов, 2007, с. 99]. В этом высказывании мы усматриваем *созвучность* идей В.В. Козлова с нашим дифференциально-психофизиологическим подходом к типологиям, которые компактно представлены в пространственной «модели» на рис. 1. И далее, В.В. Козлов отмечает следующее: «Но для того, чтобы показать специфические черты различных сред (пространств существования) сознания, мы и хотим предложить концепцию языков сознания. Без сомнения, понятие среды реализации сознания более адекватно, чем уже ставшее привычным понятие языков сознания. Энергия сознания опредмечивается, наполняется содержанием в определенной среде, в которой и приобретает качество языка сознания. В силу того, что сама идея полевого преобразования энергии сознания в различных средах реализации является новаторской, но несколько преждевременной, мы остановимся на термине «языки сознания» ... ощущения, эмоции и чувства, образы, символы, знаки. Все это разные языки, обладающие внутренними законами и своей логикой» [Козлов, 2007, с. 100].

Напомним, что в пространственной «модели» на рис. 1 имеются четыре базовых сектора, в соответствии со сторонами света – С, В, Ю, З, где в каждом – по четыре пространственные зоны, общим их числом – 16, каждой из которых поставлены в соответствие определенные ТК СНС и обуславливаемые ими 16 психологических типов (типы – по К.Г. Юнгу, И.Б. Майерс, Д. Кейрси). В одной из наших публикаций мы предложили понятие психофизиологическая «ниша» – местоположение (зона) в «модели», куда может быть локализован тот или иной индивид с определенным по составу индивидуальным ТК СНС, измеряемых двигательными методиками Е.П. Ильина. Можно рискнуть предположить, что языки сознания в концепции В.В. Козлова могут также непротиворечиво быть «вписаны» (локализованы) в сектора – С, В, З, Ю, а «среды - пространства существования сознания» – в психофизиологические «ниши». В предлагаемом нами варианте локализации языков сознания в пространственной «модели» на рис. 1 есть некоторое затруднение, а именно – секторов четыре, а языков сознания в концепции В.В. Козлова больше: ощущений, эмоций и чувств, образов, символов, знаков [Козлов, 2021, с. 246-255]. Вопрос локализации языков сознания для нас также усложняется, если учитывать и точку зрения Е.П. Ильина, высказанную в докладе «Современная отечественная психология – игра словами и корреляциями?» на Петербургской неделе психологии 25.04.2015, где, отвечая

на вопрос из зала, ученый сказал, что в своей монографии «*Эмоции и чувства*» он попытался объяснить, что «эмоции – это не чувства, а чувства – это не эмоции» (см. видео доклада Е.П. Ильина на YouTube – <https://youtu.be/FShf8U36tqk>) [Ильин, 2007].

Итак, в пространственной «модели» на рис. 1 каждый из секторов – С, Ю, В, З характеризуется одной из психических функций (функции – по К.Г. Юнгу), причем, каждая из них является *доминирующей* в своем секторе – *ощущение* (С), *интуиция* (Ю), *мышление* (В), *чувство* (З). Отметим, что если в том или ином секторе «модели» одна из психических функций является доминирующей, наиболее осознаваемой, то остальные две функции в этом же секторе -вторичные, а последняя – недифференцированная (локализована в сфере бессознательного), но она же, будучи локализованной в противоположном секторе, там окажется уже доминирующей, наиболее осознаваемой. С другой стороны, чтобы локализовать языки сознания, с учетом концепции В.В. Козлова, потребуется чем-то «пожертвовать». Возникшую «трудность» можно разрешить, если предположить, что каждой из четырех психических функций: *ощущение, интуиция, мышление, чувство* соответствует и определенный *язык сознания*, но с допущением, что *язык эмоций* присутствует во всех секторах «модели», а *язык образов* локализован в ее центре. Можно также предположить, что пространственная «модель» на рис. 1 – своеобразная *голограмма*, все свойства которой, в полном объеме, включая все возможные *языки сознания*, потенциально, могут быть проявлены у индивида, локализованного в любой из психофизиологических ниш в «модели».

*Коммуникация в пространстве «круглого стола», формируемого с учетом нейродинамических характеристик участников совместной деятельности*

Под «круглым столом» нами понимаются относительно небольшая группа, команда (два, три и более ее членов), объединенные для достижения общих творческих целей, прояснить которые можно, если обратиться к высказываниям В.В. Козлова, имеющего огромный опыт в организации и проведении многочисленных тренинговых занятий в различных творческих группах, командах: «Прагматическая цель интегративной психологии, развитием которой я занимаюсь с 1991 года – изменение структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать, действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде и на сущностном уровне трансформировать *homo sapiens* и *homo habilis* (человека разумного и умелого) в *homo ludens* и *homo creascificus* (человека играющего и творящего мудрость). Вне сомнения, эта цель, поставленная в конце 20-го столетия, является идеальной и предельной – вызовом жизни не только для психолога, но и любого человека. Однако практические усилия интегративных психологов в настоящее время сфокусированы на основной цели человеческого существования – его *самореализации, самопроявлении, самоактуализации*» [Козлов, 2017, с. 16-17]. Предлагаемая нами идея

пространственного «круглого стола» (в образовании, спорте, профессиях), формируемого с учетом типологии участников будущей совместной деятельности, опирается на ряд научных фактов, полученных в экспериментальных исследованиях:

1. Среди представителей спортивных и танцевальных пар в фигурном катании, а также среди врачей и медсестер (в стоматологии, в парах «врач-медсестра»), с относительно равной частотой встречаются противоположные сочетания 11 – 33 или 13 – 31 свойств «внешний» и «внутренний» баланс нервных процессов. В «модели» на рис. 1 такие сочетания балансов локализованы в противоположных секторах. Это указывает, что в аналогичных парных видах деятельности наиболее предпочтительным является индивиды с противоположными, *взаимодополняющими* ТК СНС [Дроздовский, 2018].

2. В таких индивидуальных видах спорта как лыжи и биатлон, типологические особенности СНС у тренера и спортсменов чаще близки или совпадают. Аналогичный вывод был получен нами и по результатам исследований в образовании: чем сильнее отличаются типологические особенности учителя и ученика, тем большие трудности возникают у учащихся в усвоении данного учебного предмета [Дроздовский, 2016а, 2018, 2019]. Последнее подтверждается и в исследованиях М.К. Кабардова в сфере образования, который, предложив схему «учитель-метод-ученик», экспериментальным путем показал, что успешность ученика в усвоении иностранного языка значительно выше, если ТК СНС участников совместной учебной деятельности близки или полностью совпадают, то есть, имеет место психофизиологическая и психологическая их *совместимость* [Кабардов, 2012, 2013].

3. В паралимпийских хоккейных командах (следж-хоккей) высокого уровня квалификации наблюдается *тенденция*: среди вратарей доминирует, по частоте встречаемости, ТК СНС с цифровым нейрокодом – 11111 (в «модели» – северный сектор), нейрокод среди защитников – 13311 (северный сектор), нейрокод среди нападающих – 31133 (южный сектор) [Банаян, 2020]. Следовательно, в рассматриваемом исследовании замечена *тенденция*: защитные функции выполняются игроками, локализованных в пространственной «модели» в северном секторе а функции нападающих – игроки из противоположного, южного сектора. Отмеченные в хоккее-следж тенденции нуждаются в верификации через исследования в других игровых видах спорта (хоккей с шайбой, футбол и т.д.).

4. В среднестатистической семье (*мама, папа, дочь, сын*) индивидуальные ТК СНС ее членов не совпадают, различаются или даже противоположны по составу, и, следовательно, характеризуются разными психофизиологическими типологиями, что обуславливает и разные их психологические типы (типы – по К.Г. Юнгу, И.Б. Майерс, Д. Кейрси). Если обратиться к пространственной

«модели» на рис. 1, то наиболее часто оба родителя локализованы в соседних секторах, но при этом *papa* и *дочь*, с одной стороны, *мама* и *сын* – с другой, локализованы в противоположных секторах этой «модели» [Дроздовский, 2016а, 2023].

5. Экспериментальные исследования проявления ТК СНС среди спортсменов высокого уровня квалификации в 11-ти олимпийских и 8-ми паралимпийских видах спорта, показали следующее:

- сочетание балансов 31 объединяет те виды спорта, где важной составляющей является необходимость совершать многократные движения вертикально *вверх*, преодолевая вектор *силы тяготения* (одиночное фигурное катание, баскетбол, тхэквандо);

- сочетание 13 – виды спорта, где важной составляющей является необходимость контролировать и управлять движениями в условиях действия разнообразных природных сил, в том числе, движение вертикально *вниз*, под действием *силы тяготения* (прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи, а также, парусный спорт, пулевая стрельба, стрельба из лука);

- сочетание 11 – виды спорта, где важной составляющей является необходимость совершать движения отталкивания *вдоль*, либо под относительно небольшими углами к горизонтальной поверхности (лыжные гонки, биатлон, спринтерский и стайерский бег, метания, хоккей);

- сочетание балансов 33, в сравнении с сочетаниями 11, 31, 13, заметно реже встречается в рассматриваемых видах спорта.

Данные о частоте встречаемости сочетаний свойств «внешний» и «внутренний» балансы нервных процессов среди спортсменов в исследованных видах спорта позволяли нам выдвинуть предположение о «влиянии» на выбор и успешность в осуществлении спортивной деятельности такого фактора, как «взаимодействие» человека с *вектором силы тяжести* [Дроздовский, 2018].

6. В таблице 1 показаны составы взаимодополняющих команд *лидеров* (по И.К. Адизесу), сформированных с учетом их *нейродинамических характеристик* [Дроздовский, 2022].

Таблица 1

Составы взаимодополняющих команд лидеров (команда – по И.К. Адизесу), сформированных с учетом их *нейродинамических характеристик*

Команды лидеров	Цифровой нейрокод лидера	Сектор в «модели» на рис. 1	Типы менеджера (по И.К. Адизесу)	Буквенное обозначение психотипов	Особенности психотипов (по К.Г. Юнгу)

Команда 1	1111	С	Р-тип(в)	ISFP	<i>иррациональн е</i>
	1333	Ю	Е-тип(н)	INFJ	
	1113	В	А-тип(в)	ITSP	рациональные
	1331	З	І-тип(н)	IFSJ	
Команда 2	1111	С	Р-тип(в)	ISFP	<i>иррациональн е</i>
	1333	Ю	Е-тип(н)	INFJ	
	1331	В	А-тип(н)	ITNJ	рациональные
	1113	З	І-тип(в)	IFSP	
Команда 3	1331	С	Р-тип(н)	ISTJ	<i>иррациональн е</i>
	1113	Ю	Е-тип(в)	INTP	
	1111	В	А-тип(в)	ITSP	рациональные
	1333	З	І-тип(н)	IFSJ	
Команда 4	1331	С	Р-тип(н)	ISTJ	<i>иррациональн е</i>
	1113	Ю	Е-тип(в)	INTP	
	1331	В	А-тип(н)	ITNJ	рациональные
	1113	З	І-тип(в)	IFSP	

*Примечание* к табл. 1: Р, А, Е, І-тип(в) менеджеров характеризуется *высокой*, Р, А, Е, І-тип(н) – *низкой* подвижностью нервных процессов

Из таблицы 1 следует, что менеджеры Р, Е, А, І-типов (специализирующихся, соответственно, в сферах деятельности: *производство и реализация продукции; финансы; планирование; «климат» в коллективе*) в каждой из четырех взаимодополняющих команд (они формируются для определенного *жизненного цикла* существования организации: *создание, развитие, стабилизация, кризис*), как и в рассмотренном выше случае с членами среднестатистической «семьи» (*мама, папа, дочь, сын*), располагаются по сторонам света – С, Ю, В, З, образуя «круглый стол» в пространственной «модели» на рис. 1.

Вместо заключения обозначим то, в чем мы усматриваем перспективы развития темы, представленной в данной статье.

1. Проверка предположения, что задачи психического развития индивидов разных типологий, организованных неслучайным образом, с учетом их нейродинамических характеристик в пространстве предложенного «круглого стола», через «разумное сотрудничество» и в определенных

состояниях сознания, будут решаться одновременно в двух пространствах: реальном *физическом* и в том, о котором говорил А. Менегетти, определяя понятие «*семантическое поле – коммуникация на бессознательном уровне*» (Менегетти, см. ссылку на ютубе – <https://www.youtube.com/watch?v=9OEnqzoI7VE>) [Менегетти, 2001, 2019] .

2. Проверка гипотезы, что *индивидуальные* типологические комплексы свойств нервной системы - *нейродинамические характеристики*, измеренные двигательными методиками Е.П. Ильина, обуславливают у индивидов разных типологий доминирование определенных *языков сознания* (языки сознания – по В.В. Козлову) [Козлов, 2007, 2021].

3. В пространственной «модели» на рисунке 1 представлены *базовые* характеристики: *материя, пространство, время, энергия, электромагнитное поле, стороны света – С, Ю, В, З*, а также *гравитация* (влияние вектора *силы тяжести*, см. выше научные факты под №5), что может представлять интерес не только для представителей современной *физики*, уже понимающих, что в создаваемую ими Единую Теорию *квантового поля* необходимо, как важнейший параметр, включить *сознание* человека. Такое понимание есть и у психологов, подробно обозначенное, например, в монографии В.Ф. Петренко и А.П. Супруна «*Методологические пересечения психосемантики сознания и квантовой физики*» [Петренко, Супрун, 2018].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Адизес И.К. Развитие лидеров: Как понять свой стиль управления и эффективно общаться с носителями иных стилей / Пер. с англ. Т.Ю. Гутман, 9-ое изд. М.: Изд-во «Альпина Паблишер», 2021. – 259 с.
2. Банаян А.А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации: на примере хоккея-следж. Дисс...канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2020.
3. Дроздовский А.А. Возрастные изменения нейродинамических характеристик учащихся // Материалы 3-го съезда Российского психологического общества. СПб, 25-28 июня, 2003.
4. Дроздовский А.К. Исследование связей свойств нервной системы с психодинамическими характеристиками личности: Дисс...канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2008.
5. Дроздовский А.К. Использование программно-аппаратного комплекса «Прогноз» в работе практического психолога // Международный журнал «Педагогика и психология. Теория и практика», 2016. № 1(3), С. 47-63.
6. Дроздовский, А. К. Проявление типологических особенностей свойств нервной системы и психологических типов в контексте семьи // Международный научный журнал: «Педагогика и психология. Теория и практика». №3(5). 2016 а. С. 68–77.
7. Дроздовский А.К. Современные возможности и перспективы дифференциальной психофизиологии профессиональной деятельности



- // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 3. С. 132-175. Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document388.pdf>
8. Дроздовский А. К. Способ определения психофизиологической и психологической совместимости на основе измерения свойств нервной системы // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 3. С. 170-200. Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document491.pdf>
9. Дроздовский А.К. Исследование психофизиологических состояний на основе измерения свойств нервной системы // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5. № 1. С. 81-106.
10. Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document531.pdf>
11. Дроздовский А.К. Модельные нейродинамические характеристики авиадиспетчера // Гражданская авиация на современном этапе развития науки, техники и общества: сборник тезисов докладов (Москва, 25-26 мая 2021) / Б. П. Елисеев (главный редактор). М.: ИД Академии Жуковского, 2021. С. 215-220.
12. Дроздовский А.К. «Взаимодополняющая команда лидеров»: проблема, подходы, варианты решения // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2022. Т. 7. № 1. С. 161 – 181. DOI: 10.38098/ipran.opwp\_2022\_22\_1\_008.
13. Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document764.pdf>
14. Дроздовский А.К. Перспективы дифференциально-психофизиологических методов в психотерапевтической практике / Материалы конференции, «Современные проблемы психосоматической психологии и психотерапии», посвященной юбилею Антонио Менегетти, 10-11 марта 2023. Санкт-Петербург. «МЕТОДОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ», Выпуск 17, под редакцией Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. Москва, Ярославль, 2023, с. 84-94.
15. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб: Питер, 2001. – 464 с.
16. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2011. – 701 с.
17. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2007. –783 с.
18. Кабардов М.К. Учитель–метод–ученик: благоприятное соответствие // Психология в вузе. 2012. № 2. С. 23-27.
19. Кабардов М.К. Языковые способности: психология, психофизиология, педагогика. – М.: Смысл, 2013. – 400 с.

20. Кастанеда К. Учение дона Хуана; Отдельная реальность; Путешествие в Икстлан; Сказки о силе; Второе кольцо силы / Перев. с англ. – М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. – 688 с.
21. Кастанеда К. Дар орла; Огонь изнутри; Сила безмолвия; Искусство сновидения; Активная сторона бесконечности / Перев. с англ. – М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. – 736 с.
22. Козлов В.В. Интегративная психология: пути духовного поиска, или освящение повседневности. – М.: Изд-во Психотерапия, 2007. – 527 с.
23. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. – 184 с.
24. Козлов В.В. Вечная психология. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2021. – 304 с.
25. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
26. Марез Т. Учение толтеков. Пер. с англ. М. Думиновой. М.: Сны Драконов, 3-е изд., т. 1. 2017.
27. Менегетти А. Проект «Человек» Пер. с итал. Изд. 2-ое. М.: ННБФ «Онтопсихология». 2001. – 224 с.
28. Менегетти А. Введение в онтопсихологию / пер. с ит. БФ «Онтопсихология». – М.: НФ «Антонио Менегетти», 2019. – 196 с.
29. Петренко В.Ф., Супрун А.П. Методологические пересечения психосемантики сознания и квантовой физики. – М.: Красанд, 2018. – 304 с.
30. Равич-Щербо И.В. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека. М., 1988.
31. Теплов Б.М., Небылицын В.Д. Изучение основных свойств нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий // Вопросы психологии. 1963. №5.
32. Drozdovski A.K. The connection between typological complexes of properties of the nervous system, temperaments, and personality types in the professions and sports / Open Access Journal of Sports Medicine. №6, 2015, p. 161-172.
33. <https://www.dovepress.com/the-connection-between-typological-complexes-of-properties-of-the-nerv-peer-reviewed-article-OAJSM>

**Извекова А.В., Пономарь О.А.**

**ПОНЯТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ В ИССЛЕДОВАНИЯХ  
З.ФРЕЙДА**

**Аннотация:** в статье представлен теоретический анализ взглядов Зигмунда Фрейда, основателя психоаналитического направления в психологии, на его исследования в области феномена психической травмы.

Сделан вывод о невозможности использования только «Теории влечений» в объяснении причин данного феномена.

Особый интерес нашего исследования, составляет поиск реальных причин возникновения феномена психической травмы.

**Ключевые слова:** Психическая травма, истерия, аффект, невроз, фиксация, вытеснение в бессознательное.

**Resume:** The article presents a theoretical analysis of the views of Sigmund Freud, the founder of the psychoanalytic direction in psychology, on his research in the field of the phenomenon of mental trauma. The conclusion is made about the impossibility of using only the "Theory of drives" in explaining the causes of this phenomenon.

Of particular interest to our study is the search for the real causes of the phenomenon of mental trauma.

**Key words:** Psychic trauma, hysteria, affect, neurosis, fixation, repression into the unconscious.

В современном мире человек постоянно подвергается различным воздействиям из окружающей среды. В нашей жизни имеется много источников психической травматизации индивида, и симптомы посттравматического расстройства не редкость среди окружающих людей.

Травмирующие жизненные события часто влекут за собой возникновение стрессов, ухудшение психического здоровья, а затем и возникновение различных психических расстройств и болезней. Поэтому, мы считаем важным рассмотрение темы психической травмы.

Важный вклад в изучении феномена психической травмы внесли представители психоаналитического направления психологии.

Конечно, картину понимания травмы в психоанализе нельзя назвать однозначной: существует неясность самого понятия травмы. Под ней нередко имеют в виду фрустрацию, болезненные переживания, ситуацию опасности, неудовлетворенность и т.д.

Во-вторых, налицо разнородность подходов в понимании травмы, что дает свободу в оценке основной ее причины.

Одним из первых, кто начал изучать природу травмы был австрийский психоаналитик, психиатр и невролог Зигмунд Фрейд.

Зигмунд Фрейд, вне сомнения, намного опережал современные ему представления, и именно поэтому его идеи так трудно входили в психиатрическую науку и практику.

Но и у Фрейда, трактовка травмы подвергалась значительным изменениям.

Во взглядах Зигмунда Фрейда на проблематику травмы в теории раннего соблазнения, особое место занимал феномен фиксации на травме, «заблокированная связка аффект-воспоминание» [2]. Корни болезненного аффекта в начале своих исследований Фрейд видел в сексуальной сфере. В реальных жизненных событиях, когда-то пережитых пациентами в раннем возрасте домогательств взрослых и вытесненных из сознания.

Фрейд полагал, что случаи сексуального злоупотребления со стороны взрослых настолько ранят детей, что они оказываются не в состоянии перенести эти ужасные, непонятные, неизвестные и даже чуждые им переживания, которые в результате вытесняются (из памяти сознания). Но поскольку аффективный (патологический) процесс уже запущен и в большинстве случаев не может остановиться, он качественно трансформируется (в симптом) – и вместо вытесненного страдания, по поводу которого ребёнку не к кому обратиться, появляется его «заместитель», который может быть предъявлен, в том числе нанесшему травму взрослому, – та или иная психопатология.

Но позже, в 1897 г. Фрейд отказывается от теории раннего соблазнения, в пользу новой «теории влечения».

Он утверждает, что дело не в реальных фактах, а в фантазиях пациентов, принимаемых ими за факты.

Влечения ориентированы на получение удовольствия, проявляясь в разного рода желаниях, фантазиях и представлениях, направленных на какой-то объект.

Это изменение имеет два главных следствия. Во-первых, вопрос о событиях и фантазиях по их поводу оказался достаточно сложным: возникло и укрепилось понятие «психической реальности», которая может быть более действенной, чем те или иные «материальные» и «объективные» события.

Во-вторых, отказ от объясняющего значения «внешней» травмы подтолкнул к построению теории детской сексуальности: сексуальность не привносится в мир детства взрослыми, она опирается на ранние бессознательные побуждения, развитие которых проходит различные стадии.

Если в «теории соблазнения», пациент оказывается жертвой внешних (привнесённых) условий, во втором – сам является источником собственных страданий и разочарований.

Позднее признание роли психотравмирующих ситуаций раннего детства, особенно – детской сексуальной травмы в качестве пускового механизма психопатологии, вошло в число основных постулатов психоанализа (фактически общепризнанно). Но первое сообщение Фрейда об этом, представленные венскому врачебному сообществу, вызвали бурю негодования и в конечном счёте привели к разрыву с Брейером, который (впрочем, как и множество других) не принял идею сексуальной травмы.

Мы не будем излишне погружаться в теорию влечений, которая гораздо чаще, чем считалось ранее, оказывается мало применимой к ситуации психической травмы.

Вернёмся, всё-таки, к более ранним исследованиям Фрейда и представлениям его о травме и ее природе возникновения.

Стоит отметить, что фиксация на переживаниях, вызвавших болезнь, описывалась Фрейдом еще в 1893 г. на материале истерии. Впоследствии Фрейд замечал, что «картина состояния при травматическом неврозе приближается к истерии по богатству сходных моторных симптомов, но, как правило, превосходит ее сильно выраженными признаками субъективных страданий, близких к ипохондрии или меланхолии, и симптомами широко развитой общей слабости и нарушения психических функций» [8].

Фрейд заметил, что некоторые мысли мучают пациенток даже порой сильнее чем физическая боль, что “истерики страдают от воспоминаний”. «Психическая травма или воспоминание о ней действуют подобно чужеродному телу, которое, после проникновения внутрь еще долго остается действующим фактором» [9].

Эти воспоминания оцениваются как неприемлемые и вызывают стыд, отвращение и невроз.

В одной из своих лекций, Фрейд говорит, что «В своих сновидениях эти больные постоянно повторяют травматическую ситуацию; там, где встречаются истероподобные припадки, допускающие анализ, узнаешь, что припадок соответствует полному перенесению в эту ситуацию. Получается так, как будто эти больные не покончили с этой травматической ситуацией, как будто она стоит перед ними как неразрешенная актуальная проблема, и мы вполне серьезно соглашаемся с этим пониманием» [9].

Фрейд, подчеркивал экономический аспект травматического опыта: «выражение «травматический» имеет ... экономический смысл. Так мы называем переживание, которое в течение короткого времени приводит в душевной жизни к такому сильному увеличению раздражения, что освобождение от него или его нормальная переработка не удастся» [7].

Таким образом, по мнению Фрейда, психика фиксируется на травме, поскольку стремится связать огромную массу ворвавшихся раздражений, чтобы свести их на нет.

Фрейд, также, подчеркивал психологический аспект травмы. Для него, вытеснение выступало как активный процесс, результат конфликта [1].

Также, Фрейд отмечает: «Невроз следовало бы уподобить травматическому заболеванию, а его возникновение объяснить неспособностью справиться со слишком сильным аффективным переживанием» [9].

Но в то же время, он, осознает, что «фиксация на определённой фазе прошлого, такое явление, выходит за рамки невроза»; «всякий невроз несет в себе такую фиксацию, но не всякая фиксация приведет к неврозу, совпадет с ним или встанет на его пути. Примером аффективной фиксации на чем-то прошлом является печаль, которая приводит к полному отходу от настоящего и будущего. Но даже для неспециалиста печаль резко отличается от невроза» [9].

В «Предупреждении...» к «Исследованиям истерии» Фрейд указывает, что «само собой разумеется», что в психиатрии термин «травматический», предполагает, что «синдром вызван именно несчастным случаем», особенно если (при повторных атаках страдания) пациентом вспоминается «одно и то же событие, которое спровоцировало первый приступ»; и в этом случае «причинно-следственная связь вполне очевидна». Сразу можно сделать очень важный вывод, что существуют ситуации, когда эта связь далеко не очевидна (и, к сожалению, чаще всего – это именно так). И далее Фрейд ещё раз подчёркивает: «...при травматическом неврозе причиной болезни является не ничтожная физическая травма, а сам испуг, травма психическая» [9].

В отличие от коллег психиатров Фрейд в том же 1892-м году пишет: «травматическое воздействие может оказать любое событие, которое вызывает мучительное чувство ужаса, страха, стыда, душевной боли; и, разумеется, от восприимчивости пострадавшего (равно как и от условий, указанных ниже) зависит вероятность того, что это происшествие приобретает характер травмы».

Однако нередко в истории жизни пациента «обнаруживается несколько парциальных травм, образующих группу происшествий, которые в совокупности могли оказать травматическое воздействия», при этом «бывает, что обстоятельства, сами по себе, казалось бы, безобидные, за счёт совпадения с действительно важным событием или моментом особой раздражительности приобретают значение травмы, которые не могли иначе приобрести, но которое с тех пор сохраняются» [9].

В «Исследованиях истерии» Фрейд и Байер (1893–95 гг.) подтверждают свои ранее сделанные выводы: «в травматических неврозах действующей

причиной заболевания является не обычное психическое повреждение, а эффект испуга — психическая травма. Аналогичным образом наше исследование обнаружило причины, вызвавшие множество, если не большинство, истерических симптомов... Любой опыт, вызывающий негативные аффекты, — такие как страх, тревожность, стыд или физическую боль, — может действовать как такого рода травма» [9].

Очень важно, на наш взгляд, отметить, что травма не всегда проявляется в чистом виде, как болезненное воспоминание или переживание. Она становится (Фрейд об этом пишет в примечании) как бы «возбудителем болезни» и вызывает симптомы (например, тики, заикание, obsессии и т.д.), «который затем, обретя самостоятельность, остаётся неизменным» [9].

В этом же труде, авторы отмечают, что они, «к своему большому удивлению», обнаружили, что истерические симптомы исчезают, когда смысл выходит из вытеснения и возвращается в сознание, причем они обнаружили, что «воспоминание без аффекта почти неизбежно не приносит результатов» [9].

«Психический процесс, который развивался первоначально, нужно воспроизвести как можно ярче, довести до *status nascent* ((лат.) - момент зарождения.) и затем выговорить» [9].

Фрейд указывает также на автономные механизмы и специфику психодинамики психической травмы: с одной стороны, кажется удивительным то, что даже очень давние переживания могут оказывать столь ошутимое воздействие; а с другой — что воспоминания о них в отличие от других (не имеющих травматического содержания) с годами не становятся менее значимыми или менее болезненными.

Ведь в норме, любое воспоминание постепенно теряет яркость и лишается своей аффективной составляющей.

Фрейд отмечает, что снижение остроты переживаний существенно зависит от того, последовала ли сразу после травматического воздействия энергичная реакция на него или же для такой реакции не было возможности или она была вынуждено подавлена.

В обоих случаях реакция на травму, имеет очень широкий диапазон отреагирования: от немедленного до отставленного на многие годы и даже десятилетия, от обычного плача по утрате до жестокого акта мести обидчику. И только когда человек отреагировал на события в достаточной (для него и — что не менее существенно — индивидуальной для каждого) мере, аффект постепенно убывает. Фрейд характеризует это выражениями «выплеснуть чувства» или «выплакаться» и подчёркивает, что «оскорбление, на которое удалось ответить, хотя бы на словах, припоминается иначе, чем то, которое пришлось терпеть».

Ещё одна специфика на которой останавливается Фрейд: «... реакция пострадавшего на травму имеет «катартическое» воздействие лишь том случае, если она является реакцией адекватной, подобно мести» (око за око, зуб за зуб), но далее автор вновь апеллирует к психотерапии и отмечает, что «язык служит для человека суррогатом поступка, и с его помощью можно почти также «отреагировать аффект» [9].

Таким образом, парадигмой психической травмы является столкновение индивида с переполняющими его аффектами: другими словами, его аффективные отклики вызывают невыносимое психическое состояние, которое угрожает дезорганизовать, возможно, даже разрушить все психические функции.

Понятие «переполнения» эго... появляется в работах Фрейда очень рано. Однако, следует заметить, что Фрейд оставляет открытым вопрос о том, что делает аффект невыносимым или подавляющим [3].

Первое впечатление от слов Фрейда может заключаться в том, что любой интенсивный или болезненный аффект может быть травматическим, но мы знаем, что в большинстве случаев это не так.

Это в значительной степени повлияло на отсутствие определённости, возраставшую по мере того, как расширялась и выстраивалась концепция психической травмы.

Однако, если мы не акцентируем внимание на этих оставшихся без ответа вопросах, мы наблюдаем в ранних работах Фрейда абсолютно понятную и полную теорию связи аффектов, травмы и истерических симптомов. Когда эмоции невыносимы, происходит вытеснение, в результате которого память «удерживает аффект», поэтому «истерические пациенты страдают от неполной абреакции психической травмы». В этой модели невыносимые аффекты развивались в травматической ситуации; одним из последствий травмы является то, что для прекращения невыносимого состояния, восприятие и ассоциативно возникающие идеи вытесняются в бессознательное, но при этом сохраняя свой аффективный заряд. Последний воспринимается как «зажатый», поскольку вытеснение препятствует его нормальному выходу не только путем «абреакции», но также из-за того, что с когнитивными аспектами вытесненного «комплекса» невозможно оперировать «другим способом, который можно назвать нормальным» [9].

Превращение патогенного бессознательного в сознательное требует устранения амнезии, чего, по Фрейду, можно достичь, дав больному пережить заново часть забытой жизни, сохранить этот опыт, осознать его как отражение забытого прошлого [4].

Поэтому первое время, работа с пациентами предполагала воспоминание под гипнозом и осознание травматического события, что само по себе уже должно было иметь лечебное воздействие.



Надо отметить, что теория травмы и теория влечений, это две разные теории, так как в теории травмы особую роль играют внешние «неблагоприятные» обстоятельства, с признанием возможности их существования в объективной реальности. А в теории влечений, – главными становятся внутренние побуждения и индуцированные ими фантазии. Влечение обычно проецируется не в прошлое, а в будущее. Переживания травмы, наоборот, чаще всего жёстко связаны с каким-то одним событием и обращено в мучительное прошлое.

Но есть нечто, что роднит эти обе теории: и травмы, и влечения обязательно сопровождаются аффектами, эмоциями и страстями [4].

Почему это так важно отметить? В современном мире стало слишком много реальных психических травм.

А современный психоанализ стал слишком сконцентрированным, на теории влечений. И в тех случаях, когда терапевт, сталкиваясь с реальной психической травмой, продолжает мыслить и действовать в рамках теории влечений, он вряд ли способен помочь пациенту.

Этой констатацией, мы ни в коем случае не умаляем историческое значение теории влечений Фрейда и ее последующее развитие в работах его многочисленных учеников и последователей, в том числе - за пределами психоанализа.

Мы лишь хотим привлечь внимание к этой проблематике, которая до сих пор нуждается в подробном анализе и поиске решений.

### **Список литературы:**

1. Асатиани М. Предисловие // Принс М. Бессознательное как основа человеческой личности, нормальной и аномальной / Изложение В.П. Трубецкой. – М., 1915.
2. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа: Пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2001. – 368 с.
3. Кристал Г. Травма и аффекты // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. №3 (сентябрь).
4. Куттер П. Современный психоанализ. – СПб.: Б. С. К., 1997. – 348 с.
5. Решетников М.М. «Психическая травма».- СПб: ВЕИП, 2006
6. Трубицина Л.В. «Процесс травмы».- М.: Смысл, 2005
7. Фрейд З. Введение в психоанализ // О психоанализе. – М.: ООО «Издательство ФСЕ»; Харьков: Фолио, 2001. – 704 с.
8. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. Я и Оно.- М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Фолио», 2004.
9. Фрейд З. Исследования истерии //Пер. с нем. С. Панкова; научная редакция М. Решетникова и В. Мазина // Фрейд З. Собр. Соч.: В 26 т. Т. 1 СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005.

**НОРМАТИВНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ АНАЛИЗУ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТНО-ИНФОРМАЦИОННОГО КЛАССА**

"Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (РНФ) № 21-18-00039, <https://rscf.ru/project/21-18-00039/>".

Аннотация. Представлены положения, раскрывающие специфику и содержание индивидуально-психологического анализа деятельности как одного из уровней психологического анализа деятельности (ПАД). Показано, что по мере усиления роли средств информационно-коммуникационного плана и цифровизации в трудовой деятельности и, как следствие, повсеместного распространения видов и типов профессиональной деятельности, входящих в состав субъектно-информационного класса, особое значение получают разработки подходов к психологическому анализу информационной деятельности. Установлено, что одним из таких подходов, одновременно удовлетворяющим современным тенденциям и реализованным на основе принципов, сложившихся в традиционной теории деятельности, является нормативный подход. Он основан на экспликации нормативно-одобренного способа деятельности (НОСД), индивидуального способа деятельности (ИСпД) и индивидуального стиля деятельности (ИСД) в профессиях, относящихся субъектно-информационному классу, а также уровней профессионализации, описанных в них.

Ключевые слова: теория деятельности, профессиональная деятельность, психологический анализ деятельности (ПАД), нормативно-одобренный способ деятельности (НОСД), индивидуальный способ деятельности (ИСпД), индивидуальный стиль деятельности (ИСД), индивидуально-психологический анализ деятельности, субъектно-информационный класс, пользователь, цифровизация, «диагональ профессионализации».

Abstract. The paper presents the provisions that reveal the specifics and content of individual psychological analysis of activity as one of the levels of psychological analysis of activity. It is shown that with the increasing role of the information means and digitalization in labor activity and, as a consequence, the wide distribution of types of professional activity that are part of the subject-information class, the development of approaches to the psychological analysis of information activity is of particular importance. It is established that one of such approaches, which simultaneously meets modern trends and is implemented on the basis of the principles established in the traditional theory of activity, is the normative approach. It is based on the explication of the normatively-approved way of activity, the individual way of activity, and the individual style of activity in professions belonging to the subject-information class, as well as the levels of professionalization described in them.

Key words: theory of activity, professional activity, psychological analysis of activity, normative-approved way of activity, individual way of activity, individual style of activity, individual psychological analysis of activity, subject-information class, user, digitalization, “diagonal of professionalization”.

Современное состояние психологии труда характеризуется рядом очевидных тенденций. Одной из основных среди них представляется усиление внутридисциплинарной диверсификации – повышение степени автономизации некоторых отраслей и направлений, вплоть до обретения ими самостоятельного – отдельного от классической психологии труда статуса. Известно, что эта психология труда, как обширная дисциплина, базируется на синтезе данных, полученных в целом ряде психологических отраслей и направлений. Однако решающая роль в ее формировании принадлежит двум общепсихологическим областям – *психологической теории деятельности* и *теории субъекта профессиональной деятельности*. Первая, как известно, рассматривает проблемы психологического строения, механизмов и закономерностей деятельности как таковой; вторая связана, главным образом, с изучением так называемых субъектных детерминант деятельности, – тех факторов, которые лежат в основе эффективной реализации деятельности и сопряжены с особенностями ее субъекта. Главное место среди них занимают те индивидуальные, личностные качества субъекта, которые необходимы и достаточны для нормативной реализации той или иной деятельности; именно таковые свойства принято обозначать понятием *профессионально профессионально важных качеств (ПВК)*. Вместе с тем, внутри психологии труда уже достаточно давно определенную самостоятельность приобрели центральные для данной работы отрасли: *психологический анализ деятельности (ПАД)* и *профессиография*.

К настоящему времени сложился целый ряд ставших уже классических моделей психологического анализа деятельности (теоретические представления Б. Ф. Ломова; системогенетическая концепция и психологическая система деятельности (ПСД) В. Д. Шадрикова; теория деятельности А. В. Карпова; теория осознанной регуляции деятельности О. А. Конопкина; концепция психолого-физиологического содержания деятельности Г. М. Зараковского и В. И. Медведева; функциональная модель предметного действия В. П. Зинченко; а концепция психологического анализа и синтеза профессиональной деятельности Г. В. Суходольского; концепция Р. Х. Шакурова) [Зараковский Г. М., 1966; Карпов А. В., 1988; Карпов А. В., 2015; Карпов А. В., Савин И. Г., 2005; Конопкин О. А., 1980; Ломов Б. Ф. 1984; Опанин Д. А., 1977; Шадриков В. Д., 2011; Шакуров Р. Х., 2001].

В системогенетической концепции особую роль выполняет *процедурный аспект ПАД*. Согласно ей психологический анализ деятельности проводится на шести уровнях: мотивационно-личностном, компонентно-целевом,

структурно-функциональном, информационном, индивидуально-психологическом и психофизиологическом.

*Индивидуально-психологический анализ деятельности* имеет в качестве своей основной цели определение индивидуальных особенностей выполнения деятельности конкретным субъектом труда. Эта цель конкретизируется в задачах раскрытия *нормативно одобренного способа деятельности (НОСД)*, *индивидуального способа деятельности (ИСПД)* и *индивидуального стиля деятельности (ИСД)*. Та или иная профессиональная деятельность предстает перед человеком, начинающим ее осваивать, – учеником, оптантом и др. в виде обобщенного и закрепленного опыта и способностей предыдущих поколений ее исполнителей. Этот опыт описан в учебных программах, инструкциях, нормативной документации, алгоритмах и др. и передается субъекту мастером-профессионалом. Это, согласно традиционным положениям психологии труда, своего рода, эталонный вариант выполнения деятельности. То, что передается ученику, является нормативно-одобренным способом деятельности (НОСД) – способ выполнения трудовой деятельности, обобщенный и закрепленный инструкциями. В процессе освоения деятельности ученик (оптант) распредмечивает НОСД и осуществляет деятельность по-своему, то есть, как он умеет и как ему наиболее сейчас удобно. Иначе говоря, превращает его в индивидуальный способ деятельности (ИСПД) – способ деятельности, обусловленный индивидуально-своеобразным характером учета объективных и субъективных условий деятельности. В ходе этого процесса и происходит формирование психологической системы деятельности (ПСД) по В. Д. Шадрикову. Дальнейшее совершенствование деятельности приводит к формированию у субъекта личностно-профессионального уровня выполнения деятельности, когда профессионализм становится «второй натурой человека» [Шадриков В. Д., 2001]. При этом формируется устойчивая система приемов, способов, ориентиров, стремлений, уровней достижений в выполнении деятельности. Это индивидуальный стиль деятельности (ИСД), который в наиболее общем виде представляет собой систему деятельности, сформированную на основе индивидуальных особенностей личности. Наряду с этим, ИСД является устойчивым и эффективным приспособлением личности к действительности.

Вместе с тем, важно отметить еще одну – часто встречающуюся особенность ИСД в профессиональной деятельности. Она же в очень явном виде представлена в целом ряде современных видов и типов деятельности. Дело в том, что при достижении объективно высоких уровней мастерства и профессионализма сформированный у субъекта трудовой деятельности ИСД начинает оказывать закономерное и продуктивное влияние на то, что имело место еще в самом начале профессиогенеза – на нормативно-одобренный способ деятельности (НОСД). Иными словами, особый и конструктивный ИСД начинает «обогащать» НОСД, а в иных случаях и трансформировать его вплоть до очевидно инвертированных форм. Это, полагаем, вообще является одним из наиболее эффективных способов развития той или иной профессии.

Основной *единицей* анализа на индивидуально-психологическом уровне должен выступать именно ИСД. Процесс выделения ИСД включает в себя решение задачи отделения ИСД от ИСПД и подразумевает выполнение следующих этапов: – описание НОСД, которое должно осуществляться максимально подробно и четко; – описание реально изучаемых способов деятельности, то есть, тех способов деятельности, которые осуществляются конкретными работниками, – это и есть ИСПД; – сопоставление НОСД и ИСПД с целью определения расхождений в них: данные расхождения должны быть описаны крайне детально; – анализ обусловленности расхождений. Как правило, все расхождения классифицируются на три блока, обусловленные: характеристиками процесса обучения, характеристикой предмета и орудий труда, технологией производства, свойствами субъекта деятельности. Таким образом, в качестве ИСД будут выступать те особенности деятельности, причины отличий которых от НОСД заключаются в характеристиках исполнителя. Наряду с этим, важно учитывать, что ИСД может и должен выступать в качестве системного объекта изучения, что, как известно, выполняет особую роль в раскрытии сути любой деятельности. Это показано в основных положениях *системогенетической концепции*, и в ней же впервые были описаны понятия НОСД, ИСПД и ИСД. Именно индивидуально-психологический анализ деятельности позволяет решить проблему компенсации в ПАД, о которой также будет сказано в последующих частях. Отсутствие у субъекта профессиональной деятельности необходимых профессионально важных качеств (ПВК), так называемая профнепригодность субъекта на основании предварительной диагностики не всегда (хотя и в большинстве своем) означает невозможность выполнения деятельности на качественном уровне. В связи с этим, следует предположить, что ИСД может способствовать конкретному субъекту решать поставленные профессиональные задачи за счет иного, отличного от НОСД способа деятельности [Карпов А. А., 2021; Карпов А. В., Савин И. Г., 2005; Шадриков В. Д., 2001].

Наряду с этим, усиливающаяся в последние десятилетия интенсификация различных сфер: технологической, социальной, политической, экономической и др., объективно не может не способствовать закономерным преобразованиям в процессе эволюции видов и типов деятельности. Постепенно произошедшая смена исследовательской ориентации с *субъект-объектных* на *субъект-субъектные* виды деятельности была, как известно, во многом, обусловлена возрастающей ролью вопросов психологического плана в изучении деятельности как таковой. И если в случае с профессиями субъект-объектного класса объектом выступает некая неодушевленная реальность, то в субъект-субъектных видах деятельности объектом выступает субъект – другой человек или группа людей с присущим им широчайшим спектром личностных, характерологических, индивидуально-типологических и иных особенностей. Это, с точки зрения психологии, разумеется, не может не создавать благоприятных и

конструктивных научных перспектив. Притом, обращение к субъект-субъектным видам деятельности, в значительной степени, обнаруживает и более общую тенденцию, которая целесообразно обозначить как «психологизация» научных направлений. Следовательно, все это, во многом, обогатило теорию деятельности – сделало ее «еще более психологической» по своей сути. В то же время, смену этих двух традиционно дифференцируемых классов деятельности, а также логику развития общих представлений относительно этой широкой по своему содержанию и потенциалу проблематики, полагаем, нельзя считать завершенной. Реальная сложность и многогранность эволюции форм трудовой деятельности высока настолько, насколько быстро происходит прогресс в указанных выше сферах жизни общественной жизни, – насколько увеличивается динамичность «мира профессий». Иначе говоря, уже вполне привычной становится ситуация, согласно которой эти изменения (зачастую, радикального свойства) заметно опережают формулировку соответствующих теоретических представлений и разработки прикладного плана. Вследствие этого, открывается возможность продуктивного и углубленного исследования все новых типов и разновидностей профессиональной деятельности, а, по всей видимости, и классов – прежде всего, *субъектно-информационного*. При этом важно подчеркнуть, что профессии, принадлежащие именно этому классу, объективно говоря, не просто в состоянии стать центральным объектом изучения в современной теории деятельности, но и обозначить решающие предпосылки формирования обобщающей психологической теории деятельности. Она в будущем может и должна синтезировать в себе представления как о субъект-объектных и субъект-субъектных ее типах, так и о ее субъектно-информационном типе. Важнейшей отличительной характеристикой субъектно-информационного класса является то, что в нем имеет место, фактически, та же самая трансформация, которая привела в свое время к необходимости дифференциации субъект-объектного и субъект-субъектного классов. Это трансформация основного атрибута деятельности – ее предмета. В субъектно-информационных видах деятельности им выступает уже не объект, но и не субъект, а совершенно иная и предельно специфическая сущность – *информация* [Карпов А. А., 2021; Карпов А. В., 2021; Карпов А. В., Чемякина А. В., 2021 и др.]. Как указывается в [Карпов А. В., Чемякина А. В., 2021], «она сама по себе, то есть исходно не является ни объектом, ни субъектом, хотя может сигнифицировать и тот и другой – и по отдельности, и одновременно. Сама она “безразлична” к тому, что сигнифицирует – к контенту. Сфера действия и область представленности этого третьего класса предельно широка; в деятельности этого класса их основной атрибут – предмет не только качественно трансформируется, но и еще более усложняется. Причем, такое усложнение происходит в самом прямом смысле данного понятия, поскольку деятельность данного класса становится еще более опосредствованной, а ее предмет – еще более имплицитным, вообще приобретая в ряде случаев черты именно качественно новой реальности –

виртуальной». Вследствие этого, возникает настоятельная и объективная необходимость приоритетного исследования именно этого, пока не вполне определенного, но, как показывает современная ситуация, крайне важного класса профессиональной деятельности. Это, повторяем, определяет ближайшую перспективу исследований в области психологии труда, психологической теории деятельности, а также целом ряде смежных областей. Одновременно с этим, возникает целый ряд вопросов, относящихся к тому, с чего же следует начать разработки подобного рода. Весьма традиционным представляется установление методологических оснований психологического анализа деятельности субъектно-информационного класса, а также на процедурном аспекте ПАД для видов и типов деятельности, входящих в этот класс.

Для того чтобы подобная задача была решена, полагаем, необходимо представить и описать *нормативный подход* к анализу деятельности субъектно-информационного класса. Он является одним из традиционных (можно даже сказать, классических) средств описания этапов формирования профессиональной деятельности и длительное время вообще занимал центральное положение в психологической теории деятельности. К сожалению, этот способ анализа деятельности имеет в настоящее время меньшее распространение в сравнении с остальными и используется как дополнительный по отношению к другим, а также считается одним из методов их реализации; главным образом, это относится к анализу управленческой деятельности [Карпов А. А., 2021]. Ключевую роль в нем выполняет отмеченное и раскрыто выше понятие нормативно-одобренного способа деятельности (НОСД). Это, повторяем, обобщенный и закреплённый инструкциями, рассчитанный на абстрактного субъекта и усредненные условия, способ выполнения деятельности. Важно подчеркнуть, что по отношению к деятельности субъектно-информационного класса НОСД закономерным образом претерпевает ряд модификаций, характерных исключительно этому классу. Так, общий ход развития широкого круга профессий, связанных с работой на компьютерной технике, определил несколько классификаций *уровней* владения ею. Конечно, необходимо учитывать, что спектр профессий в этом случае чрезвычайно широк – от программистов и экономистов до переводчиков, дизайнеров и мн. др. Более того, традиционные субъект-объектные и субъект-субъектные виды деятельности по мере интенсификации внедрения и использования средств информационно-коммуникационного плана и усиления места и роли цифровизации в трудовой деятельности постепенно начинают обретать признаки субъектно-информационного класса и даже полностью переходить в его состав. Общая ситуация осложняется еще и тем, что в современных условиях остается все меньше видов профессиональной деятельности, не «испытанных влияния» со стороны сферы информационных технологий.

Одной из наиболее полных из существующих в настоящее время является дифференциация пользователей по следующим уровням: *начальный*,

*средний, уверенный и продвинутый.* При этом, именно в деятельности субъектно-информационного класса, возможно, как нигде более, такая дифференциация представляется достаточно автономной, – эксплицируемые уровни вполне самостоятельны и дистанцированы друг от друга. Хотя, разумеется, их «положение» в профессиогенезе не является абсолютно инвариантным, допуская переходы от одного к другому по мере профессионализации. Собственно в этом плане данные уровни являются одновременно и отдельными, обособленными *этапами профессиогенеза.* Отсюда вполне логичным будет предположение, что для каждого из них ставший уже традиционным переход от НОСД к индивидуальному способу деятельности (ИСПД) и индивидуальному стилю деятельности (ИСД) будет собственным, – присущими каждому блоку своими характеристиками и особенностями.

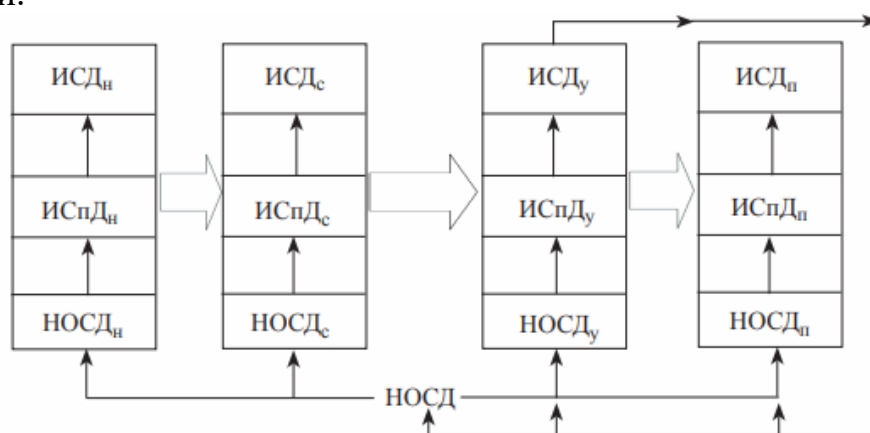


Рис. 1. Нормативный подход к анализу деятельности субъектно-информационного класса. *Обозначения:* НОСД – нормативно-одобренный способ деятельности), ИСПД – индивидуальный способ деятельности, ИСД – индивидуальный стиль деятельности; подстрочные обозначения: «н» – начальный уровень пользователя, «с» – средний уровень пользователя, «у» – уверенный уровень пользователя, «п» – продвинутый уровень пользователя.

Эти данные целесообразно проиллюстрировать в виде схемы, которая предполагает традиционный переход от НОСД к ИСПД и, далее, к ИСД, но в контексте каждого из отдельных четырех блоков – уровней освоения деятельностей субъектно-информационного класса. Вместе с тем, понимая всю широту спектра профессий, входящих в этот класс, мы, тем не менее, в качестве базового средства формулировки положений нормативного подхода к анализу деятельности избрали как раз уровни освоения персонального компьютера. Полагаем, это вообще является исходным звеном в развитии подобных профессий и неслучайно определяет собой аналитическую стадию изучения рассматриваемой проблемы. В основании схемы на рис. 1 отмечен нормативно-одобренный способ деятельности (НОСД), общий и унифицированный для всего рассматриваемого класса. Он, далее, характеризуя очевидную специфику этих профессий, подвергается закономерной дифференциации в зависимости от содержания четырех



уровней профессионализации, начального, среднего, уверенного и продвинутого, на каждом из которых сохраняется трехэтапный переход, завершаемый формированием индивидуального стиля деятельности (ИСД) профессионала. Складывающийся на каждом конкретном самостоятельном уровне владения технологиями информационного плана индивидуальный способ деятельности (ИСПД), с одной стороны, будет не полностью воспроизводить все содержание нормативного способа, но с другой – может обогащать, расширять его содержание. Вместе с тем, в формировании индивидуального способа деятельности находят свое отражение и механизмы исключительно психологического – когнитивного и индивидуально-личностного измерения, а он сам, в значительной мере, определяется всей системой личностных и профессиональных качеств субъекта профессиональной деятельности – *пользователя*.

Вместе с тем, как было отмечено ранее, при достижении высоких – наднормативных уровней мастерства сформированный у субъекта трудовой деятельности ИСД начинает оказывать закономерное и конструктивное влияние на нормативно-одобренный способ деятельности (НОСД). Иными словами, специальный модифицированный ИСД начинает *«обогащать»* НОСД, а в иных случаях и трансформировать его вплоть до очевидно инвертированных форм, что отражено на рисунке обратными стрелками, идущими от ИСД уверенного и продвинутого пользователя. Причем, в этой связи, принципиально важно учитывать, что подобная трансформация НОСД возможна лишь в рамках блоков, относящихся к уверенному и продвинутому пользователю. Это обусловлено тем, что именно на них создаются наиболее убедительные и объективные предпосылки для достижения высоких – наднормативных показателей в деятельности. Они же оказываются в состоянии усложнять – развивать и модифицировать всю эту профессиональную сферу, чего нельзя сказать о блоках начинающего и среднего пользователей, которые очевидно ограничены сложившимися в них относительно инвариантных и в относительно несложных формах НОСД [Карпов А. А., 2021].

Далее, как видно из схемы на рис. 1, между каждым из блоков изображены стрелки, обозначающие возможность перехода от одного уровня владения средствами информационного спектра к последующему, – от начинающего к высшему – продвинутому. Подчеркнем еще раз, в этом случае, фактически, имеет место вполне конкретная схема профессиогенеза, носящая наиболее общий, – единый характер для профессий, входящих в субъектно-информационный класс. В то же время, здесь создается необычная, на первый взгляд, однако при ближайшем рассмотрении весьма закономерная ситуация, согласно которой профессиогенез в анализируемом широком диапазоне видов и типов деятельности может быть рассмотрен с разу в *двух* измерениях: во-первых, *«по горизонтали»* – от одного блока к другому, а, во-вторых», *«по вертикали»* – более углубленно, специфицированно и предполагая поиск механизмов психологического плана, – экспликации основных этапов

формирования деятельности (НОСД, ИСПД и ИСД). В то же время, вполне очевидным представляется формирование «*диагонали профессионализации*» – многоэтапного перехода от НОСД начального уровня пользователя к ИСД продвинутого уровня [Карпов А. А., 2021]. Вместе с тем, следует понимать, что в независимости от измерений основным предметом деятельности неизменно выступает информация, содержание и сложность которой, разумеется, подвергается естественным изменениям.

Подводя итог, отметим, что современные тенденции развития видов и типов профессиональной деятельности, вызванные, главным образом изменениями в IT-сфере, обуславливают настоятельную необходимость в разработке специальных модификаций традиционных уровней психологического анализа деятельности (ПАД). Ведущая роль в этих исследованиях, по нашему мнению, должна принадлежать индивидуально-психологическому анализу деятельности и, как следствие, формулировке общего нормативного подхода к анализу деятельности субъектно-информационного класса. Таким образом, подобная задача, с одной стороны удовлетворяет актуальным тенденциям, связанным с усилением роли средств информационно-коммуникационного плана и цифровизации в трудовой деятельности; с другой стороны, ее решение представляется возможным за счет обращения к принципам, сложившимся в традиционном деятельностном подходе.

#### Литература

1. Зараковский Г. М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности. Москва: Наука, 1966. 114 с
2. Карпов А. А. Теория и практика психологического анализа деятельности. Ярославль: Филигрань, 2021. 316 с.
3. Карпов А. В. Методологические основы психологического анализа деятельности субъектно-информационного класса (статья первая) // Ярославский психологический вестник, 2021. № 3 (51). С. 48–63.
4. Карпов А. В. Психологический анализ трудовой деятельности. Ярославль: ЯрГУ, 1988. 98 с.
5. Карпов А. В. Психология деятельности. В 5-ти т. Москва: РАО, 2015.
6. Карпов А. В., Савин И. Г. Психологический анализ трудовой деятельности. Ярославль, ЯрГУ, 2005. 144 с.
7. Карпов А. В., Чемякина А. В. Психологическая специфика профессиональной деятельности субъектно-информационного класса // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2021. № 3. С. 422–433.
8. Карпов А. В., Шадриков В. Д., Карпова Е. В., Субботина Л. Ю. Системогенез деятельности. Игра, учение, труд: в 4-х томах. Москва: Изд. Дом РАО; Ярославль: ЯрГУ, 2017.
9. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва: Наука, 1980. 256 с.

10. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: Наука, 1984. 443 с.
11. Ошанин Д. А. Концепция оперативности отражения в инженерной и общей психологии // Инженерная психология: теория, методология, практика. Москва: Наука, 1977. С. 134–149.
12. Суходольский Г. В. Основы психологической теории деятельности. Москва: ЛКИ, 2008. 168 с.
13. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. Москва: Академия, 2011. 158 с.
14. Шакуров Р. Х. Эмоция. Личность. Деятельность (механизмы психодинамики). Казань, 2001. 300 с.

**Карпов А.В.**

## **ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТА КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

"Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (РНФ) № 21-18-00039, <https://rscf.ru/project/21-18-00039/>".

### Аннотация

Представлены материалы, раскрывающие детерминационное влияние цифровизации всех сфер социума на генезис когнитивной подсистемы психики и личность в целом. Показаны основные направления негативного влияния компьютерных технологий на когнитивные процессы личности, а также намечены пути минимизации этого влияния. Рассмотрены влияния цифровизации также на регулятивную и когнитивную подсистему психики. Приведены данные, раскрывающие новый феномен, обозначенный как синдром снижения метакогнитивности и раскрыты его основные детерминанты.

Ключевые слова: когнитивная подсистема регулятивная подсистема, коммуникативная подсистема, компьютерная техника, цифровизация, метакогнитивные процессы

Динамика развития цифровых технологий ставит перед психологией новые задачи, требующие не только осмысления, но и поиска путей реагирования на эти вызовы. Внедрение цифровизации во все сферы социума, существование дистанции информационного потребления между представителями разных поколений требуют систематизации взглядов и углубленного изучения влияния информационных технологий на развитие личности. Кроме того, особое значение в этой связи приобретают вопросы трансформации личности и становления личности человека в цифровом взаимодействии [2, 6, 18], влияния нового информационного пространства на

показатели психического здоровья детей, уровня их социально-психологической адаптации [8, 31].

Данная проблема широко обсуждается и в средствах массовой информации, и в научных кругах

. Например, в приведенном в [9] прогнозе развития психологической науки и практики к 2030 г. принципиально новыми направлениями исследований большинство экспертов признают проблемы, связанные с развитием IT-технологий: психологию социальных сетей и психологию виртуальной реальности. Проводятся мероприятия при президиуме Российской академии образования. Однако приходится признать, что в настоящее время рефлексия в области психолого-педагогического знания в отношении значимости происходящих с психикой ребенка несколько запаздывает.

Действительно, динамика развития цифровых технологий ставит принципиально новые задачи, связанные с исследованием их влияния на основные когнитивные процессы, требующие не только осмысления, но и поиска путей реагирования на них. По данным, приведенным в прогнозе развития психологической науки, к 2030 г. принципиально новыми направлениями исследований большинство экспертов признают проблемы, связанные с развитием IT-технологий: психологию социальных сетей, психологию виртуальной реальности, психологию представителей поколения Z – «цифровых детей» [7, 8]. Психологические последствия цифровизации и компьютеризации чрезвычайно широки, в силу чего мы остановимся лишь на наиболее репрезентативных из них. Как известно, в настоящее время для обозначения всего их множества используется термин «*снижение когнитивности*». Он объединяет в себе все эффекты негативного плана, имеющие место по отношению к совокупности основных когнитивных процессов. В связи с этим, целесообразно дифференцировано рассмотреть эти эффекты для каждого из когнитивных процессов в отдельности, начав с фундаментального и базового процесса – *ощущения*. Очевидно, что «экранная культура» и экран компьютера, с которым работает человек в информационной цифровой среде, полностью изменяют сенсорную информацию. Искусственная стимуляция весьма далека от тех носителей, на основе которых и благодаря которым сформировался зрительный анализатор в филогенезе. По существу, речь идет о том, что чувственные, сенсорные основы психики, на основе которых базируются все остальные процессы, приобретают совершенно иной характер – возможно, даже в чем-то чуждый естественной стимуляции. Принимая во внимание известную метафору, согласно которой глаз представляет собой «область мозга, вынесенную на периферию», становятся понятными далеко идущие последствия всего этого и для формирования психики в целом. Фактически, «плазма» вытесняет естественную, природную стимуляцию. Это происходит в связи с тем, что психика имеет способность избирательного взаимодействия: она может

выбирать какая реальность – естественная или цифровая более привлекательна для нее.

В данном плане показательны качественные характеристики естественной и цифровой реальности. Первой из них может выступать цветовая и звуковая насыщенность, второй – контрастность стимулов, третьей – динамичность и темпо-ритмические характеристики. По всем выделенным критериям цифровая среда выигрывает у естественной. Для объективной реальности менее характерна цветовая насыщенность, контрастность изображения, динамика движения объектов, для нее в меньшей степени выражен темп и ритм. Реальный окружающий мир оказывается для психики ребенка не таким привлекательным; в связи с этим, первичный мотивационный комплекс, основанный на интересе, реализуется по направлению к цифровой среде. Сегодня не до конца понятны и осознаны последствия реализации первичной мотивации ребенка по отношению к цифровой среде. Адаптация к цифровой реальности у детей происходит быстрее, чем к реальности объективной. Ее качественные характеристики не выдерживают конкуренции по сравнению с цифровой средой.

Наряду с этим, существуют и иные – также значимые последствия, возникающие на уровне сенсорики. Прежде всего, это синдром компьютерных глаз, синтезирующий отрицательные последствия, которые вызывает частая и длительная работа с компьютером. Термин «синдром компьютерных глаз» обозначает весь спектр нарушений, включая сухость, боль и пр. Экран компьютера сам испускает свет, хотя глаз человека привык воспринимать окружающие предметы в отраженном свете. Особенно большие нагрузки на орган зрения приходятся в случае, если на мониторе настроена слишком высокая яркость. Во время напряженной работы на компьютере, когда нужно сосредоточиться, человек «забывает» моргать. Это приводит к повышенной сухости глазных яблок.

Помимо этого, на зрительное утомление влияет необходимость постоянного перемещения взгляда с экрана на клавиатуру и бумажный текст, а также возможные погрешности в организации рабочего места – неправильное расстояние от глаз до экрана, блики на экране от внешних источников света, чересчур большая яркость экрана и неудачный выбор цветов.

Далее, установлены и негативные влияния на следующий когнитивный процесс – *восприятие*. Так, очевидно, что экранная стимуляция – информация, представляемая с экрана, является двумерной, тогда как психика эволюционно сформировалась на основе восприятия трехмерной реальности. Исследования показывают, что эта несформированность трехмерной метрики и работа в основном с плоскостными изображениями не стимулирует развитие пространственного восприятия. Оно, в свою очередь, тесно связано с наглядно-образным мышлением, а также с креативностью. Эта связь была прослежена уже в классических исследованиях Р. Шепарда по «вращению

трехмерных фигур», а имеющиеся в настоящее время данные подтверждают ее [28]. В частности, выявлена корреляционная связь между сформированностью операционного состава пространственного восприятия и креативностью [16]. Существуют указания и на результаты, согласно которым современные школьники дают примерно на 20% меньшие оценки тестов на креативность, чем школьники двадцатилетней давности [15].

Однако в настоящее время представлены и альтернативные точки зрения на влияние «экранной культуры» в целом (телевидения, компьютерной техники) на когнитивное и личностное развитие. Согласно одной из них, эта культура дает много информации, которую затем можно использовать в творческой деятельности.

Влияние компьютера еще на один базовый когнитивный процесс – *внимание* связывается обычно с феноменом прерывания [33]. Взятое во внеспсихологическом плане, прерывание (interrupt) – событие, требующее немедленной реакции со стороны процессора. Реакция состоит в том, что процессор прерывает обработку текущей программы (прерываемой программы) и переходит к выполнению некоторой другой – прерывающей программы, специально предназначенной для данного события. По завершении этой программы процессор возвращается к выполнению прерванной программы. Далее, установлено, что утомление приводит в деятельности, базирующихся на компьютерной технике, к известному феномену сужения зоны поиска [32]. Он проявляется здесь в том, что с небольшой усталостью появляется возможность работать (например, кодировать) часами, даже не думая о проверке мессенджеров: как будто Интернет перестает существовать.

Отмечается, что некоторые задачи программирования требуют, чтобы IT-специалисты вносили изменения в кодовую базу. Например, если разработчику необходимо провести рефакторинг кода, чтобы переместить компонент из одного местоположения в другое или обновить код для использования новой версии API, то разработчик должен систематически и тщательно редактировать все эти местоположения, затронутые желаемым изменением. К сожалению, даже простое изменение может привести ко многим осложнениям, требуя от разработчика отслеживать состояние многих мест в коде. Что еще хуже, после прерывания такой задачи удерживаемые во внимании статусы быстро теряются, а многочисленные посещенные и отредактированные местоположения затрудняют концентрацию внимания при поиске [32].

Рассматривая процесс внимания, следует отметить, что наличие множественных модальностей в стимуле увеличивает нагрузку на него [37, 38]. В этом смысле модальность относится к определенному типу восприятий, которые обрабатываются различными областями мозга, такими как слуховые или зрительные пути. Примеры различных модальностей включают

лексическую, пространственную, операциональную и структурную. Когда в одном и том же стимуле присутствует несколько модальностей, активируется больше путей, что увеличивает нагрузку на внимание [24].

Далее, следует отметить, что контент, с которым работает современный человек, построен таким образом, чтобы привлекать и удерживать его внимание. В результате этого субъективные возможности управления своим вниманием понижаются. Итог – резкое снижение произвольности как важнейшего атрибута сознания, осознанной регуляции и, как следствие, ухудшение произвольной регуляции в целом, особенно на относительно ранних этапах онтогенеза. Усвоение и переработка сложной информации требует не только концентрации внимания, но и волевых усилий. Конкуренция цифровой среды за внимание аудитории приводит к упрощению контента; при этом контент начинает руководить вниманием, оно приобретает непроизвольный характер. Следует учитывать, что внимание обеспечивает и энергетическую сторону когниции [33]. В ситуации цифрового познания непроизвольное поддержание внимания, наоборот, оттягивает энергию с других значимых когнитивных процессов – мышления, воображения, памяти, обедняя сферу познания, формируя так называемую интеллектуальную «слепоту».

Исследования Н. Карра показывают, что человек в среднем проводит не более 10 секунд на веб-странице, вне зависимости от ее содержания. Этот факт говорит о том, что внимание стало более рассеянным – «мы не хотим читать длинные статьи, нам нужно схватить главную мысль и бежать дальше. Многие не видят в этом ничего плохого, однако исследования указывают на обратное» [16]. Состояние, в которое под влиянием компьютерной техники ежедневно оказывается погруженным человек, можно описать как непрерывное частичное внимание [16]. Отмечается также, что слишком долгая концентрация внимания на сложной проблеме часто заводит в тупик, приводя к безуспешному поиску решения поставленной задачи. В подобных ситуациях рекомендуется оставить текущую проблему без решения на какое-то время. За время «отдыха» от проблемной ситуации включаются когнитивные процессы, которые были недоступны в состоянии осознанного обдумывания [16]

В связи с развитием технологий и огромных массивов информации, современный человек зачастую вынужден уметь решать несколько задач одновременно. Выполнение нескольких действий параллельно обозначается термином *многозадачности*, или «мультитаскинга». Многозадачность заставляет внимание переключаться с одной мини-задачи на другую с целью повышения эффективности работы. Однако большинство исследований свидетельствуют о том, что подобная практика рассеивания внимания способствует не повышению производительности, а ее снижению [15, 16, 25, 30]. Концентрируясь на нескольких задачах одновременно, человек хуже запоминает информацию, сталкивается со спутанностью своих мыслей и не может отличить главную задачу от второстепенных.

Основная причина данной проблемы кроется в том, что попытки выполнения одновременно нескольких задач, которые плохо сочетаются друг с другом, в целом не являются эффективными. Несколько разноплановых задач плохо синхронизируются в основном либо из-за ограничений моторики, либо по причине того, что эффективно воспринимается информация только из одного источника. Несмотря на плюсы и минусы многозадачности, главное, что в такой ситуации отвлечение внимания является всегда временным и имеет конкретную цель. Это совсем не характерно для состояния непрерывного частичного внимания, которое, по мнению многих исследователей, наиболее присуще человеку современной эпохи [37]. В состоянии непрерывного частичного внимания к конкретным задачам снижается уровень произвольности. В частности, установлено, что даже краткосрочное взаимодействие с онлайн-средой с большим числом гиперссылок (например, онлайн-покупки в течение 15 минут) снижает объем внимания на длительное время даже после выхода из сети, что не наблюдалось, например, при непрерывном чтении.

Как отмечают Г. Смолл и Г. Ворган, «с каждым разом фронтальным долям нашего мозга становится все труднее сконцентрировать внимание на текущей задаче. Исходя из свойств нейропластичности мозга, чем больше мы пользуемся цифровыми устройствами, тем сильнее приучаем мозг к состоянию постоянной отвлеченности» [25]. В ходе проведенных ими исследований были проанализированы снимки мозга 4500 тысяч детей девятидесяти лет, их успеваемость и количество времени, которое они проводят в Интернете или за видеоиграми. У тех, кто проводил перед монитором компьютера, с планшетом или смартфоном не менее семи часов в день, размеры префронтальной коры оказались меньше ожидаемой. Кроме того, у них были хуже результаты в тестах на сообразительность и развитие речи. В этой связи Н. Карр отмечает, что, пластичность мозга не есть эластичность: «Наши нейронные связи не возвращаются в прежнее состояние подобно натянутой резине. Они сохраняют свое измененное состояние. И нет никаких оснований считать, что новое состояние окажется для нас желательным. Плохие привычки могут закрепляться в нашем мозге точно так же, как хорошие» [16]. Продолжительная нагрузка на мозг со стороны цифровых источников информации приводит к перенапряжению, усталости, рассеянности и раздражительности. Происходят изменения в конкретных областях мозга – гиппокампе и префронтальной коре, контролирующих наше настроение и мысли. Эта новая форма психического стресса – ... «техно-мозговое выгорание», грозит перерасти в эпидемию.

При подобной стрессовой нагрузке на организм выделяются адреналин и кортизол, в краткосрочном периоде повышающие общий уровень энергии и положительно влияющие на память, но в более продолжительной перспективе приводящие к ряду психических нарушений, таких как депрессия, нарушение



когнитивных функций, в частности синдром дефицита внимания и гиперактивности – СДВГ (Attention Deficit Trait).

Этот синдром является наиболее распространенной формой расстройства внимания. Его обычно ставят в детском возрасте при наличии следующих симптомов: ребенок легко отвлекается, ему трудно сосредоточиться на заданиях или на игре, он плохо организован, не может довести начатое дело до конца, часто теряет вещи, выкрикивает ответ, не дослушав вопрос до конца. Если ко всему прочему добавляются такие состояния, как гиперактивность и импульсивность, речь уже идет о СДВГ комбинированного типа. В последние годы число детей с таким диагнозом растет. Дело в том, что еще до конца несформировавшийся детский мозг наиболее чувствителен к зрительной и слуховой стимуляции, а постоянное воздействие цифровых технологий способствует увеличению риска заболевания, особенно в первые годы жизни.

Интернет отнимает значительную часть внимания человека. Подавляющее большинство взрослых, подростков и даже детей в развитых странах выходят в Интернет ежедневно, и значительная часть из них сообщает, что находится в сети «почти постоянно». При этом способность Интернета привлекать и удерживать внимание обусловлена не только качеством контента, оперативностью и удобством доступа к нему. Скорее, интернет приковывает к себе внимание самим своим исходным устройством – базовым дизайном. Примером является саморазвивающийся «механизм притяжения» – Интернет выстраивается так, что то, что не привлекает внимания, быстро исчезает в море входящей информации, в то время как успешные аспекты рекламы, статей, приложений или всего, чему действительно удастся привлечь внимание (даже поверхностно) – регистрируются и впоследствии массово тиражируются.

. Гиперссылки, уведомления и подсказки формируют непрерывный поток цифровых медиа всех возможных форм, тем самым человек побуждается к взаимодействию с несколькими информационными входами одновременно, но только на поверхностном уровне. Укореняется поведенческий шаблон многозадачности. В одном из экспериментов рассматривался способ чтения различных онлайн-медиа при использовании одного устройства (ноутбука). Было обнаружено, что переключение между различным контентом в среднем происходит каждые 19 секунд; причем 75% всего экранного контента просматривалось менее минуты. Это было подтверждено и более поздними исследованиями. В частности, установлено, что даже краткосрочное взаимодействие с онлайн-средой с большим числом гиперссылок (например, онлайн-покупки в течение 15 минут) снижает объем внимания на длительное время даже после выхода из сети, что не наблюдалось, например, при непрерывном чтении [33].

Таким образом, можно констатировать два основных направления негативного влияния компьютерных технологий на внимание. Одно из них связано с непосредственным дефицитарным развитием самого этого когнитивного процесса, в результате чего, как было выяснено канадскими исследователями, за первые 15 лет нового века время концентрации людей, активно использующих смартфоны, упало в среднем с 12 до 8 секунд. Другое направление связано с более глубинными – «вторичными» трансформациями базового атрибута произвольности и дефицитами в формировании осознаваемой регуляции, а также с их влиянием и на феномен сознания как максимально интегративное проявление всей организации психики. Особо негативен антагонизм многозадачности как атрибута цифровой среды и принципа монофокусности – «одноканальности» как базового атрибута функциональной организации сознания.

По отношению к следующему основному процессу, входящему в когнитивную подсистему психики, – *воображению*, к сожалению, в настоящее время существуют лишь отдельные, разрозненные данные [2, 26]. Кроме того, эта проблема разрабатывается, в основном, лишь в аспекте изучения влияния компьютерных игр на психику человека и в особенности – ребенка. Тем не менее, и эти данные также позволяют установить некоторые важные трансформации воображения под влиянием цифровизации. Наиболее значимым, по нашему мнению, является то, что она также отнюдь не стимулирует развитие данного процесса, а наоборот, зачастую провоцирует дефицитарность его развития. Причина этого состоит в том, что цифровая среда, специфически интернетовский контент, а в целом – возможности инфорграфики таковы, что они обеспечивают беспрецедентные средства генерации таких новых, оригинальных, необычных и пр. образов, которые выходят далеко за пределы самого развитого воображения. Интернет-среда предоставляет бесчисленное множество уже готовых образов воображения – его продуктов, причем, очень богатых, легко актуализируемых, привлекательных и пр. Разумеется, это просто избавляет пользователя от «труда воображения», подменяет активность поиском и фильтрацией готового. Если учесть, что воображение является фактором наглядно-образного мышления, а оно, в свою очередь, стимулирует и процесс мышления в целом (многие ученые отмечали, что они мыслят именно образами), то «по цепочке» это негативное влияние транспонируется и на когнитивную подсистему в целом.

Далее, переходя к рассмотрению влияния цифровизации на еще один базовый когнитивный процесс – *память*, необходимо зафиксировать следующие основные положения. Современные компьютерные технологии предоставляют такое качество информации, которое отнюдь не способствует развитию высших видов памяти. Цифровая информация носит, как правило, достаточно поверхностный характер и не нуждается в семантической обработке. Кроме того, информация извлекается по запросу, и у субъекта нет

необходимости в ее долгосрочном сохранении и целевой установки на длительное запоминание, так как по запросу ее всегда можно актуализировать. В результате из всех видов памяти наиболее активно формируются, в основном, эпизодическая, фрагментарная, кратковременная, механическая и произвольная память [7, 19, 26]. Однако более сложные – высшие формы и уровни памяти – семантическая, произвольная, долговременная и др. зачастую складываются в относительно более дефицитарном виде. В итоге наиболее развитой у молодых людей оказывается кратковременная память, что закономерно, учитывая клиповость мышления (см. далее). В кратковременной памяти информация хранится как раз небольшими «порциями». Загрузка информации в кратковременную память не вызывает у подростков никаких сложностей. Но дальше, в долговременную память информация не передается, поскольку вместо долговременной памяти есть компьютер или телефон. В результате, даже употребляется такой термин, как «синдромом амнезии», отражающий негативное развитие памяти как таковой, а эксперты ВОЗ отмечают, что человечеству угрожает «цифровой Альцгеймер». В России психиатры обозначают этот термин «информационная псевдодебильность». Она не связана с патологиями головного мозга. Заболевшие проявляют признаки слабоумия из-за чрезмерного потребления информации. Любовь к гаджетам угнетает высшие психические функции и когнитивные способности [29, 38]. Среди симптомов – расстройство внимания (рассеянность), ухудшение памяти, низкий уровень самоконтроля, подавленность, депрессия, возможная агрессия. Болезнь проявляется в трудности анализировать сложные интеллектуальные объекты. В связи с этим, крайне важно то, чтобы формирующаяся личность воспринимала реальность физически, а не виртуально.

В связи с этим возник и термин «цифровое слабоумие», который ввел М. Шпицер [29]. Он указывал, что новое поколение, «выросшее с гаджетами в руках, во многом дезориентированы, они часто путаются и имеют нарушения памяти – симптомы, которые наблюдаются при болезни Альцгеймера. Совсем молодые люди и даже подростки могут демонстрировать симптоматику этой болезни. В общем, в группе риска – все. Например, решить задачку, которую давали в школе сверстникам детей 50 лет назад, становится для них непосильной задачей. Поколение с гаджетами не могут ответить на самые простые вопросы, вроде: «назовите номера телефонов ваших близких», у них возникают сложности с запоминанием имен новых знакомых. Возникает главная проблема: чем раньше ребенок получает гаджет, тем быстрее развивается у него цифровой Альцгеймер. Отмечается, что в эру цифровых технологий, в условиях огромных информационных потоков мы должны, казалось, становиться умнее, однако, этого не происходит. Гаджеты гиперстимулируют зоны мозга, отвечающие за расшифровку визуальных образов. Это приводит к возникновению симптоматики Альцгеймера. Цифровое слабоумие становится главной проблемой всех стран с быстрым Интернетом, где смартфоны есть у большей части населения. Как указывает

Н. Карр, «компьютер убивает ваш мозг» [16]. В целом, проведенные исследования доказали, что Интернет изменил память современного человека. Повседневное использование сети влияет на процессы запоминания, обработки и хранения информации. Для того, чтобы не перегружать память, человеку приходится справляться с главной задачей – фильтрацией.

Существует и альтернативная точка зрения, состоящая в следующем: Интернет – инструмент, помогающий памяти. Благодаря ему, человек не засоряет и не перегружает свою память, зная, что многие данные он может найти в сети. Так, показано, что с использованием мировой сети, лучше организуется поток входящей информации, срабатывает такая функция мозга, как фильтрация. Это происходит потому, что в потоке информации требуется понять, что лишнее. Функция фильтрации очень важна, а интернет активизирует ее, и в этом есть плюс. В результате тем, чья память уже «перешла на новый тип работы», требуются большие объемы информации для фильтрации. Следовательно, в целом производительность памяти не возрастает. Несмотря на то, что теперь можно найти все, сделав несколько щелчков мышкой, для того чтобы найти нужное, надо быстро перебрать гораздо больше «мусора». Информационные потоки, предъявляют все новые и новые требования к рабочей памяти, которая уже и так функционирует на пределе возможностей. Все большее время в Интернете, приводит к потере концентрации и способности удерживать глубину чтения.

Наиболее частый ответ на вопрос «Как Интернет изменил вашу жизнь?» – это указание на изменение доступа к информации. Впервые в истории человечества большинство людей, живущих в развитых странах, и значительная часть людей из развивающихся стран имеет практически мгновенный доступ фактически ко всей накопленной человечеством информации. Вместе с тем, наряду с очевидными преимуществами эта уникальная ситуация означает возможность того, что Интернет в конечном итоге замещает потребность в определенных системах памяти. Уже первые исследования продемонстрировали, что возможность доступа к информации в Интернете заставляет людей с большей вероятностью запоминать, где эти факты могут быть получены, а не сами факты [16]. В связи с данным феноменом возник термин «внешней памяти». Эффективней просто помнить источник знаний, вместо того, чтобы пытаться хранить всю информацию самостоятельно. Использование систем транзактивной памяти снижает способность вспоминать особенности хранимой ввне информации [33, 35]. Интернет же рассматривается как «сверхвнешняя» память [22]. Однако Интернет усугубляет ситуацию даже в сравнении с «традиционной» внешней памятью. Во-первых, Интернет не возлагает на пользователя ответственность за сохранение уникальной информации, которую могут использовать другие (как это обычно требовалось в доинтернетовских обществах). Во-вторых, в отличие от других хранилищ памяти, Интернет действует как единое целое, которое отвечает за хранение и извлечение практически всей информации

человечества, и, следовательно, не требует от людей обязательного запоминания ни того, какая именно информация хранится во внешних хранилищах, ни даже, где она находится (в том числе, знание источника информации).

Таким образом, Интернет становится «сверхъестественным стимулом» для трансактивной памяти, делая все другие варианты когнитивной разгрузки (включая книги, друзей, сообщества) излишними, поскольку они явно уступают открывающимся новым возможностям внешнего хранения и поиска информации.

При этом показано, что доступность информации, скорее, приводит к худшему использованию самой этой информации. Например, экспериментальное исследование показало, что люди, которым было поручено искать конкретную информацию в Интернете, выполняли задачу по сбору информации гораздо быстрее, чем те, кто пользовался печатными энциклопедиями, но впоследствии показали худшую способность вспомнить найденную информацию [22]. В другом исследовании было выявлено, что всего лишь шестидневные упражнения по поиску в Интернете снижают региональную однородность и функциональную связанность областей мозга, участвующих в формировании и извлечении долговременной памяти. Это указывает на то, почему использование онлайн-поиска затрудняет извлечение информации из долговременной памяти самого человека (30). Более того, когда после шести дней перед испытуемыми были поставлены новые вопросы, у них усилилась потребность в использовании Интернета для поиска ответа на эти новые вопросы, что отразилось в привлечении префронтальных областей мозга, связанных с поведенческим и импульсным контролем [31]. Эта повышенная склонность полагаться на поиски в Интернете для сбора новой информации была воспроизведена в последующих исследованиях и соответствует природе Интернета как «сверхнормальной внешней памяти» [22]. Таким образом, сбор информации в Интернете быстро обуславливает зависимость от него при столкновении с любыми неизвестными ранее проблемами. Человеку сложнее запомнить ту или иную информацию, если он знает, где при возможности её можно найти, то есть частое использование Интернета и компьютера приводит к ухудшению памяти, снижению ее объема.

Вместе с тем, выявлено, что, несмотря на неблагоприятное воздействие на обычную «автономную» память, шестидневное обучение действительно сделало людей более эффективными в использовании Интернета для поиска информации. В исследованиях было обнаружено, что когнитивная разгрузка с помощью цифровых устройств улучшает способность людей сосредотачиваться на аспектах, которые не могут быть воспроизведены или зафиксированы немедленно, и, таким образом, лучше их запоминать [31]. Считается, что эффект «когнитивной разгрузки» уже приносит и принесет еще большую пользу в процессе различных коллективно решаемых задач,

распределяя память между людьми и позволяя отдельным индивидам сосредоточиться на очень узких, но прорывных направлениях.

В данной связи интересно раскрывается понятие трансактивной памяти, обозначавшей объединенную память нескольких или более людей. В цифровую эпоху люди все больше предпочитают запоминать не саму информацию, а только место в Сети, где ее можно впоследствии отыскать, путь к ней.

Как следствие этого возникли два термина. Первый – цифровая память (*digital memory*); это явление, характеризующее феномен сохранения связанной с человеком информации в условиях цифровой среды. Основная часть исследований цифровой памяти направлена на выявление последствий влияния Интернета на пользователя. Изучением цифровой памяти занимается направление *Digital Memory Studies*. Второй – цифровая амнезия (эффект *Google*); это результат зависимости пользователей от Интернета. Появление поисковых систем значительно сказалось на работе памяти. Возможность легко найти любую интересующую информацию привела к тому, что люди просто перестали запоминать все то, что можно найти щелчком мышки. Тем не менее, многие исследователи утверждают, что цифровая амнезия никак не повлияла на умственные способности человека.

Современные молодые люди запомнят не саму информацию, а место, где ее можно найти. И это не плохо и не ведет к слабоумию. Отмечается, что в свое время такую же реакцию вызвали книги. Если человек знает, что информация доступна по такому-то «адресу», то он запомнит адрес, а не информацию. Еще одной особенностью этого поколения является снижение силы эмоциональной памяти: это запахи, звуки, тактильные ощущения – все то, чего лишен молодой человек, сидящий у компьютера. Происходит «когнитивная разгрузка» индивида. Этот феномен был продемонстрирован во многих контекстах, включая командную работу и другие интернет-технологии – например, сделанная фотография ухудшает память о сфотографированных объектах.

Все вышеизложенное ставит принципиальные вопросы перед психологией памяти. Отмечается, что «практически все, что мы знаем о человеческой памяти, было открыто и сформулировано много лет назад. Но сейчас ученые перепроверяют данные заново. Психика переходит на новый информационный режим функционирования. В связи со сказанным «может случиться так, что старые законы уже не работают, и тогда придется открывать механизмы работы памяти нового поколения заново» [27].

По вполне естественным причинам наиболее существенные и многочисленные трансформации когнитивного плана, провоцируемые компьютерными технологиями, имеют место по отношению к наиболее сложному когнитивному процессу – *мышлению*. В этом плане также сложился ряд понятий, в которых зафиксированы основные из этих трансформаций. Это

– клиповое мышление, цифровое мышление, 5-g мышление и др. [49, 3, 30, 37]. Все они, в свою очередь, обусловлены базовыми характеристиками самой цифровой информации – многозадачностью, гиперконтекстностью, распределенностью и др. Цифровое мышление (Digital mindset) – это совокупность hard и soft skills, значительно упрощающих жизнь в современном технологичном мире. Основными чертам цифрового мышления являются проактивная позиция; готовность меняться вместе с меняющимся миром; установка на использование цифровых технологий при создании продуктов, услуг, процессов; мышление от задачи пользователя, клиента; следование этическим стандартам цифровой эпохи.

Клиповое мышление порождено цифровизацией всех сфер социума; в особенности оно характерно для представителей поколения Z. Так, автор этого термина – Э. Тоффлер указывал: «временное медиапространство представляет собой мозаику нарезанных на фрагменты и лишенных всякой причинно-следственной связи аудиовизуальных образов. Вместо получения пространных, соотносящихся друг с другом «полос» идей, собранных и систематизированных, нас все больше пичкают короткими модульными вспышками информации – рекламой, командами, теориями, обрывками новостей, какими-то обрезанными, усеченными кусочками, не укладывающимися в наши прежние ментальные ячейки» [27]. Далее, указывается, что «Клиповая культура порождает клиповое мышление. Действительно, мессенджеры заставляют нас жертвовать деталями и точностью, а push-уведомления – мгновенно реагировать. Все это приводит к тому, что глубине и точности своего мышления люди начинают предпочитать оперирование поверхностными фактами, которые долго не задерживаются в сознании, поскольку любая информация в ситуации клиповой культуры практически мгновенно сменяется новой. Человек перестает воспринимать мир целостно, вместо этого – последовательность слабо связанных друг с другом событий» [27]. Отмечается, далее, что «Клиповое мышление – это мышление сиюминутного восприятия и реакции, что ослабляет присущие человеческому виду чувствительность и эмпатию» [16]). Приведем некоторые характерные суждения по поводу самого клипового мышления, базируясь на ряде исследований.

- Объем сообщения сокращается. Максимально допускается одна мысль на единицу контента. Если речь идет о видеоконтенте, то это может быть только короткая история.

- Время в клипе фрагментарно, разорвано. Как известно, все важное можно вырезать и склеить при помощи монтажа. Благодаря такому монтажу у людей с клиповым мышлением теряются причинно-следственные связи.

- С этим же связано отсутствие длительности действия. Короткие истории должны быть максимально красочными и образными.

В литературе отмечаются как позитивные, так и негативные стороны клипового мышления. К плюсам клипового мышления относятся следующие обстоятельства.

- Защищает от перегрузки, фильтруя интенсивный поток информации и разбивая ее на небольшие фрагменты.

- Развивает многозадачность: человек может одновременно читать, слушать музыку и вести переписку. Такие люди успешно работают официантами, SMM-менеджерами, администраторами, офис-менеджерами и личными ассистентами.

- Ускоряет реакцию: люди с клиповым мышлением быстрее реагируют на любые внешние стимулы.

К минусам клипового мышления относятся:

- Низкая концентрация: сложно сосредоточиться на чем-то одном, дочитать длинный текст или дослушать длинное интервью, ни на что не отвлекаясь. Людям с клиповым мышлением очень тяжело справиться с работой, которая требует усидчивости и выполнения рутинных операций.

- Поверхностное восприятие, которое приводит к тому, что человек не способен анализировать полученную информацию и делать из нее глубокие выводы.

- Трудности в обучении и усвоении новой информации. Это особенно актуально для студентов и школьников, чья учебная программа построена на более консервативных методах и предполагает пассивное восприятие информации: чтение, слушание, заучивание.

- Подверженность манипуляциям. «Мы не успеваем проанализировать информацию и принять взвешенное решение, а значит не способны воспринимать информацию критически» [15]. Этим активно пользуются рекламщики и маркетологи, которые воздействуют на эмоции и побуждают людей к импульсивным покупкам.

- Ослабление эмпатии. Постоянное воздействие на эмоции вырабатывает высокий порог чувствительности, и нам становится все труднее сопереживать другим.

В итоге делается общее заключение, согласно которому клиповое мышление – не деградация, а адаптация [18]. Мозг очень пластичен и быстро реагирует на меняющиеся условия, вырабатывая новые свойства. К примеру, вместо заучивания огромного объема информации сегодня гораздо важнее уметь быстро ее находить, обрабатывать и использовать для своих задач. Вполне возможно, что в дальнейшем произойдет новая когнитивная трансформация в целом.



Клиповое мышление рассматривается также и в аспекте его сравнения с традиционным – системным мышлением, в связи с чем у первого констатируются определенные преимущества, которые могут быть резюмированы следующим образом. Оно защищает психику от информационных перегрузок, позволяет легко включаться в работу, осваивать новый материал, подстраиваться под любые изменения, развивает многозадачность. Новые поколения быстрее прежних обрабатывают информацию, легко ориентируются в новых цифровых продуктах, оперативнее реагируют на любые стимулы. Человек с клиповым мышлением обычно не испытывает сложностей с тем, чтобы во время разговора с коллегой одновременно отвечать на письмо клиента, вносить изменения в документ и попутно просматривать ленту в Instagram – качество, которое оценят многие работодатели, любящие «многоруких» сотрудников.

К положительным аспектам влияния компьютера на мышление и когнитивную подсистему в целом относят фасилитацию следующих функций:

- Способность концентрировать внимание на выполнении конкретной задачи. Для этого разрабатываются специальные программы и игры, которые тренируют навык концентрации как детям, так и взрослым.

- Когнитивное укрепление. Человек становится способен быстрее воспринимать данные и раздражители, оперативно на них реагировать.

- Улучшается кратковременная память и ее влияние на мышление. При работе в различных программах или прохождении игр приходится быстро запоминать, а затем применять информацию.

- Снижается время отклика. Человек, регулярно играющий в игры определенных жанров, учится быстрее реагировать на внешние раздражители.

- Повышается концентрация внимания. Человек становится способен дольше удерживать внимание на конкретном объекте; лучше замечаются детали и произошедшие в ситуации изменения.

- Улучшается зрительно-моторная координация.

По отношению к клиповому мышлению существуют две точки зрения. Одна означает, что, так как информация становится проще и в какой-то степени примитивнее, то и мышление упрощается. Согласно другой, культура, наоборот, с каждым годом все усложняется, поскольку окружающая действительность с каждым днем требует от нас все большего интеллектуального напряжения.

Систематически отмечается, что у клипового мышления много недостатков. «Люди с перекосом в его сторону плохо работают самостоятельно, не справляются с большими объемами информации. Привыкнув к лаконичным подписям, ярким иллюстрациям и коротким видео, они зачастую не способны осилить многостраничный текст и начинают

отвлекаться уже на пятой минуте лекции. У них низкая концентрация внимания, плохая долгосрочная память, отсутствует способность делать аналитические построения и выстраивать логические цепочки. Представителям «клипового» поколения сложно увидеть картину целиком и учесть все факторы, чтобы сделать верные выводы. Психика перестает фиксировать подробности и упрощает ситуацию, а это естественным образом влияет на успеваемость в школе, результаты экзаменов и карьерные успехи» [16]. Кроме того, такие люди легко поддаются манипуляциям и внушению, поскольку у них плохо развито критическое мышление с его неотъемлемым элементом – умением тщательно анализировать контекст. И хотя человек с клиповым мышлением сможет лучше справиться с большим объемом несложных срочных задач, но в дальнейшей карьере, как правило, их опережают коллеги с развитой способностью мыслить системно: делать правильные выводы, замечать противоречия, учитывать контекст, строить прогнозы с учетом множества факторов (16).

Трансформации мышления приводят к достаточно глубинным изменениям, локализованным на уровне психофизиологического обеспечения психики [8, 30, 31]. Мозг изначально обладает нейропластичностью – важнейшим качеством, которое позволяет ему изменять собственную организацию в процессе обучения, решения новых задач, освоения новой среды человеком. Широкое использование интернета во всем мире привело людей к необходимости обрести множество новых навыков и способов взаимодействия с миром и друг с другом, что, соответственно, должно вызывать нейронные изменения в мозге. Например, было продемонстрировано, что даже простое взаимодействие с Интернетом через сенсорный экран смартфона вызывает устойчивые нейрокогнитивные изменения в областях коры, связанных с сенсорной и моторной обработкой движения пальцев рук [31]. Некоторые же данные указывают на то, что отказ от «реального мира» в пользу виртуального может вызывать и неблагоприятные нейрокогнитивные изменения. Так, в ходе рандомизированного контролируемого исследования было обнаружено, что шесть недель участия в ролевой онлайн-игре привело к значимому сокращению серого вещества в орбитофронтальной коре – области мозга, участвующей в управлении импульсами и принятии решений [31].

Неспособность к длительным размышлениям на неочевидные темы – еще один недостаток клипового мышления. Все, что лежит на поверхности, найдется быстро. Но если требуется более глубокая эмоциональная реакция или длительное размышление с аналитикой причинно-следственных связей, то это вызовет серьезные затруднения и большие временные затраты [8]. Необходимость быстро принимать решение серьезно снизила рефлексию на происходящее – будь то эмоциональные факторы или необходимость принять решение. Все вопросы, на которые не может ответить Google, вызывают массу

проблем. Как отмечается в литературе, «поисковые системы не дают ответ на вопрос: «Как жить дальше?» [33].

Подобный формат мышления также сильно повлиял на смысловое восприятие. Уже не улавливаются подробности и детали, а формируется общая картина, которая дает лишь представление об основных пунктах или действиях. С точки зрения работы с большими массивами информации – это может быть очень полезно, но не более. По этой же причине уменьшился объем «оперативной памяти»: зачем все держать в голове, если есть Google

Одним из факторов клипового мышления является многозадачность, характерная для распространенного в настоящее время механизма поиска информации в Сети – ведения так называемых «параллельных сессий». Это – достаточно хаотичный поиск нужного материала среди множества открытых интернет-вкладок. Большинство цифровых текстов созданы по принципу гипертекста – многоуровневой структуры, состоящей из множества отдельных небольших текстов, интегрированных в общий текстовый массив с помощью электронных ссылок, позволяющих читателю переходить от одного фрагмента текста к другому. На первый взгляд плюсы гипертекста очевидны. Например, подобный формат текста используется в обучении, позволяя сделать чтение интерактивным, снабдить информацию дополнительным аудио- и видеоконтентом. Изображения и дополнительные сведения, инструкции способствуют лучшему усвоению прочитанного. Подобный эффект оказывают и тщательно спроектированные презентации, материал которых подкреплен иллюстративным пояснением. Казалось бы, Интернет устроен по такому же принципу, однако главная проблема заключается в том, что информация здесь не сбалансирована, а является «концентрацией фрагментированной мешанины» [16]. Интернет изначально устроен так, чтобы максимизировать количество переходов по ссылкам, тем самым попутно прерывая и рассеивая внимание. Интерактивность и содержательность гипертекста, отмеченная в качестве преимуществ, приводит к созданию сложного продукта, который увеличивает когнитивную нагрузку на мозг в отличие от чтения обычного линейного текста, не снабженного дополнительными ссылками.

Постоянная многозадачность также существенно ухудшает когнитивную производительность субъекта. При этом индивиды которые находятся в состоянии «тяжелой многозадачности» (вынуждены часто и многократно обращать внимание на разные источники информации), показывают худшие результаты в том числе в реальных наборах задач, которые требовали быстрого переключения между их выполнением.

Многозадачность не тренируется, а скорее, наоборот, приводит к дисфункции. Как показал анализ результатов исследований, это связано с повышенной восприимчивостью к отвлечению на нерелевантные раздражители окружающей среды.

Нейровизуализации работы мозга показали, что те, кто потребляет информацию в режиме «многозадачности», гораздо больше прилагают усилия на поддержание концентрации при столкновении с раздражителями/ отвлекающими элементами. Структурно высокий уровень использования Интернета и многозадачность в работе с интернет-медиа коррелировали с уменьшением серого вещества в префронтальных областях, которые могут быть связаны с удержанием целей при отвлечении. Особенно сильно поведенческий шаблон многозадачности сказывается на новых поколениях – 85% учителей согласны с тем, что «современные цифровые технологии создают легко отвлекаемое поколение» (15).

Многолетнее исследование «многозадачного» потребления информации подростками и молодыми людьми показало, что частое «многозадачное поведение» коррелирует с развитием в дальнейшем дефицита внимания именно у подростков, но не у более старших возрастов [26].

Кроме того, постоянное пребывание в состоянии многозадачности в интернете в детстве и подростковом возрасте вызывает сокращение возможности творческого мышления [16], а также негативно влияет на когнитивное развитие косвенными способами, уменьшая участие в школьной/студенческой жизни и ухудшая сон.

Итак, по отношению к мышлению обнаруживается существенное, в том числе, и негативное влияние цифровизации. Данный факт связан с кардинальной сменой материала мышления. Несколько упрощая ситуацию, можно заключить, что знания уступают место информации, содержание уступает место контенту. Переработка информации подменяется ее поиском, фильтрацией и использованием, следствием чего является резкое снижение интеллектуальной активности, связанной с переработкой сложной и объемной информации, с восприятием семантически наполненных текстов. В результате, доступность больших массивов информации оборачивается несформированностью механизмов, на основе которых происходит переработка и усвоение информации [4]. Наблюдается диссонанс, между расширением информационной ёмкости среды и несфорсированностью механизмов для ее качественной обработки. Представляется, что это наиболее фундаментальный вызов, с которым сталкивается и психология, и психика формирующейся личности. Обилие информации не только не является непосредственным стимулом этого формирования, но в какой-то степени ингибирует его, а также находящийся в его основании механизмов. Таким образом, можно говорить о том, что объем информации растет экспоненциально, а затраты на ее получение падают, снижаются требования к активности психики в процессе познавательной деятельности, вызывая синдром снижения когнитивности. Отрицательную корреляцию между когнитивными способностями и использованием интернета показало и исследование, в котором было подтверждено, что люди, которые отличаются повышенными аналитическими способностями, меньше используют Интернет

в своих смартфонах для узнавания/припоминания чего-либо в повседневных ситуациях по сравнению с людьми с неаналитическим стилем мышления. Как пишет Н. Карр, «сканирование информации, прежде носившее вспомогательную функцию и использовавшееся лишь для того, чтобы понять, какие источники заслуживают более пристального изучения, в наши дни приобретает большее значение – именно таким образом мы начинаем собирать и оценивать разнообразную информацию. Мы переживаем то, что можно назвать обратной траекторией развития цивилизации: из людей, занимающихся культивированием личного знания, мы превращаемся в охотников и собирателей в лесу электронных знаний» [15]. По отношению к трансформациям мышления необходимо также отметить концепцию компьютерного мышления С. Пайперта [23].

Анализ данных наблюдений за поведением пользователей интернета показывает, что частота и форма обращений к Интернету коррелирует с «когнитивной ограниченностью» пользователей [5]. Констатируется негативное влияние гаджетов на память, мышление и креативность. Нейропсихологическими исследованиями показано, что реакции мозга на гаджет идентичны реакции на наркотическое вещество. Введенный в международную классификацию DSM-6 термин «цифровое слабоумие» (digital dementia) у детей, свидетельствует о признании медициной негативного влияния цифровизации на психику, формировании зависимых форм поведения. Сеть переформирует человека по своему образу и подобию. «Мы становимся адептами быстрого и поверхностного сканирования, но теряем способность к концентрации, размышлению и рефлексии» [5]. Интернет ослабляет интеллект, «но мозгу это нравится». Отмечается и то, что, хотя «Интернет многие ощущают настоящим подарком небес, он постепенно приводит к атрофии памяти и извращает сам процесс мышления, запоминания, ментального конструирования смыслов и логических схем. Мышление становится принципиально другим – более поверхностным, фрагментарным, клиповым и примитивным. Причем, дети даже не подозревают, что раньше мышление было каким-то другим» [15]. Печатная книга помогла сфокусировать внимание, развивая более глубокое и творческое мышление. Интернет же, напротив, поощряет к потреблению быстрых несвязанных кусочков информации из множества источников. Использование Интернета как сверхлегкого способа получения информации приводит к тому, что люди стирают границы между своими собственными возможностями и возможностями своих устройств. Интернет вызывает иллюзию обладания повышенными возможностями. В серии экспериментов было показано, как Интернет влияет на самооценку человека. Оказалось, что использование онлайн-поиска увеличивает оценку человеком того, как много он знает. Эксперименты продемонстрировали, что люди крайне быстро начинают считать «внешние знания» Интернета, о которых они имеют лишь очень приблизительное представление, за свои собственные. Даже непосредственно сразу после использования Интернета, участники экспериментов объясняли

то, как им удалось правильно ответить на вопросы – собственной «повышенной мозговой активностью» [15].

Существуют и эмпирически зафиксированные факты в отношении последствий этого. В частности, это данные относительно динамики индекс Флинна. И хотя они не являются вполне однозначными, все же основная тенденция выявляется достаточно четко. Так, согласно одной группе данных, отмечается, что до 2000 года, IQ у представителей развитых стран возрастал в среднем на 1,5 балла каждые 10 лет. После 2000 года динамика инвертировалась и каждые 10 лет в развитых странах IQ на столько же снижается. Иными словами, за 20 лет он снизился примерно на 3 балла. Согласно другой группе данных, этот индекс все же продолжает возрастать, но темпы его возрастания существенно замедлились (по [15]). Приводятся также данные, которые показывают, что современные школьники средних классов обладают примерно в два раза меньшим активным словарным запасом, чем школьники двадцатилетней давности. Многие учителя отмечают, что у детей есть трудности формулировки высказываний и мыслей в девятом классе массовой школы. Дети испытывают трудности и дискомфорт при чтении длинных текстов и книг. Клиповое мышление у детей – это реальность сегодняшнего дня. Снижение когнитивности представляет собой оборотную сторону преимуществ и возможностей, которую содержит в себе Интернет и цифровые технологии.

Цифровизация воздействует и на другую подсистему психики – регулятивную. Для становления регуляторных механизмов психики важна культура, как верховный интегральный регулятор общения и деятельности. Культура онтологически представляет собой систему ограничений: без табуирования определенных действий в поведении и взаимодействии, культуру сформировать невозможно. Цифровизация и интернетизация в этом отношении снимают культурные ограничения. Иллюстрацией являются слова М. Ф. Достоевского из романа «Братья Карамазовы» – «если бога нет, то все дозволено». Продолжая мысль, можно перефразировать, если все и разрешено, зачем нужны мораль и моральный закон? Как предотвратить негативное влияние интернета на развитие психики ребенка, если он является агентом среды и выступает подчас ведущим фактором развития, причем на самых ранних этапах формирования психики. Психика детей в настоящее время формируется в особых условиях, субъектами образовательного процесса сегодня являются представители поколения Z «цифровые дети». Слабая озабоченность психологов и педагогов данной проблемой на современном этапе удивляет. Очевидно, что невозможно запретить взаимодействие с цифровыми агентами, это вызовет лишь реакцию сопротивления. Объективные данные свидетельствуют, что рассматривать интернет как средство саморазвития не представляется возможным.

Наконец, можно констатировать негативное влияние цифровизации и на еще одну подсистему – коммуникативную. Процесс общения перешел в

интернет, социальные сети. Человек полностью перестал жить в естественном мире, а ребенок поколения Z перестал нуждаться в другом человеке как носителе информации. Не только объекты, которые нас окружают являются искусственными, но и общение с субъектами, с другими людьми, тоже приобретает искусственный характер. То есть, сегодня ребенок живет в дважды искусственном мире. Как следствие - снижение социальной ответственности, неумение управлять конфликтами, не сформированность навыков построения межличностных отношений, легкость принятия необдуманных решений. В основе такого поведения детей лежит иллюзия не единичности жизни. Опосредованный характер общения, отсутствие прямого контакта, который имеет место в социальных сетях, приводит к социальной «слепоте», невозможности в полной мере репрезентировать в своем сознании социальный характер отношений с другими людьми, критическое снижение рефлексии.

Итак, можно видеть, что цифровизация оказывает негативное влияние на все три подсистемы психики: когнитивную, регуляторную и коммуникативную. Данный факт означает, что процессы компенсации в психике затруднены в силу «пораженности» всех подсистем. Более того, подсистемы психики вступают в отношения синергии, усиливая отрицательное влияние одной на другую. Кроме того, три столпа педагогики: знания, ценности - нормы и личностные качества становятся главными мишенями, на которые воздействует цифровизация. В то время как выделенные мишени соотносятся с основными разделами педагогики: формирование знаний и обучения, формирование культуры воспитания и формирование навыков межличностного общения, социально психологических качеств, обеспечивающих социализацию личности. Цифровизация бросает вызов как основным подсистемам психики, так и основным разделам педагогики: обучению, воспитанию, социализации.

Таким образом, можно говорить о том, что обсуждаемые негативные следствия цифровизации скажутся на развитии психики целого поколения, так как дети неизбежно становятся взрослыми. «Пораженность» всех трех подсистем психики, а также ценностных оснований развития личности, неизбежно скажется на процессах социализации, профессионального, ценностного, смыслового и морального становления современного человека. В широком смысле это снижение уровня психического здоровья, склонность к формированию зависимых форм поведения, снижение устойчивости к вредоносным агентам среды, социальным эпидемиям. Во временной перспективе такие изменения неизбежно приведут к снижению психологического, экономического, культурного статуса населения страны.

Такая ситуация сложилась области психолого-педагогического знания впервые. Она представляет собой глобальный и комплексный вызов, однако, приходится признать, что в настоящий момент на него нет однозначного и взвешенного ответа.

Вместе с тем, только теми последствиями, которые рассмотрены выше, негативное влияние цифровизации не исчерпывается, поскольку существует дополнительное и очень значимое ее следствие. Оно пока исследовано явно недостаточно, хотя его значимость отнюдь не меньшую, нежели те, которые уже зафиксированы. Он состоит в том что, наряду с синдромом снижения когнитивности, имеет место и связанный с ним, но достаточно специфический синдром *снижения метакогнитивности*. Его сущность заключается в том, что под влиянием цифровизации в целом и очень широким распространением средств компьютерной техники имеет место дефицитарное развитие базовых метакогнитивных процессов и качеств личности. Конкретные факторы такого снижения многообразны и в принципе известны - они вытекают из самой сути этой техники и специфики ее использования как в профессиональной, так и в бытовой сфере.

Во-первых, это, конечно, причина наиболее общего и принципиального характера, состоящая в том, что именно в процессах коммуникации с компьютерной техникой объем информации является очень большим. Он является гораздо бóльшим и, к тому же, значительно более разнородным и противоречивым, чем во многих иных видах активности. В связи с этим, для того, чтобы сделать коммуникацию реализуемой в принципе, необходимы мощные средства ограничения информационных потоков – приведения их к виду и объему, доступному для человека и соответствующему его психофизиологическим ограничениям. Фактически – в наиболее общем плане речь идет о том, что необходимая в этих случаях минимизация рефлексивного контроля и приведения его к оптимальной (а не максимальной) степени позволяет обеспечить не просто одно из условий информационного поведения, а его важнейшее условие – реализуемость.

Кроме того, инфо рациональное поведение в целом разворачивается по типу «игры с природой», а вовсе не по типу «рефлексивных игр». Субъект такого поведения по определению не ставит перед собой задачу выявить и учесть субъектность кого-то другого (как в случае субъект-субъектных деятельностей) – его планы и намерения, цели и задачи и пр. Естественно, что такая ситуация не только не требует подключения рефлексивных, а значит и метакогнитивных средств, но, напротив, такое подключение выступает как контрпродуктивное – излишне загружающее и усложняющее.

Во-вторых, специфика этого поведения состоит еще и в том, что оно носит выражено алгоритмизированный характер, который в значительной мере противоположен по самому своему духу вариативности и неопределенности организации иных форм поведения. Все это порождает известную «машинообразность» и формализованность данного поведения, антагонистичную рефлексивности как «чисто человеческого» качества (а не «машинного»). Впрочем, это – традиционная тема противоположности «человеческого и машинного». Тем самым возникает еще один фактор арефлексивного плана.



Далее, специфической особенностью данного поведения является не только большой объем информации, но и ее высокие динамические характеристики, что требует высокой скорости ее переработки, интенсивной смены ее содержания, а в целом – быстрого темпа реализации. В свою очередь, он приводит к тому, что объективно устраняется возможность для рефлексивных пауз, для сукцессированного метакогнитивного мониторинга. Причем, он начинает выступать здесь даже в негативном плане, поскольку ингибирует реализацию основных поведенческих функций. Необходимость быстро принимать решение серьезно снижает рефлексию на происходящее – будь то эмоциональные факторы или необходимость принять решение. В связи с этим, необходимо отметить и одно из важных средств его организации, установленных и проинтерпретированных в современной когнитивной психологии; им является так называемая «эвристика блокады когнитивного контроля». Однако, такого рода «блокада» может реализовываться не только в отношении «первичных» когнитивных процессов, но в еще более выраженном и субъективно отчетливом виде также и по отношению к «вторичным» когнитивным процессам – к метакогнитивным процессам. Суть такой «вторичной», то есть именно метакогнитивной «блокады» состоит в том, что сами же метакогнитивные процессы выступают как средства ингибиции – торможения или даже «отключения» собственно рефлексивных средств. При этом субъект осознанно минимизирует (или блокирует) роль сознания в регуляции поведения; в «столкновении» двух процессов метакогнитивного плана происходит своеобразная аннигиляция самого рефлексивного контроля. В результате этих явлений порождается своего рода «вторичный» феномен – метакогнитивной блокады; сама же рефлексивная регуляция либо редуцируется, либо полностью блокируется. Это имеет многочисленные эмпирические проявления и феноменологические референты, а также соответствующие репрезентации в опыте индивида.

В значительной степени аналогичными по своей природе – преимущественно поведенческими являются средства «антирефлексивного» плана, складывающиеся в связи с реализацией еще одной функции – метакоммуникативной и сопряженной с ней социорефлексией. Она обеспечивает межличностные взаимодействия, а ее выраженность во многом и обеспечивает их эффективность. В силу этого, вполне понятно и совершенно естественно, что в поведении, развертывающимся как процесс взаимодействия не с субъектом, а с объектом, имеет место минимизация социорефлексии.

Помимо этого, следует учитывать и существенные изменения самих принципов – стратегий и способов, стиля поиска и нахождения необходимой для решения поведенческих задач информации. Хорошо известно, что одной из отличительных особенностей компьютеризации является резкая смена стратегий по типу активного «добывания» стратегиями по типу «запроса». Внутренний поиск заменяется внешним сканированием и фильтрацией, вследствие чего существенно редуцируется сама активность, направленная на

информационное обеспечение деятельности. В результате этого частично ингибируются и те собственно когнитивные механизмы, на основе которых базируется переработка информации в целом и ее рефлексивные компоненты, в частности. Это также имеет следствием нарастание арефлексивных тенденций. Причем, нельзя однозначно сказать, является ли это только негативным, или же выступает как необходимое адаптационное средство по отношению к специфике самой деятельности. Однако, как бы то ни было, данное явление также имеет место.

Далее, необходимо учитывать обстоятельство предельно общего, даже своего рода философского плана; оно состоит в том – традиционном положении, что нигде так явно не выражено противопоставление «человеческого и машинного», как в демаркации процессов и любых иных сущностей, «окрашенных сознанием» и не сопровождающихся им. Именно его наличие и ведущая роль в тех или иных процессах, а следовательно, и включенность в них рефлексивных механизмов и средств, наличие рефлексивной позиции как таковой как раз и выступает решающим признаком такой демаркации. Следовательно, чем более в поведении доминирует само «машинное» начало, то есть чем более совокупность основных поведенческих функций транспонируется от субъекта к объекту, тем меньше места в ней объективно остается для рефлексивных средств. В силу этого, собственно говоря, и происходит отображение данной особенности на уровне субъективной репрезентации информационного поведения, выражающееся в минимизации средств рефлексивного контроля, в нарастании ее арефлексивности. Наконец, максимизация механизмов осознаваемого - рефлексивного контроля означает реципрокную ингибицию механизмов противоположной природы – неосознаваемых. Максимизация осознаваемого контура переработки информации (составляющего суть метакогнитивных процессов) объективно ведет к минимизации неосознаваемого контура. Однако специфика информационного поведения состоит в том, что объем информации, требующей обработки, резко возрастает. Следовательно, необходима именно максимизация и таких средств, которые локализованы не на осознаваемых уровнях, а на уровнях неосознаваемых. Следовательно, сама по себе минимизация осознаваемого контура, которая и сопряжена с арефлексивными феноменами, является следствием, а быть может – и средством максимизация неосознаваемого контура переработки информации. Вообще, в этом плане следует обратить внимание на то, что за метакогнитивные механизмы и достигаемый их посредством выигрыш «приходится платить» – в частности, минимизацией роли и утратой части возможностей, локализованных на неосознаваемых уровнях переработки информации.

Наряду с этим, следует учитывать и другое, пожалуй, не менее, а более значимое обстоятельство. «Погруженность» в контакты с гаджетами - непрерывное нахождение в этих контактах, которое сейчас так характерно,

практически не оставляет времени и внимания (и желания) ни для чего другого - в том числе, и для того, чтобы «побыть самим с собой», то есть для самоанализа, для рефлексии. Она, как известно, является интегративным проявлением метакогнитивной сферы личности. Рефлексивные процессы заменяются взаимодействием с гаджетами, которое и легче, и приятнее и интереснее, что делает выбор между первым и вторым явно в пользу последнего. В свою очередь, редукция рефлексии в целом и мета когнитивных процессов, в частности, приводит к тому, что минимизируется или почти ингибируется мощный источник саморазвития - индуктивный опыт, получаемый личностью от «работы над собой», от переработки информации опыта и тех результатов, которыми обогащает сам опыт этой переработки. Рефлексия перестает выступать средством самораскрытия и саморазвития; внутренний мир утрачивает важный источник самообогащения, а личность в итоге примитивизируется.

Этот - новый и пока только становящийся предметом исследования синдром был рассмотрен нами в специальном цикле исследований [13, 14]. Его основным результатом явилось установление того, что, действительно, в настоящее время происходит значимое снижение уровня представленности базовых метакогнитивных процессов, приводящее в результате и к снижению уровня рефлексивности. На выборках студентов нескольких специальностей были уставлены следующие основные факты. Во-первых, по отношению к базовым метакогнитивным процессам - метамышлению, метапамяти, а также к их результативным эффектам - метакогнитивным качествам (метакогнитивной включенности в деятельность, уровню «agency», метакогнитивному мониторингу) было выявлено их снижение у нынешних студентов-первокурсников по сравнению со студентами 2007 г. в среднем на 30-35%. Во-вторых, аналогичная редукция выявлена и по отношению к общему уровню рефлексивности, хотя здесь степень снижения меньше - в пределах 20-25%. В-третьих, показательно и то, что количественные значения практически не зависят от профиля подготовки и даже его направленности (либо гуманитарной, либо естественной), что свидетельствует об обусловленности этого снижения внеучбными и внепрофессиональными факторами, то есть причинами общего плана, связанными с гаджетоманией как таковой. В-четвертых, следует констатировать и тесную связь, взаимообусловленность двух синдромов - снижения когнитивности и метакогнитивности, поскольку второй имеет не только самостоятельные причины, но и во многом произведен от первого. Их совместное, синергетическое влияние приводит к усилению того и другого; тем самым их негативное влияние становится еще более зримым. Понятно, что это требует не только фиксации, но и разработки конкретных мер, в том числе и дидактического характера, направленных на компенсацию такого негативного влияния.

Литература

1. Бабикова, Н. Н., Мальцева, О. А., Старцева, Е. Н., Туркина, М. С. Исследование метакогнитивной осознанности студентов университета. Вестник Марийского государственного университета, 2018, 12(3), 9–16. <https://doi.org/10.30914/2072-6783-2018-12-3-9-16>
2. Бевз С. О., Горягин Р. А. О влиянии гаджетов на когнитивное развитие личности: генезис, история и последствия проблемы // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63-1. С. 439-441.
3. Бондаренко Т.А. Трансформации личности в условиях виртуальной реальности. Ростов-н/Д: ДГТУ, 2006. 50 с.
4. Бызова В. М., Перикова Е. И., Ловягина А. Е.. Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов. Сибирский психологический журнал, (73), 2019 126–140. <https://doi.org/10.17223/17267080/73/8>
5. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. – Москва: Акрополь, 2010. 439 с
6. Газзали А., Розен Л.Д. Рассеянный ум. Как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий. Москва: Эксмо, 2019. 416 с.
7. Гаврилова А.В. Социально-психологические особенности ментальности нового поколения // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия, психология, педагогика». 2016. Т. 26. Вып. 2. С. 58–63.
8. Голубинская А.В. Нейрокогнитивный подход к исследованию поколения Z // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1. С. 161–167.
9. Журавлев А.Л., Нестик Т.А., Юревич А.В. Прогноз развития психологической науки и практики к 2030 г. // Ярославский педагогический вестник. 2016. Т. 37. №5. С. 177–192.
10. Карпов А. В. О субъектно-информационном классе деятельности. Человеческий фактор: Социальный психолог, (2(36)), 2018 12–22. Доступ 30 апреля 2021, источник <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36266152>
11. Карпов А. В. Ленков С. Л. Структурно-функциональное строение профессиональной деятельности информационного характера. Тверь: 2006, Тверской гос. ун-т.
12. Карпов А.В. Методологические основы психологии информационной деятельности. М.: РАО, 2021 – 610 с.
13. Карпов А.В., Воронова Т.А. Цифровизация и развитие психики ребенка: вызовы нового времени – Человеческий капитал, 2021, №3.

- 14.Карпов А.В, Чемякина А.В. Психологическая специфика профессиональной деятельности субъектно-информационного класса /Вестник ЯрГУ., 2021, №3.
- 15.Карпов А.В., Карпов А.А. Структура метакогнитивной регуляции информационной деятельности. Москва: РАО, 2022- 700 с.
- 16.Karr Н. Пустышка: Что Интернет делает с нашими мозгами. СПб: Best Business Books, 2012. 256 с.
- 17.Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых: пер. с фр. Екатеринбург: У-Фактория, 2006. 272 с.
- 18.Кулакова А.Б. Поколение Z: теоретический аспект // Вопросы территориального развития. 2018.№2 (42). С. 1–10.
- 19.Леньков С. Л. Субъектно-информационный подход к психологическим исследованиям. Тверь: Тверской гос. ун-т. 2001 Доступ 30 апреля 2021, источник <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42979173>
- 20.Матвеева, Н. Н. Влияние современных технологий на память человека / Н. Н. Матвеева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2012. – Т. 2. – № 11. – С. 875-876.
- 21.Пан А.С. Укрощение цифровой обезьяны. Как избавиться от Интернет-зависимости. – Москва: АСТ, 2014.
- 22.Палфри Дж., Гассер У. Дети цифровой эры. Москва: Эксмо, 2011.
- 23.Пейперт С. Переворот в сознании: Дети, компьютеры и плодотворные идеи. – Москва: Педагогика, 1989. – 224 с.
- 24.Сережкина А. Е. Внимание и компьютер: психолого-педагогический аспект проблемы / А. Е. Сережкина // Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – Т. 15. – № 13. – С. 295-299.
- 25.Смолл Г., Ворган М. Мозг Онлайн. – Москва: Колибри, 2011. – 352 с.
- 26.Скиннер К. Цифровой человек: четвертая революция в истории человечества, которая затронет каждого. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 292 с.
- 27.Тоффлер Э. Третья волна. Москва: АСТ, 1999. 781 с.
- 28.Шепард Р. , Метцлер Ж.. Мысленное вращение трехмерных фигур. Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия. / Под ред. М. Фаликман и В. Спиридонова. Москва, 2011. С.91-96.
- 29.Шпитцер М. Антимозг: цифровые технологии и мозг: пер. с нем. Москва: АСТ, 2014. 288 с.

30. Brunelle E., Fortin J.-A. Distance makes the heart grow fonder: An examination of teleworkers' and office workers' job satisfaction through the lens of self-determination theory. *SAGE Open*, 11(1), 2021 21582440209. <https://doi.org/10.1177/2158244020985516>
31. Colombo B., Iannello P., Antonietti A. Metacognitive knowledge of decision-making: An explorative study. In A. Efklides P. Misailidi (Eds.), *Trends and prospects in metacognition research* (p. 445–472). Springer Science + Business Media. 2010 [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6546-2\\_20](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6546-2_20)
32. Craig K., Hale D., Grainger C., Stewart, M. E. Evaluating metacognitive self-reports: systematic reviews of the value of self-report in metacognitive research. *Metacognition Learning*, 15(2), 2020 155–213. <https://doi.org/10.1007/s11409-020-09222-y>
33. Gutierrez de Blume A. P., Montoya D. M. Differences in metacognitive skills among undergraduate students in education, psychology, and medicine. *Revista Colombiana de Psicología*, 2021 30(1), 111–130. <https://doi.org/10.15446/rcp.v30n1.88146>
34. Jain D., Tiwari G. K., Awasthi I. D.. Impact of metacognitive awareness on academic adjustment and academic outcome of the students. *International Journal of Indian Psychology*, 2017 5(1), 123–138. <https://doi.org/10.25215/0501.034>
35. Joseph D., Ng, K., Koh C., Ang S. (2007). Turnover of information technology professionals: A narrative review, meta-analytic structural equation modeling, and model development. *MIS Quarterly*, 31(3), 547–577. <https://doi.org/10.2307/25148807>
36. Martirosov A. L., Moser L. R. Team-based Learning to Promote the Development of Metacognitive Awareness and Monitoring in Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 2021 85(2), 848112. <https://doi.org/10.5688/ajpe848112>
37. Pradhan S., Das P. Influence of metacognition on academic achievement and learning style of undergraduate students in Tezpur University. *European Journal of Educational Research*, 2021 10(1), 381–391. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.1.381>
38. Rum S., Ismail M. A. (2016). Metacognitive awareness assessment and introductory computer programming course achievement at university The *International Arab Journal of Information Technology*, 13(6), 667–676.

**РЕСУРСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПСИХОЛОГА**

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда  
№ 22–28–00602, <https://rscf.ru/project/22–28–00602/>*

Аннотация В статье обосновано, что экспликация творческого потенциала в существенной мере обусловлена оптимальным соотношением ресурсности мышления и рефлексивности мышления. Показано, каким образом профессиональный потенциал образуют личностные ресурсы субъекта. В процессе этого образования далеко не все личностные качества становятся профессиональными компетентностями и компетенциями. Встречный процесс характеризуется трансформацией профессиональных новообразований в личностные качества субъекта. Объяснено, каким образом на эту синергетическую трансформацию влияют функциональные характеристики ресурсности мышления педагога-психолога в работе с одаренными детьми.

Ключевые слова: ресурсность мышления, одаренные дети, психолог, профессиональный потенциал, рефлексивность мышления

Annotation. The article substantiates that the explication of creative potential is substantially conditioned by the optimum correlation between the resourcefulness of thinking and the reflexivity of thinking. It is shown how the professional potential is formed by the subject's personal resources. In the process of this formation not all personal qualities become professional competences and competences. The counter process is characterized by the transformation of professional neoplasms into the personal qualities of the subject. It is explained how this synergistic transformation is influenced by the functional characteristics of the resource thinking of a teacher-psychologist in working with gifted children.

Key words: resourcefulness of thinking, gifted children, psychologist, professional potential, reflexivity of thinking.

Реализация профессионального потенциала обусловлена уровнем развития ресурсных возможностей субъекта. Следует отметить, что понятие «ресурс» является междисциплинарным понятием, поэтому имеет различные трактовки в разных науках, в том числе и в психологии. В научную психологию оно пришло примерно в середине 1990-х годов из сферы экономики и теории управления. В переводе с французского «resource» означает «вспомогательное (техническое, энергетическое, информационное) средство». В психологической литературе давно известны «поведенческий потенциал» Роттера, «потенциал реакции», предложенный Халлом и объединяющий силу привычки и силу влечения. В теории К. Левина с помощью потенции описывается психологическая сила, действующая на субъекта по направлению к целевой области.

Понятие потенциал в последние годы получило широкое распространение в различных областях науки и социальной деятельности. В широком смысле потенциал определяется как «совокупность средств, необходимых для чего-либо»; степень мощности скрытых возможностей. Современные отечественные авторы характеризуют содержание понятия «потенциал» как: совокупность реальных возможностей, умений и навыков, определяющих уровень их развития (Г.Л. Пихтовников, Л.Н. Москвичева); неиспользованные возможности, объективные резервы, способные проявить себя, обеспечив качественно новый позитивный результат (Е.А. Дмитриенко); синтетическое (интегрирующее) качество, характеризующее меру возможностей личности в осуществляемой деятельности (И.О. Мартынюк, В.Ф. Овчинников); специальное качество, характеризующее меру соответствия деятельностных качеств индивида социальной норме (определенной социальной роли), требуемой для самоопределения в качестве субъекта творчества (С.Р. Евинзон); характерное качество индивида, определяющее меру его возможностей в творческом самоосуществлении и самоорганизации (М.В. Колосова); в акцентуированных личностях потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд (К. Леонгард); коммуникативный потенциал (Р.А. Максимова); креативный потенциал как синтез воображения и умения видеть целое раньше частей (Л.С. Выготский, П.П. Блонский, Б.М. Теплов, А.Я. Дудецкий, Е.И. Игнатъев и др.).

Понятие «потенциал» рождается, когда у человека появляется большинство из следующих показателей: не актуализированные возможности, способности, знания, умения, навыки, жизненные ценности, творческие импульсы, духовные ресурсы, запасы внутренней энергии; стремление к раскрытию и реализации своих возможностей; стремление к личностному росту; желание познать смысл жизни; условия и средства для актуализации возможностей, воплощения идей в реальность, реализации планов, самовыражения, самореализации [Козлов, 2009; 2015; 2019; Корнилова, 2016].

«Потенциал профессионализации», по мнению В.А. Михеева, проявляет себя в ситуации профессионального самоопределения и определяет ход дальнейшего профессионального становления, он предполагает непрременную профессиональную направленность и устремленность. То есть раскрытие потенциала профессионализации влечет за собой обязательный рост профессиональной мотивации [Михеев, 2016. с. 77].

В противовес современным психологическим концепциям развития личности в образовании отсутствует как системная задача развитие творческого потенциала личности и, соответственно, не практикуется использование инструментария, направленного на формирование творческого мышления учащихся [Берулава, 2017].

Разные виды деятельности нуждаются в различном ресурсном обеспечении. При столкновении с трудностями деятельность начинает требовать повышенного ресурсного обеспечения. Это хорошо



просматривается в стрессовых ситуациях в отношении, прежде всего, энергетического обеспечения деятельности. В определенных пределах организм реагирует мобилизацией своих ресурсов для достижения цели в условиях затруднений автоматически. «Мобилизационные ресурсы организма характеризуются, по мнению В.Д. Шадрикова и В.А. Мазилова, формированием новой функциональной системности. На этой основе делается попытка разрешения задачи адаптации организма к новым условиям. Исчезают признаки реакции тревоги, если адаптация идет успешно» [Общая психология: учебник, 2015. с. 128].

Стресс с точки зрения экологического подхода, утверждает В.И. Панов, предстает как результат несоответствия требований среды (профессиональной, учебной, среды обитания и пр.) индивидуальным ресурсам человека, включая его опыт и мотивационно-потребностные установки. При этом на центральное место выходят исследования механизмов регуляции деятельности, которые актуализируются в каждой отдельной ситуации, и их изменение при смене внешних или внутренних условий реализации деятельности (например, при сдвиге от нормативных к напряженным условиям функционирования или при возникновении особых, критических ситуаций) [Панов, 2014. с. 125-126].

Согласно онтологической логике, психическое состояние, как и любое природное явление, должно обязательно пройти все стадии формопорождения (стадии становления формы бытия), то есть стадии «рождения», «становления, функционирования» и «завершения (смерть, превращение в другую форму существования)». Критическая (экстремальная) ситуация потому и приводит к кризисной форме психического состояния, что она может характеризоваться отсутствием необходимых для данного индивида личностных (внутрисредовых) или внешнесредовых (перцептивных, эмоциональных, поведенческих и т.п.) ресурсов, без которых невозможно осуществление и завершение указанных стадий развития психических состояний. Образующаяся при этом незавершенность «природной динамики» развития психического состояния и приводит к образованию устойчивых (чаще всего отрицательных) психических состояний травматического и посттравматического характера [Панов, 2014. с. 140].

Возникновение затруднений на пути достижения цели деятельности активизирует процессы осознания деятельности, особенно в тех звеньях, которые ранее выполнялись на уровне навыка. Переосмысливаются все компоненты деятельности, если необходимо, вносятся коррективы в цель деятельности, программу деятельности, способы ее достижения [Общая психология: учебник..., 2015. с. 184].

Профессионалу необходим приемлемый уровень стресса, чтобы, с одной стороны, мобилизовать все ресурсы своего организма на работу, а с другой стороны этот стресс не должен быть труднопереносимым и разрушительным для индивида. Обеспечить положительную оценку собственных возможностей при столкновении с опасностью возможно путем постоянного

самообразования и посредством увеличения опыта. Умеренный уровень оптимизма можно рассматривать в качестве ресурса, который обеспечивает выбор продуктивных стратегий, направленных для реализации задачи.

В исследованиях Л.М. Митиной показано, что модель профессионального развития характеризует конструктивный путь человека в профессии, путь созидания, наращивания своего творческого потенциала, тогда как модель адаптивного функционирования определяет деструктивный путь в профессии, путь стагнации и невротизации, путь разрушения, расходования, расхищения своего креативного потенциала и личностных ресурсов. Рассматривая ресурсы как функцию, автор подчеркивает, что расширение и приумножение личностных ресурсов соответствует расширению границ опыта человека и появлению новых возможностей (актуализация потенциальных возможностей) [Митина, 2016].

Реализация цели деятельности в условиях препятствий сопровождается мобилизацией ресурсов субъекта деятельности. Эта мобилизация ресурсов: энергетических, интеллектуальных и эмоциональных, также может осознаваться как волевое усилие. В той мере, в какой человек осознанно может мобилизовывать свои ресурсы для достижения цели, это может выступать как волевое усилие. Экспериментальные данные показывают, что человек может это делать, отдавая «приказ» самому себе [Общая психология: учебник..., 2015. с. 184].

Отношение к препятствию выливается в волевое действие, требующее соответствующей мобилизации ресурсов личности. Волевые качества усиливают мотивацию достижений, мобилизуя ресурсы индивида: энергетические, интеллектуальные, эмоциональные и активизируют процессы осознания деятельности и условий ее успешного выполнения. В процессе организации своей деятельности происходит становление и развитие личности у субъекта деятельности. Организация личностью своей активности предполагает мобилизацию ресурсов в соответствии с мотивацией, результатом и целью деятельности [Абульханова, 2007. с. 121]. Под влиянием мотивации и цели в деятельность вовлекаются ресурсы внутреннего мира во всем их многообразии. Это вовлечение осуществляется по функциональному принципу. Это возможно, так как мотивация входила во все компоненты внутреннего мира, когда они формировались в прошлом опыте [Общая психология: учебник..., 2015. с. 339].

Реализация ресурса позволяет эффективнее справляться со стрессом и становиться более зрелой личностью. Именно ресурс является и источником развития личности. Ресурсы выполняют инструментальную функцию в решении задач развития личности. Наиболее ярко ресурсные возможности реализации профессионального потенциала психолога проявляются в условиях работы с одаренными обучаемыми, поскольку у него имеется перспективная возможность установления устойчивых, надситуативных отношений, крайне необходимых для творческого сотрудничества. Речь идёт о ресурсности мышления как основе конструирования акме-событий, в

контексте которых происходит трансформирование обыденной ситуации (учебной, консультативной) в знаковое событие, проживание которого приносит преобразование во внутренний мир обучаемого [Кашапов, Шаматонова, 2017]. Определенное значение в создании акме-события имеет способность преобразовывать условия взаимодействия в средства самосовершенствования [Кашапов, 2011; Кашапов М.М., Огородова, 2017].

Наиболее ярко и успешно развитие профессионального потенциала педагога-психолога осуществляется в условиях его творческого сотрудничества с одаренными обучаемыми. У данной категории учащихся проявляется обостренная чувствительность к любому внешнему воздействию, особенно, со стороны наставника. От педагога-психолога требуется, прежде всего, абнотивность как способность видеть в других одаренность и поддерживать её [Ангелова, Подольская, Прохорова, 2021; Ангелова, Подольская, 2022; Кашапов, 2019; Семенова, Белозерова; Гурылева, 2016]. А.В. Авериним проведено исследование влияния абнотивности педагогов на готовность и результативность сопровождения интеллектуально одаренных школьников. Установлен характер взаимосвязи между абнотивностью педагогов, готовностью и результативностью сопровождения интеллектуально одаренных школьников. На основе анализа данных, полученных в обеих группах педагогов, отличающихся уровнем абнотивности (n=54), выявлены различия в их готовности и результативности сопровождения интеллектуально одаренных школьников [Аверин, 2022. С. 7].

Ю.Г. Барановой в контексте исследования абнотивности обращается внимание на необходимость формирования профессионального мышления. Обосновывается идея важности решения педагогами проблемных ситуаций, сформированности внутренней мотивации на саморазвитие, высокой стрессоустойчивости и конфликтоустойчивости работе с одаренными детьми [Баранова, 2021]. А.С. Барвинок исследована роль абнотивности и креативности в развитии научно-исследовательских компетенций творчески одаренных обучаемых [Барвинок, 2021]. При этом особое внимание автором уделяется потенциалу синергетического подхода [Барвинок, 2019].

Развитию абнотивности педагога уделяется много внимания в современных исследованиях [Лукьянова, Губина, 2017;; Приходченко, 2020; Серёдкина, 2019; Тищенко 2022]. Абнотивность выделяется в структуре психологической готовности педагога к работе с одаренными детьми, что способствует целенаправленному её развитию [Кашапов, Дудырева, 2013]. М.В. Губиной в контексте системного и личностно-деятельностного подходов рассмотрено развитие абнотивности педагога в локальной профессиональной среде [Губина, 2011; 2016]. Ю.Б. Лаврова разработана практико-ориентированная модель формирования абнотивности студентов колледжа искусств как необходимое условие подготовки компетентного специалиста [Лаврова, 2020; Лаврова, Рахимбаева, 2021; Лаврова, 2022]. Е.А. Ловковой разработаны психологические условия формирования абнотивности как профессионально значимой компетенции у студентов психолого-

педагогического профиля [Ловкова, 2021]. Развитие абнотивности педагога целесообразно осуществлять с учетом современных условий образовательного пространства [Смолякова, Шилин, Юмина, Ямщикова, 2019]. Н.Б. Шумаковой выявлено господство в педагогической среде непродуктивных представлений об одаренности, что тесно связано с недостатком научных знаний и проблемами подготовки учителей к работе с одаренными детьми» [Шумакова, 2020. с. 100]. Существенный вклад в развитие психологической подготовленности педагогов вносят результаты, полученные в ряде исследований [Кибальченко, Эксакусто 2021; Костромина, Ануфриев, Чмель, 2021].

Создание личностно-развивающей среды необходимо и для развития способностей и одарённости детей [Боярова, Елизарова, Самодурова, 2020]. В реализации профессионального потенциала существенную роль играют ресурсные возможности надситуативного мышления педагогов при сопровождении одаренных школьников [Серафимович, Баранова, 2022]. Происходит интериоризации, благодаря которой психологические механизмы реализации ресурсности мышления педагога спонтанно усваиваются обучаемым [Кашапов, 2020]. Особую роль при этом играют инновационные методы и приемы формирования творческого мышления [Кашапов, Ключева, Прохорова, 2005; Кашапов, Кашапов, 2020; Кашапов, Пошехонова, Кашапов, 2022]. Посредством применения современных образовательных технологий формируется профессиональный потенциал как совокупность определенных качеств субъекта, позволяющих сформировать новообразования на основе ресурса и с опорой на резерв. А развитие, в отличие от формирования как целенаправленного воздействия с целью достижения конкретного результата, предполагает спонтанное изменение состояния личности как ресурса.

Развитие профессионального потенциала педагога-психолога в работе с одаренными не является самоцелью. Оно направлено на раскрытие ресурсов одаренности и характеризуется выполнением следующих функций:

1. Формирование единства требований и доброжелательных отношений к одаренным учащимся со стороны всех участников образовательного процесса.

2. Обучение одаренных коммуникативным навыкам взаимодействия в предконфликтных ситуациях, ибо у них наблюдается опережающее развитие когнитивных процессов, а развитие коммуникативных, прежде всего, социально-психологических качеств, отстает. В этом проявляется неравномерность и гетерохронность психического развития одаренных.

3. В работе с одаренными (психологическая консультация, кружок по развитию творческих способностей и т.п.) педагог-психолог обучает алгоритмам творческой деятельности. Любая деятельность, а творческая особенно, имеет свою психологическую структуру. Поэтому нельзя управлять объектом не изучив его. Функционирование творческой деятельности характеризуется определенными психологическими закономерностями и

механизмами, учет которых позволяет с минимальными затратами добиваться максимальных результатов.

4. Особое внимание педагог-психолог обращает на специфику личностного развития одаренных, ибо их подстерегают разного рода опасности и риски: ранимость, обидчивость, неустойчивая самооценка и т.п. Неуспешное совладание с возникающими трудностями приводит к перфекционизму, «звездной болезни», замкнутости, одиночеству.

5. Ресурс помогает совладать с потенциально трудными ситуациями в опережающем и превентивном плане.

6. Ресурс необходим для конструктивного выхода из трудной ситуации.

7. Ресурсы нужны человеку не только в трудных ситуациях, но и просто для того, чтобы трудиться и жить продуктивно.

Основная функция ресурсов характеризуется сокращением различий между реальным и желаемым состоянием субъекта. Самовозобновляемость ресурсов выражается в том, что одни ресурсы способны породить и усиливать другие ресурсы. Взаимокомпенсируемость ресурсов: одни ресурсы способны компенсировать, заменить другие ресурсы.

Следовательно, действенное, активное развитие профессионального потенциала психолога характеризуется усилением ресурсных возможностей одаренных учащихся. При этом получается взаимовыгодный процесс, приводящий к следующему результату: чем больше педагог-психолог дает своему воспитаннику, способствует развитию его творческих способностей, тем богаче в профессиональном плане он сам становится. Его изначально существующий потенциал человека, раскрывается и развивается в процессе взаимодействия с обучаемым, поэтому потенциал становится более структурированным, реализованным и совершенным, поскольку он вырастает за пределы прежних форм профессиональной деятельности, трансформируется во что-то более востребованное для профессионала в настоящем времени. Благодаря овладению способами осознанной саморегуляции и самоконтроля происходит синергетическое увеличение коммуникативного и профессионального потенциала личности. При этом особую роль играет потенциал психологического знания как резерв выживания и развития человека, общества, государства. «Кто первый оседлает эту идею, тот и будет впереди планеты всей» [Парфенов, 2020].

Профессиональный потенциал психолога неразрывно связан с творческим потенциалом, который, по мнению Т.В. Галкиной характеризуется не только способностью к созданию нового, но и нестандартностью отношения к себе, своему труду, общению, решению проблемных ситуаций [Галкина, 1990]. З.Ф. Байгильдина трактует творческий потенциал личности как «качество, характеризующее возможность субъекта при наличии социального заказа или жизненно важной силы реализовать свои задатки и способности, создавая в различных видах деятельности новые элементы материального мира и духовной культуры» [Байгильдина, 2008. С. 696].

Потенциал как возможность, реализованная в действиях, направленных на достижение поставленной цели тогда подпитывает ресурс, когда профессионал осознает смысл выполняемой деятельности. В работе с одаренными он заключается в экспликации творческих способностей учащихся. Высвобождение творческого потенциала в существенной мере обусловлено оптимальным соотношением ресурсности мышления и рефлексивности мышления. Дело в том, что актуализация рефлексивности мышления способствует более целенаправленной реализации ресурсности мышления психолога [Кашапов, 2020; 2022].

Выход за пределы познаваемой и преобразуемой ситуации является общей характеристикой ресурсности и рефлексивности мышления. Отличия выражаются в следующих особенностях:

Ресурсность мышления характеризуется выходом с целью привнесения изменений в собственной структуре качеств как субъекта деятельности. В результате реализации ресурсности мышления возможно формирование личностных новообразований. А рефлексивность мышления выражается в выходе за пределы ситуации с целью осознания сущности происходящего. Особое внимание уделяется реализации метакогнитивных действий, направленных на самосовершенствование собственной мыслительной деятельности [Знаков, Кашапов, Пошехонова, 2012]. Можно выделить 2 основных направления в преобразовании мышления: 1. Рефлексивный анализ типичных затруднений, связанных с определенными качествами мышления: категоричность, безапелляционность, туннельность, стереоскопичность, шаблонность, трафаретность. Триггерная направленность рефлексивности мышления выражается в снижении негативного влияния выделенных качеств. Это осуществляется посредством следующих действий: нахождение положительного в негативном; определения возможностей превентивного, опережающего реагирования на возможные спонтанные, импульсивные проявления отрицательных качеств. 2. Второе направление рефлексивности мышления характеризуется усилением положительных сторон тех качеств, которые способствуют эффективной мыслительной деятельности: надситуативность, прогностичность. Следует отметить реципрокность проявления данных качеств мышления. Так, например, экстенсификация (лат. *extensivus* расширяющийся, удлиняющийся) мыслительной деятельности (процесс и организация мышления, в котором увеличение эффективности достигается за счёт количественного увеличения мыслительных операций) неразрывно связана с её интенсификацией, где повышение продуктивности достигается за счёт усиления мыслительного процесса.

Внутренние резервы – это те возможности, которые есть у каждого, но не все умеют их находить и использовать в своей жизни. Наличие ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели. Взаимодействуя с жизненными сложностями или просто находясь в постоянной хронической усталости, у любого человека возникают ситуации, когда нелегко найти в себе ресурсы

жить активно. Становится всё сложнее получать удовольствие от работы, общения с семьей. Реальный потенциал преодоления профессиональных деформаций образуют личностные ресурсы человека. Под личностными ресурсами понимают индивидуальные свойства и способности, обуславливающие психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях.

В связи с этим личностный потенциал специалиста рассматривается как генерализованная (личностная, субъектная, когнитивная) возможность к самоизменению, самоуправлению в профессиональной и социальной среде. Конструкту личностного потенциала имплицитны такие взаимозависимые переменные, как развитое рефлексивное сознание, автономия, рациональность, ответственность, толерантность, которые наиболее ярко демонстрируют себя в актах принятия решений в ситуациях диалога.

Реализация, экспликация ресурсных возможностей профессионального потенциала психолога сопряжена с преодолением внешних и внутренних причин. К внешним относятся негативное влияние агрессивной среды (образовательной, социальной, профессиональной), конфликтогенные отношения [Панов, Кашапов, Чумаков, 2012; Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018]. К внутренним - неуверенность в себе, низкая самооценка и стрессоустойчивость, недостаточное развитие способностей самоуправления своими эмоциями, неконформизм.

Поэтому развитие творческого потенциала психолога снижает влияние триггерных факторов и усиливает воздействие позитивных посредством эффективного применения следующих технологий:

**Амплификация** как метод семантического расширения смыслового поля в познании и преобразовании трудной ситуации способствует адекватному пониманию происходящего и обеспечивает расширение ценностно-смысловой ориентированности зоны развития собственных возможностей.

**Абилитация** характеризуется развитием потенциальных интеллектуальных возможностей, обуславливающих активность, устойчивость и продуктивность деятельности педагогического работника.

**Экстенсификация** – метод увеличения эффективности деятельности за счет привлечения дополнительных ресурсов – духовных, физиологических.

**Метод социального закаливания** позволяет субъекту побывать в разных состояниях и способствует освоению и активному использованию специальных техник восстановления «сгоревших» ресурсов жизнестойкости и позитивного мироощущения.

**Импрессинг**, по своей природе феномен психофизиологический, испытывает непосредственное влияние социокультурных факторов, определяющих его функционирование и результаты, потенциально значимые не только на индивидуально-личностном уровне, но и на общественно-культурном.

**Социальная идентификация** способствует формированию организационных структур посредством создания информационных ресурсов для себя и для других, поскольку современная практика информационной грамотности должна обеспечивать возможности участия в пользовательской организационной практике и критически оценивать ее. Реализованная возможность позволяет осваивать не суммы готовых знаний, а методы приобретения новых знаний в условиях стремительного увеличения информации, вырабатываемой профессиональным сообществом.

Накопление и расходование ресурсов в процессе функционирования и развития обусловлено психологическими механизмами ассимиляции и диссимиляции. Согласованность данных механизмов обеспечивается механизмами более высокого порядка: механизмами самоорганизации и осознанной саморегуляции в процессах жизнедеятельности субъекта. Реализация этих механизмов способствует видению перспектив профессионального развития субъекта в контексте с его социальными достижениями. Существенную роль в осмыслении перспектив играет воображение как механизм реализации ментальных ресурсов. Благодаря этому появляется возможность определить необходимость формирования новых компетентностей и компетенций, чтобы эффективно использовать ресурсы для успешной деятельности и жизнестворчества в целом.

Ресурсность мышления понимается как многоуровневая и динамическая система мыслительных процессов, состояний и свойств, которые являются инструментом инициации и поддержания творческой активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение целей личностного развития и профессионального становления в контексте конструктивного противостояния негативному воздействию внутренних и внешних факторов.

Одна из ресурсных возможностей реализации профессионального потенциала психолога заключается в извлечении синергетического эффекта из соотношения творческой деятельности и творческого мышления. Общим для них является направленность на поиск нового. Отличия заключаются в том, что творческая деятельность ограничивается созданием нового образа, а творческое мышление обладает не только познавательной, но и преобразовательной направленностью, выражающейся с одной стороны в интенции на реализацию новых идей, а с другой - ориентацией на передачу, на объяснение и интерпретацию способов реализации творческого замысла [Кашапов, 2000].

Для успешной работы с творчески-одаренными обучаемыми психологу необходимо обладать потенциалом, состоящим из следующих ключевых компонентов: *творческий компонент* выражается в способности конструировать и воплощать в деятельность нестандартные методы работы, новые инновационные идеи, а также привносить в уже имеющиеся, проверенные схемы часть своей индивидуальности, которые позволяют корректировать работу в зависимости от ситуации; *интеллектуальный компонент* выражается в способности психолога постоянно актуализировать



имеющиеся у него теоретические знания, а также следить за новыми публикациями в научном сообществе; *рефлексивный компонент* характеризуется осознанием своей роли как профессионала, наличием четких установок и принципов в работе; *коммуникативный компонент* потенциала включает умение устанавливать и поддерживать контакт с обучаемым, наличие коммуникативной компетентности и организационных навыков. Сила потенциала накапливается в ходе опыта работы, когда у психолога формируется свой уникальный стиль и внутренний образ его как профессионала.

Таким образом, на основании проведенного теоретического анализа можно сделать следующие выводы:

1. Потенциал – это совокупность латентных возможностей личности для осуществления какой-либо деятельности.

2. Потенциал, в отличие от ресурса, не дается, а завоёвывается.

3. Потенциал – это возможность реализации ресурса. ИмPLICITный потенциал – то, что в ближайшее время может быть реализовано. ЭкPLICITный – то, что уже реализуется субъектом.

4. Потенциалы есть у любого индивида. При осуществлении какой-либо деятельности потенциал может выступать в качестве ресурса.

5. Динамика реализации потенциала имеет следующие этапы: скрытый, реализующийся, реализованный.

6. Трансформация потенциалов (латентные возможности) в ресурсы характеризуется необходимостью их активизирования. Благодаря переводу потенциала в более высокое качественное состояние он становится средством достижения поставленной цели.

7. Для использования и активизации потенциалов творчески одаренных обучаемых необходим промежуточный этап осознания содержания латентных возможностей. Данный этап проходит благодаря внутренней самооценке и диагностике. После осознания собственных потенциалов, наступает момент их активизации для использования при достижении поставленной цели. В этом случае, потенциалы обучаемого становятся его ресурсами, то есть переходят в активное, действенное состояние.

### **Литература**

1. Абульханова К.А. Личность как субъект деятельности // Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия. М. : ПерСе, 2007.

2. Аверин А.В. Влияние абнотивности педагогов на готовность и результативность сопровождения интеллектуально одаренных школьников/ В Сборнике: Инновационные процессы развития образования: Опыт и перспективы. Сборник статей. Сыктывкар, 2022. С. 7-10.

3. Ангелова О.Ю., Подольская Т.О., Прохорова М.В. Работа наставника с одаренными участниками молодежных проектных команд: специфические аспекты. В сборнике: Новая психология профессионального труда педагога: От нестабильной реальности к устойчивому развитию. 2021. С. 187-192.

4. Ангелова О.Ю., Подольская Т.О. Роль абнотивности тренера в развитии спортивной одаренности В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. Нижний Новгород, 2022. С. 49-52.
5. Байгильдина З.Ф. Творческий потенциал личности // Вестник Башкирского университета. 2008. Т.13. № 3. С. 693-696.
6. Баранова Ю.Г. Психологическая готовность педагогов к работе с одаренными детьми. В сборнике: Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды в сельской школе. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ярославль, 2021. С. 425-432.
7. Барвинок А.С. Потенциал синергетического подхода при формировании научно-исследовательской компетентности студентов-магистров инженерных специальностей // Вестник Академии гражданской защиты. 2019. № 3(19). С. 8-12.
8. Барвинок А.С. Роль абнотивности и креативности в развитии научно-исследовательских компетенций студентов-магистрантов инженерного профиля подготовки // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки. 2021. № 1. С. 136-140.
9. Берулава Г.А. Методологические основания разработки новых образовательных технологий // Образовательные науки и психология. 2017. № 3 (45). С. 47–57.
10. Боярова Е.С., Елизарова Ю.Г., Самодурова О.А. // Развитие научных исследований в условиях реализации проекта "Образование". Материалы всероссийской научно-практической конференции. Ярославль, 2020. С. 346-353.
11. Галкина Т. В. Психологический механизм решения задач на оценку и самооценку // Психология творчества. М., 1990. С. 149-158.
12. Губина, М. В. Развитие абнотивности педагогов в условиях локальной профессиональной среды // Современные проблемы науки и образования. 2011. № 6. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/101-5391>.
13. Губина М.В. Развитие абнотивности педагога в локальной профессиональной среде: системный и личностно-деятельностный подходы // Поволжский педагогический поиск. 2016, 2 (16). С. 38-41.
14. Знаков В.В., Кашапов М.М., Пошехонова Ю.В., Киселева Т.Г., Зуева М.Л., Шляпникова О.А., Огородова Т.В., Соколова М.А., Башкин М.В., Кашапов А.С. Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов. Ярославль, 2012.
15. Кашапов М.М. Психология профессионального педагогического мышления. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Московский педагогический государственный университет. Москва, 2000.

16. Кашапов М.М., Ключева Н.В., Прохорова И.М., Фомичева А.Н., Ковалева М.И., Кругликов Л.Л., Бражник С.Д., Медведева Л.Б., Овсянникова И.Р., Прохоров А.П., Сальникова Л.Н., Албегова И.Ф., Руденко Л.Д., Афонин М.В., Шатохин А.Г., Аكوпова Т.С., Комарова И.П. Активные методы обучения студентов: практическое руководство. Ярославль, 2005.
17. Кашапов М.М. Акмеология. Учебное пособие. Ярославль, 2011.
18. Кашапов М.М., Дудырева Н.В. Структура психологической готовности педагога к работе с одаренными детьми // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2013. № 2 (24). С. 67-76.
19. Кашапов М.М., Огородова Т.В. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : Учебное пособие / Москва, 2017. Сер. 69 Бакалавр и магистр. Модуль. (2-е изд., испр. и доп)
20. Кашапов М.М., Шаматонова Г.Л. Ресурсность мышления как основа конструирования акме-событий: теоретико-методологический аспект // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 10-20.
21. Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте. Ярославль, 2018.
22. Кашапов М.М. Абнотивность как характеристика профессионализации мышления педагога // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 2. С. 137-147. DOI: <https://doi.org/10.35634/2412-9550-2019-29-2-137-147>
23. Кашапов М.М. Понимание ресурсности в контексте профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2020. № 11. С. 116-130.
24. Кашапов М.М., Кашапов А.С. Формирование профессионального творческого мышления. Учебное пособие / Москва, 2020. Сер. 76 Высшее образование (2-е изд., пер. и доп).
25. Кашапов М.М., Пошехонова Ю.В., Кашапов А.С. Инновационные образовательные технологии: учебник. Москва: Директ-Медиа. 2022. 264 с.
26. Кашапов М.М. Ресурсность мышления как технология реализации творческого потенциала субъекта // Методология современной психологии. 2022. № 15. С. 152–165.
27. Кибальченко И.А., Эксакусто Т.В. Психология креативности, одаренности и гениальности. Учебник / Ростов-на-Дону – Таганрог, 2021.
28. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души / Москва, 2009. Сер. Международная академия
29. Козлов В.В. К проблеме творческого мышления в условиях неопределённости Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2015. № 3-1 (75). С. 15-19.
30. Козлов В.В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2019. Т. 28. С. 43-50.

31. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. СПб.: Нестор-История, 2016. 344 с.
32. Костромина С.Н., Ануфриев А.Ф., Чмель В.И. Когнитивные, личностные и мотивационные особенности педагога-психолога и эффективность диагностической деятельности // Педагогика и психология образования. 2021. № 4. С. 144-163.
33. Лаврова Ю.Б. Формирование абнотивности студентов колледжа искусств как необходимое условие подготовки компетентного специалиста. В сборнике: Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области. Материалы IX Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Ю.Ю. Андреевой, И.Э. Рахимбаевой. 2020. С. 380-386.
34. Лаврова Ю.Б., Рахимбаева И.Э. Практико-ориентированная модель формирования абнотивности студентов колледжа искусств // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21. № 1. С. 111-115.
35. Лаврова Ю.Б. К вопросу о качествах личности, необходимых для формирования абнотивности у преподавателей народно-певческого искусства В сборнике: Традиционное народно-певческое искусство: изучение, исполнительство, преподавание. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2022. С. 25-28.
36. Ловкова Е.А. Психологические условия формирования абнотивности как профессионально значимой компетенции у студентов психолого-педагогического профиля // Ноосферные исследования. 2021. № 2. С. 49-56.
37. Лукьянова М.И., Губина М.В. Развитие абнотивности педагога. Ульяновск : УлГТУ, 2017. 280 с.
38. Михеев В. А. Психология профессионального самоопределения и помогающие психотехники // Мир психологии. 2016. № 4. С. 75–86.
39. Панов В.И., Кашапов М.М., Чумаков М.В., Коршунов Н.И., Яльцева Н.В., Смирнов А.А., Пошехонова Ю.В., Томчук С.А., Филатова Ю.С., Серафимович И.В., Башкин М.В., Селезнева М.В., Кашапов А.С., Постнова А.А., Бузмакова А.В., Воскресенский А.М. Метакогнитивные основы конфликтной компетентности. Ярославль, 2012.
40. Парфенов В.Н. События из жизни В.Н. Панферова в период войны и дальнейшей жизни // Психологическая газеты, 9 мая 2020.
41. Приходченко Е.И. Абнотивность как базовая профессионально-личностная компетентность будущего специалиста // Вестник Академии гражданской защиты. 2020. № 3 (23). С. 88-92.
42. Семенова И.А., Белозерова Н.А., Гурылева Л.В. К проблеме психологической подготовки учителей, чувствительных к проявлениям одаренности школьников // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). № 3-2(59). 2016. <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-psihologicheskoy-podgotovki-uchiteley-chuvstvitelnyh-k-proyavleniyam-odarennosti-shkolnikov>

43. Серафимович И.В., Баранова Ю.Г. Ресурсные возможности надситуативного мышления педагогов при сопровождении одаренных школьников // Психология способностей и одаренности : сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции [24-25 ноября 2022 г.] / под науч. ред. проф. В.А. Мазилова. - Ярославль: РИО ЯГПУ, 2022. С 177-181.

44. Серёдкина А.С. Абнотивность как фактор педагогической готовности к работе с одаренными детьми // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 146-149.

45. Смолякова Е.А., Шилин С.С., Юмина А.А., Ямщикова О.А. Развитие абнотивности педагога в современных условиях образовательного пространства: Инновации в развитии одаренности: от книги до IT-решений. Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Саратов, 2019. С. 204-206.

46. Тищенко О.В. Формирование и реализация творческого потенциала педагога // Труды Братского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2022. Т. 1. С. 167-171.

47. Шумакова Н.Б. К вопросу профессиональной подготовки педагогов для работы с одаренными детьми // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17. № 2. С. 97-105.

**Клейберг Ю.А.**

## **АПГРЕЙД ПОВЕДЕНИЯ ЮНОЙ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ АКТУАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ: ДЕВИАНТОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ**

*Аннотация.* В статье представлен дискурс-анализ проблемы модернизации (обновления) форм поведения юной личности в контексте актуальной ситуации развития. Отмечается, что стремительный апгрейд в ключевых сферах жизнедеятельности общества, влияет и на подростково-молодежные субкультуры, на их социальное качество – созидательность, инновационность, творчество, а также деструктивность, разрушение, эгоцентризм, агрессивность. Автор обращает внимание на подростково-молодежные объединения – реальный специфический субкультурный кластер, где происходит неформальное структурирование сообщества, его территориальное оформление на основе общности интересов и деятельности. Это означает, что у субкультурного кластера не внешняя, экзогенная, а внутренняя, эндогенная природа, у него естественная социальная и психологическая природа. Подросткам и молодежи свойственно объединяться в сообщества единомышленников и утверждать свой онтологический статус в социальной группе, отличающийся как от детского, так и взрослого. Указывается также, что апгрейд способствует канализации как позитивных, инновационных процессов, так и напряженных агрессивно-протестных настроений в обществе, и имеет две основные стратегии: как позитивная

личностная и социальная стратегия (социальная активность), так и деструктивные отношения, и деструктивное поведение (девиантная/криминальная социальная активность).

**Ключевые слова:** юная личность, актуальная ситуация, подростково-молодежная субкультура, апгрейд, девиантологический дискурс-анализ.

**Abstract.** The article presents a discourse analysis of the problem of modernization (renewal) of the forms of behavior of a young person in the context of the current situation of development. It is noted that the rapid upgrade in key areas of society's life also affects adolescent and youth subcultures, their social quality - creativity, innovation, creativity, as well as destructiveness, destruction, egocentrism, aggressiveness. The author draws attention to teenage and youth associations - a real specific subcultural cluster, where the informal structuring of the community takes place, its territorial design based on common interests and activities. This means that the subcultural cluster has not an external, exogenous, but an internal, endogenous nature; it has a natural social and psychological nature. Adolescents and young people tend to unite in communities of like-minded people and assert their ontological status in a social group, which differs from both children and adults. It is also indicated that the upgrade contributes to the canalization of both positive, innovative processes and intense aggressive protest moods in society, and has two main strategies: both a positive personal and social strategy (social activity), and destructive relationships, and destructive behavior (deviant behavior). /criminal social activity).

**Keywords:** young personality, current situation, adolescent and youth subculture, upgrade, deviantological discourse analysis.

**«Если хочешь победить врага – воспитай его детей».**  
**Древневосточная мудрость**

### **Введение.**

Ad hoc замечу, что в нашем понимании термин «апгрейд» означает обновление, усовершенствование, модернизация привычных форм поведения личности, решения стоящих перед нею задач или новых ситуаций более эффективным и результативным способом.

В эпоху XXI столетия в социально-психолого-педагогической и девиантологической науках доминирует единая точка зрения о том, что формирование современной юной личности происходит в особой актуальной ситуации – в условиях агрессивной, деструктивной информационно-коммуникативной среды, где IT-технологии выступают одним из ключевых факторов, опосредующих и изменяющих всю структуру поведения и деятельности подростков и молодежи как в онлайн, так и в офлайн-коммуникациях [2; 7; 8].

Динамика развития девиантных форм поведения в данный исторический период указывает на их неуклонный рост, продолжает занимать ведущие

строчки в перечне проблем, переживаемых человечеством. Между тем, как показывают исследования психологов, девиантологов и криминологов (Я.И.Гишинский, Ю.А. Клейберг, Ю.Ю. Комлев и др.), в сознании российской молодежи актуальность проблемы снижается. Однако роль молодежи, объединяющей, кстати сказать, три большие, самостоятельные возрастные группы, – *подростковый возраст, юность и взросление* – в современном обществе, их влияние на ход социальных, экономических, политических процессов усиливается и возрастает. И не учитывать это обстоятельство непростительно и безрассудно [2, с. 4].

Поэтому одной из ключевых проблем современности является отношение общества и государства к процессу формирования и развития позитивного образа жизни подростков и молодежи. (Подростки и молодежь рассматриваются мною в широком социокультурном контексте).

#### **Авторский взгляд на проблему.**

Современные подростки и молодежь сталкиваются с новыми условиями жизни и деятельности, новыми социальными трендами общественного развития, которые отличаются от тех, в которых жили предыдущие поколения. Некоторые из них являются результатом постепенной эволюции и следствием того, что происходило ранее, другие же невозможно было бы спрогнозировать даже 50 лет тому назад. Социальные изменения (экономические, политические, культурные, ментальные и др.) взаимосвязаны.

Стремительный апгрейд в ключевых сферах жизнедеятельности общества, безусловно, влияет и на подростково-молодежные субкультуры, на их социальное качество – созидательность, инновационность, творчество, а также деструктивность, разрушение, эгоцентризм, агрессивность. В научной литературе появилась своеобразная классификация теорий поколений [1; 3; 4, 8]:

*Потерянное поколение.* Это люди, которые были подростками вовремя либо сразу же после Первой мировой войны и соответственно были рождены между серединой 1880-х и 1900-х годов. Кстати, впервые термин «*потерянное поколение*» использовал писатель Э. Хемингуэй в 1926 году в своем романе «И восходит солнце». Так называли молодых людей, которые воевали в Первую мировую войну и не смогли затем адаптироваться к новым условиям жизни, разочаровавшись в настоящем и утратив веру в будущее.

*Поколение G.I. (поколение победителей).* Это поколение, которые были детьми во время Великой депрессии, во время Второй мировой войны (1900-1923).

*Молчаливое поколение.* Рожденные в период 1923-1943 годы, эта группа характеризуется консервативностью и приверженностью традициям. Кроме войны на систему ценностей потерянного поколения оказали влияние две революции, Гражданская война, НЭП, коллективизация, индустриализация. «Молчаливое поколение» получило свое название в связи с тем, что его представители никому не доверяли, так как жили в системе строгой цензуры и

доносов. На характере представителей этого поколения сказались также сталинские репрессии, голод, лишения и война [7].

*Бебибумеры (дети «оттепели», «шестидесятники»)*. Эта группа состоит из детей, рожденных после Второй мировой войны (1943-1963), после того, как солдаты вернулись домой и начали свою взрослую гражданскую жизнь. Из них вышло первое поколение рок-н-ролла в 1950-х и хиппи в конце 1960-х годах.

*Поколение X (дети «застоя»)*. Само название отражает ощущения цинизма и отчужденности, свойственные этому поколению. Это немногочисленное поколение людей, рожденных с 1963 по 1983 годы.

*Поколение Y (дети «перестройки», поколение Миллениум)*. Это люди, рожденные примерно с 1983 по 2003 годы. Они (большинство из вас) слишком молоды, чтобы лично помнить холодную войну, но уже успели застать время, в котором компьютеры, Интернет, гаджеты и мобильные телефоны являются неотъемлемой частью жизни.

*Поколение Z (цифровое поколение, поколение Next, поколение iGen (Internet Generation), «Центениалы»)*. Это дети и подростки, родившиеся примерно после 2003 года. Z – это первое поколение, которое выросло в условиях рыночной экономики, а значит, они с рождения имеют рыночно-ориентированное мышление. К сожалению, как отмечают ученые (Солдатова, Рассказова, 2016, Клейберг, 2020-2023), «цифры», информационно-коммуникативные поля, социальные сети превратились не в помощника человека, а стали мощным манипулятором сознания личности (особенно подростков и молодежи), ее поведения, принятия решений. Юная личность становится уязвимым для манипулятивного влияния извне.

Оба поколения – Y и Z – доверяют брендам, они самые активные пользователи интернета. Поколения Y и Z успешно прошли гаджитализацию и диджитализацию и их смело можно назвать digital-native. У них иные мировоззрение, убеждения, ценности и установки.

Подростково-молодежные объединения – это реальный специфический *субкультурный кластер* – неформальные структурированные сообщества, территориально объединенные и имеющие общность интересов и деятельности. Такое понимание субкультурного кластера означает, что у него не внешняя, экзогенная, а внутренняя, эндогенная природа, у него естественная социальная и психологическая природа, и поэтому он не может быть организован по чьему бы то ни было приказу, по команде сверху [3, с.209].

По мнению ученых (И.П. Башкатов, К.Е. Игошев, Ю.А. Клейберг, Г.М. Миньковский, А.В. Нелидова, И.И. Саламатина, П.Е. Сидорова и др.), природа подростковых и молодежных субкультур складывается из трех составляющих:

1) *биология возраста* – морфофункциональные особенности («гормональный шторм»);



2) *психология возраста* – прежде всего, психологические новообразования, в частности, чувство взрослости, провоцирующее подростка на конкуренцию со старшим поколением, феномен «нормальности», стимулирующий необходимость в принадлежности к референтной группе, новый уровень самосознания, толкающий на самоопределение, поиск себя, своего места в мире;

3) *социология* – процессы взаимодействия с социумом, социализация, поиск и приобретение социальной идентичности.

Таким образом, *подростково-молодежная субкультура* – это своеобразная попытка построить сообщество сверстников-единомышленников и утвердить свой онтологический статус и образ жизни в социальной группе, отличающийся как от детского, так и взрослого.

Ярким примером сказанного является современное подростковое движение под названием «ЧВК Рёдан» (а раньше – молодежное криминальное движение «А.У.Е.» – «Арестантское уркаганское единство» или «Арестантский уклад един»), которые получили широкий общественный резонанс и обнажили очередные назревшие психолого-девиантологические проблемы общества. По мнению современных исследователей (Меняйло Д.В., Иванова Ю.А., Меняйло Л.Н., 2019), основными причинами возникновения, в частности, А.У.Е. являются: низкий уровень жизни, люмпенизация населения, коммерциализация общественных отношений в сфере воспитания и обучения несовершеннолетних, недостаточный контроль над молодежными сообществами в социальных сетях и др. Протест против серой жизни в нищете, популярность тюремных песен и исполнителей, также является причинами распространения АУЕ [5; 6, с. 109]. А С.Н. Чирун к числу основных причин, способствующих генезису, идеологизации и институционализации молодежной преступности в формате АУЕ относит, в частности, низкую эффективность государственной молодежной политики и дефицит информационной безопасности молодежи; системные проблемы в экономике страны; низкий социально-экономический уровень развития большинства регионов России; проблемы молодежной занятости; отсутствие/неэффективность социальных лифтов для молодежи; гибридный характер политического режима и др. (цит. по: [3, с.225]).

«ЧВК Рёдан» (Частная Военная Компания) – новое молодежное субкультурное движение, которое устраивает драки и массовые беспорядки в торговых центрах, торговых комплексах, на улицах городов и других общественных местах. Это – подражатели культового японского аниме-мультфильма «Hunter vs Hunter» (по известной манге Ёсихиро Тогаси, где фигурирует преступная группировка под названием «Геней Рёдан» (дословно переводится «Призрачная группа»), в котором есть банда с пауками на одежде и цифра «4» внутри 12-лапого паука. Целью действий «ЧВК Рёдан» является разжигание масштабных беспорядков и драк в публичных местах (например, торговых центрах), разжигание ненависти по национальному и социальному признакам.



Однако известно, что личность, как сложно организованная система отношений и связей, несет в себе повышенную внутриличностную противоречивость и конфликтность, которые часто находят свой «выход» в различных видах и формах девиантного поведения. Тем самым личность через удовлетворение одной из важных эссенциальных (сущностных) потребностей и одновременно через готовность приобрести онтологический статус в социальной группе (субкультуре) обеспечивает актуальное позиционирование себя как субъекта девиантогенного персонотенеза и закрепляет за собой определенные паттерны девиантного сознания и поведения.

Во всех подростково-молодежных субкультурах есть два общих социально-психологических механизма – *в принадлежности и группообразовании (группировании)*, ориентированные на самоутверждение в процессе естественного противопоставления себя взрослым (родителям, учителям) и опорой на звезд Instagram, видео-блогеров и других медийных персонажей, а также референтных лидеров-сверстников, в том числе и на имеющих криминальный опыт. **Отождествляя себя с группой, юная личность воспринимает и переживает чужие достижения, как свои собственные, что позволяет улучшить самооценку.** Это самоутверждение и есть становление и развитие юной личности. Однако оно может иметь деструктивные тенденции. Важно разграничить явления подростково-молодежной субкультуры, окрыленной фан-сервисом аниме и комиксами про пауков, и подростковую враждебную агрессию как таковую.

За этим, во-первых, часто стоит конфликт поколений и латентный протест подростков и юношества против поколения родителей, который теперь протекает в формате upgrade (англ. – обновление, модернизация или усовершенствование). Во-вторых, апгрейд способствует канализации напряженных агрессивных-протестных настроений в обществе. В-третьих, более общим и долгосрочным явлением выступает рост молодежной агрессивности, проявляющихся в разных формах, или социальная эпидемия жестокости, получившая название «*эпидемия жесть*». Это дефицит эмпатии и толерантности и формирования эмоционального интеллекта и, как следствие, – недостаточного взаимодействия родителей с детьми, школьных учителей с учениками, когда первые перестают быть для вторых примером, образцом гуманности, воспитанности, нравственности, достоинства и благородства.

Программатором сознания и доминирующим авторитетом для современных подростков и юношества становятся социальные сети, смартфоны и гаджеты. На фоне прогрессирующего экономического расслоения происходит также и расслоение ментальное, интеллектуальное. Тогда выход из тупика недовольства жизнью подростки находят в агрессии и жестокости. И они начинают друг другу подражать и «инфицировать» агрессией, интолерантностью и жестокостью своих сверстников.

Совершенно очевидно, что такая деструктивная тенденция несет в себе опасный риск как для самих подростков, так и общества в целом. И здесь явно прослеживаются две основные стратегии: во-первых, как *позитивная личностная и социальная стратегия (позитивная социальная активность)* и, во-вторых, – как *стратегии деструктивных отношений и деструктивного поведения (девиантная/криминальная социальная активность)*. В рамках первой стратегии риск и связанное с ним поведение, рассматривается как форма личностной самореализации, стремлении к творчеству и инновационной активности (техническое творчество, изобретательство, искусство, добровольческая деятельность и т.п.). Вторая стратегия ориентирована на понимание риска и связанного с ним поведения, как неизбежного средства достижения успеха, лидерства любыми средствами (агрессия, жестокость, конфликт, нарушение правопорядка и т.п.) и любыми индивидуальными и коллективными формами с использованием субкультурной символики и устрашающих эффектов («А.У.Е.», «ЧВК Рёдан», «Синий кит», деструктивные религиозные культы и т.п.). Происходит формирование юной личности иррациональных установок (по А. Эллису) и «комплекс жертвы».

### **Заключение.**

Современная российская история, начиная с «легендарных» 1990-х годов, привела к разнообразным деструктивным социальным явлениям, которые можно квалифицировать как «*моральная деградация*» современного российского общества или, используя известное выражение Э. Гидденса, «*испарение моральности*» [9], а также «*моральная слепота*» (термин З.Баумана). Юный человек попадает в «*пропасть бытия*» (термин М.С.Кагана) от нравственно-психологического дисбаланса, «*экзистенциальный вакуум*» (термин В. Франкла), «*состояние пустоты*» (термин Ж.П. Сартра), где отсутствуют перспективы светлого и спокойного будущего, неуверенности в завтрашнем дне, страха за будущее себя и своих детей и др.

Понятно, что в таких условиях резко снижается эффективность позитивной социализации юной личности и, как следствие, проявление устойчивой тенденции к увеличению деструктивной девиации в их сознании и поведении, а также появление устойчивой криминогенной ситуации в подростково-молодежной среде и в обществе в целом. Все это представляет собой серьезную угрозу не только отдельно взятой личности, но и обществу в целом и, если хотите, государственности.

Таким образом, XXI век характеризуется глобализацией изменений, антропогенными рисками, турбулентностью, цифровизацией, роботизацией, насаждением клипового мышления (clipthinking), интенсивным апгрейдом во многих сферах жизнедеятельности людей: меняются ценностно-нормативная система, установки, мотивация, модели поведения, образ мыслей и жизни, активно формируется новый девиантогенный и криминогенный тип личности.

А посему, крайне важно оперативно развивать сферу воспитания и досуга детей, направлять энергию подростков и молодежи в правильное русло. Но если это не делает государство, это будет делать Интернет со своими наставниками-актуализаторами и политтехнологами. Пока что результаты отсутствия такой работы мы все прекрасно сейчас и наблюдаем.

### **Список источников**

1. Долджин К., Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста.- СПб: Питер, 2012. – Серия «Мастера психологии».
2. Клейберг Ю.А., Козлов В.В., Тесленко А.Н. Девиантология XXI столетия в контексте актуальной ситуации. Монография / Под ред. Ю.А.Клейберга. - Алматы: Изд-во «Лантар books», 2023. - 101 с.
3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. Избранные труды. Монография. – В 3-х т. – Т.1. - Алматы: Изд-во «Лантар books», 2022. - 600 с.
4. Клейберг Ю.А. Девиантологическая культура педагога. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.А. Клейберг, К.О. Чедия; под ред. Ю.А. Клейберга. - Тверь: Изд-во Твер. гос. ун-та, 2020. - 380 с.
5. Клейберг Ю.А. Подростково-молодежное криминальное движение «А.У.Е.»: феноменология и психолого-криминалистическая характеристика // Вестник Тверского государственного университета. Серия Педагогика и психология. 2020. №1(50). С. 139-143.
6. Меняйло Д.В., Иванова Ю.А., Меняйло Л.Н. АУЕ – криминальное молодежное движение: сущность и способы распространения // Вестник Московского университета МВД России. 2019; (3):107–11. DOI 10.24411/2073-0454-2019-10145.
7. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Вишнева А.Е., Теславская О.И., Чигарькова С.В. Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие. - М.: Акрополь, 2022. - 356 с.
8. Тесленко А.Н. Парадоксальность сознания и поведения поколения Z // Вопросы девиантологии. 2022. № 2 (10). С. 29-53.
9. Giddens A. The constitution of society: Outline of the theory of structuration. – Cambridge: Polity Press, 1984.

## **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ: МЕТОДОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

### **Аннотация**

Принцип позитивности рассматривается как частно-методологическая стратегия утверждения фокусировки в практической психологии на положительном опыте, раскрытии способностей, сильных сторон личности, ресурсов и потенциалов. В статье сделан исторический дискурс позитивной психотерапии и позитивной психологии, изложено основное содержание принципа позитивности.

### **Ключевые слова**

Принцип позитивности, позитивная психотерапия, позитивная психология, личность, группа, ресурс, практическая психология, самореализация

### **Annotation**

The principle of positivity is considered as a private methodological strategy for the approval of focusing in practical psychology on positive experience, the disclosure of abilities, strengths of the individual, resources and potentials. The article makes a historical discourse of positive psychotherapy and positive psychology, outlines the main content of the principle of positivity.

### **Keywords**

The principle of positivity, positive psychotherapy, positive psychology, personality, group, resource, practical psychology, self-realization

Глобальные события, которые произошли для России в последние три года, у многих людей вызвали достаточно много негативных переживаний [5, 6, 14]

Принцип позитивности [от латин. principium positivus — первейший положительный] – разработанный в 90-ые годы постулат в интенсивных интегративных психотехнологиях для утверждения фокусировки в практической психологии на положительном опыте, раскрытии способностей, сильных сторон личности, ресурсов и потенциалов.

Идейно-нравственные основы положительных отношений между людьми и важность выработки эмоциональных переживаний в личности, способствующих проявлению этих отношений, были разработаны еще в буддизме (радостность, любовь, сострадание), христианстве (любовь, сострадание, милосердие), исламе (сострадание, милосердие, дружелюбие) [11].

В течение тысячелетий позитивные общечеловеческие ценности (милосердие, сострадание, любовь, счастье, мудрость, кроткость) были объектом исследования философии в разделе этики [13].

В психологии то, что положительное подкрепление, когда сразу после поведенческой реакции предъявляется стимул, который приводит к увеличению частоты возникновения этого класса реакций в будущем, было установлено в начале прошлого столетия в бихевиоризме Э.Торндайка. Торндайк обобщил свои данные в своем законе эффекта (Law of effect), который гласит, что поведение, которое приносит удовольствие, имеет тенденцию повторяться, а поведение, приводящее к неприятным последствиям, повторяется с меньшей вероятностью [11].

Достаточно близкое знакомство автора статьи в 90-ые годы с Хамидом Пезешкиан, сыном Носсрата Пезешкиан, основателя позитивной психотерапии, только утвердило наши убеждения в правильности выбора вектора развития практической психологии.

Распространение позитивной психотерапии происходило за счет огромных усилий Хаида Пезешкиан, которые приехал в Советский Союз в 1991-ом году и проработал с обучающими семинарами во многих городах России до 1999 года.

Метод Позитивной Психотерапии относится к гуманистическим, транскультурным, психодинамическим психотерапевтическим методам. Этот конфликтцентрированный и ориентированный на способности метод был разработан доктором медицины Носсратом Пезешкианом в 1968 году [16].

Три основных принципа позитивной психотерапии: принцип надежды, принцип баланса и принцип консультации

1. Принцип надежды подразумевает, что терапевт хочет помочь своим пациентам понять и увидеть значение и цель их расстройств или конфликта. Соответственно, расстройство будет переосмыслено в «позитивном» ключе (позитивные интерпретации):

Несколько примеров: - Нарушение сна - это способность проявлять бдительность и обходиться недосыпанием - Депрессия - это способность с глубочайшей эмоциональностью реагировать на конфликты - Шизофрения - это способность жить в двух мирах одновременно или жить в мире фантазий - Нервная анорексия это способность обходиться немногими приёмами пищи и отождествлять себя с голодом мира. Благодаря этому положительному взгляду становится возможным изменение точки зрения не только для пациента, но и для его окружения. Следовательно, у болезней есть символическая функция, которая должна признаваться как терапевтом, так и пациентом. Пациент узнаёт, что симптомы и жалобы болезни являются сигналами, чтобы привести его или её четыре качества жизни в новый баланс.

2. Принцип баланса : несмотря на социальные и культурные различия и уникальность каждого человека, можно заметить, что во время решения своих проблем все люди относятся к типичным формам решения их.

3. Принцип консультации : пять этапов терапии и самопомощи. Пять этапов позитивной психотерапии представляют собой концепцию, в которой терапия и самопомощь тесно взаимосвязаны. Пациент и его семья вместе получают информацию о болезни и индивидуальном решении этой проблемы.

Метод основан на новом позитивном понимании человека, как хорошего от природы и наделенного четырьмя способностями: физической, ментальной, социальной и духовной. Позитивная Психотерапия верит, что человеческое существование — это единство тела, разума, эмоций и духа.

Целью терапевтического процесса является помощь пациенту в развитии осознаваемых им способностей и в гармонизации его повседневной жизни. Болезни и расстройства рассматриваются новым позитивным свете. С помощью историй, анекдотов и примеров из других культур пациент воодушевляется на новую, более активную роль в процессе своего исцеления. Терапевт оказывает пациенту поддержку во время лечения.

С помощью терапевта пациент становится консультантом для собственной семьи и окружения. В течение терапевтического процесса психотерапевт с уважением относится к личным ценностям пациента.

Элементы других психотерапевтических методик используются в Позитивной Психотерапии в той мере, насколько это согласовывается с лечением пациента и для того, чтобы представить, каким образом различные методы могут работать вместе (междисциплинарный подход).

Главное назначение позитивной психотерапии — это забота о физическом, психическом, социальном и духовном здоровье личностей, семей и групп. Позитивная Психотерапия имеет дело с первичными человеческими способностями: она понятна людям всех стран и социальных слоев, благодаря чему эффективно справляется с транскультурными разногласиями [16].

Основателем позитивной психологии как академической области считается Мартин Селигман, который, при избрании президентом Американской психологической ассоциации в 1998 году, посвятил свою речь именно этому новому направлению психологии. В своем выступлении Селигман подчеркнул, что в течение предшествующих пятидесяти лет психология занималась исследованием и лечением всевозможных патологий, не обращая внимания на позитивные аспекты жизни человека, такие как способность к творчеству, надежда или упорство в достижении своих целей. Селигман призвал своих коллег «восстановить равновесие» и предложил три основных направления для будущих исследований:

- положительные эмоции и субъективное ощущение счастья (например, наслаждение, удовлетворение жизнью, чувство близости, конструктивные

мысли о себе и своём будущем, оптимизм, уверенность в себе, наполненность энергией, «жизненной силой»);

- позитивные черты характера человека (мудрость, любовь, духовность, честность, смелость, доброта, творчество, чувство реальности поиска смысла, эмпатия, альтруизм и т. д.);

- социальные структуры, способствующие счастью и развитию людей (демократия, здоровая семья, свободные средства массовой информации, здоровая среда на рабочем месте, здоровые локальные социальные сообщества) [17, 18].

Нами еще в 1991 был предложен 4-ый элемент Свободного Дыхания «Гибкость контекста», под которым подразумевался «смена контекста с негативного на позитивный». Под контекстом понимается содержание отношения к любой воспринимаемой и переживаемой ситуации. Гибкость контекста предполагает осознание многообразности поля выбора в подходах и оценках, оперировании воспринимаемой и переживаемой ситуации. Этот элемент означает возможность замены негативного контекста в позитивный в результате свободного выбора [4].

В середине 90-ых годов нами был сформирован принцип позитивности, который подразумевает реализацию трех аспектов психологической работы:

- центрирование специалиста и клиента на положительном опыте. Одним из первых шагов в психологической работе является нахождение позитивных смыслов в проблемном состоянии, если это удастся, клиент, может быть, впервые получает возможность увидеть то, что с ним происходит, в ином свете.

- опора на факты и реальность, опыт жизни, в том числе на житейскую мудрость и подлинность обыденного знания.

- нахождение позитивного урока из кризисного состояния [12].

Многолетняя работа с клиентами показывает, что применение этого принципа приносит большой эффект как в повышении социальной эффективности групп и личности, так и улучшении их внутреннего психологического комфорта, удовлетворённости.

Часто личность и группа, являющиеся объектом психолога, находятся в сбалансированном состоянии, которое они оценивают как «плохое» или «проблемное». Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в трансформации, когда система из кризисного состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции.

Позитивная установка во взаимоотношениях с личностью и группой в психологии может являться инструментом, методом в процессе работы.



Этот принцип не означает, что специалист должен все время улыбаться и подбадривать клиента. Позитивность предполагает несколько шагов во взаимодействии с клиентом:

- осознание состояния личности, группы и детерминант кризисной ситуации (рефлексия актуального состояния системы);
- эмпатичное, эмоционально-чувственное вживание в проблемную ситуацию (отождествление с системой);
- постановка общей цели, внутренней стратегии и тактики, психотехнологическое насыщение предполагаемого процесса трансформации ситуации (моделирование перспективного состояния системы);
- реальное разрешение проблемной ситуации, осуществление позитивной перенастройки ситуации (приведение системы в равновесное состояние на новом качественном уровне) [12, 14].

Мы принимаем кризисные состояния личности и группы как особо благоприятные для развития. При этом следует отметить несколько переменных, которые позволяют рассматривать кризисные состояния как проблемную ситуацию, требующую психологического вмешательства:

- кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счёт внутренних ресурсов, имеющих интенцию к «гомеостазису», поддержанию равновесного состояния);
- при высокой интенсивности или длительности травмирующей, конфликтной ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности и группы;
- высока вероятность «застревания» в ситуации без внешней энергетической поддержки и внешней рефлексивной позиции;
- как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), когда конфликтное напряжение лишает группу и личность внутренней энергии, понижением социальной эффективности;
- кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность и группу на негативном аспекте опыта. Это сопровождается потерей перспективных целей жизни, может привести к более продолжительным психологическим реакциям типа депрессии, апатии, повышению тревожности, другим деструктивным изменениям личности вплоть до психической и физической патологии. На уровне группы кризис может завершиться потерей общегрупповых целей, разрушением интегративных механизмов, к деструктивному психологическому климату и распаду [12].

Позитивность начинается для психолога с повышения внешней привлекательности, которая имеет большое значение для формирования позитивного отношения к личности. Позитивный психологический настрой по отношению к клиенту (группе клиентов) важен не только в силу социально-психологической закономерности - привлекательны те люди, которые хорошо относятся к нам. Самое важное в позитивном отношении в том, что оно обеспечивает ответное позитивное мнение о личности психолога и о содержании психологической помощи. Формирование позитивной репутации психолога обеспечивается не только планомерной конструктивной деятельностью, выполнением своих функций, не только ясностью понимания проблем клиента и в эффективных стратегиях психологической практики, когда применяются положительные (приятные для личности) стимулы в ответ на правильное поведение человека.

Самое большое искусство в практической психологии это личное участие в жизни клиента, проявление искреннего интереса к человеку, выражение благодарности, проявление уважения, оказание поддержки и реальной помощи. Как показывает мой сорокалетний опыт в практической психологии, самое важное - это сохранить любопытство к каждому человеку, с которым ты встречаешься в психологической работе и нахождение в этой встрече нового и положительного [15].

Использование принципа позитивности также обусловлено тем фактом, что человек,сонастроенный с положительными состояниями, является существом с высокой жизненной энергией, степенью самоактуализации, проявленности в жизни, в творчестве, в социуме. Группа с положительным психологическим климатом является не только средой комфортного существования и реализации для членов группы, но и условием ее высокой социальной эффективности.

Принцип позитивности соответствует позиции активного сострадания и эмпатии, когда психолог чётко осознает свои возможности и ограничения, и, исходя из этого, строит процесс психологической работы в соответствии с состоянием и возможностями клиента.

Выражением принципа позитивности является оптимистическая психология – понимание необязательности страдания ради того, чтобы жить в соответствии со своими потребностями, возможностями - свободной возможности и способности творить положительные переживания в собственной жизни. Принцип позитивности и безусловной поддержки другого человека не требует никаких доказательств, аргументации на авторитеты и анализа точек зрения, но призывает постоянных усилий от психолога видеть в человека хорошее и уникальное.

Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство и как уникальное, ценное в своей целостности, самобытности и неповторимости живую социально-психологическую систему. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов, политиков, государственных, религиозных деятелей. Прагматическая идея их работы основана на идее *несовершенства личности*, их неполноценности и неудовлетворенности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны и не удовлетворительны – такова их функционально оправданная модель [15].

Если мы расширим наше понимание, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека и человеческие общности как неполноценные. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники, стратегии, политические лозунги, социальные мероприятия и определенную мзду за якобы (как бы) совершенствование (в виде власти, денег, карьеры, славы и др.).

Мы исходим из того, что любая личность совершенна и уникальна. Она уникальна, потому что:

- 1) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ролями, ценностями, материальными объектами, тенденциями, направленностью, неповторимое психосемантическое пространство осознания и осмысления этих идентичностей ;
- 2) имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;
- 3) имеет уникальный язык взаимодействий с миром в ощущениях, эмоциях и чувствах, образах, символах, знаковых системах;
- 4) имеет уникальное сочетание качеств, свойств, привычек и предпочтений, социокультурного опыта и приобретённых знаний, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей, набора психофизических особенностей [7, 13, 15].

Человек разговаривает с миром и людьми не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесностью [15].

Единство этих четырех компонентов (структура, индивидуальная эволюция, язык взаимодействия с реальностью, свойства и качества) и создают личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в социальной реальности, которая была бы похожа на другую.

Первое, что важно в понимании личности – это уникальность и самоценность: каждый человек совершенен и уникален в любую секунду своего существования.

Идею уникальности личности и ее совершенности различные традиции выражают это по-своему, но суть одна и та же. Христианство учит нас, что «Царство Божие в тебе самом», или словами святого Клементя: «Тот, кто знает себя, – знает Бога»; буддизм говорит: «Посмотри в себя. Ты есть Будда»; суть сидхи-йоги – «Бог обитает в тебе, как ты»; и в исламе – «Тот, кто знает себя – знает своего Бога» [9, 11].

Это любование – переживание уникальности человека придает смысл моей жизни, восторг-умиление перед бытием человека все время кормит мое любопытство к личности и является внутренним принципом практической психологической работы.

Человек прост, когда его не знаешь, но любое более близкое знакомство делает его сложнее. Практическая психология всегда является более близким знакомством и имеет дело с когнитивно сложными субъектами, изменчивыми во времени.

Все люди уникальны, неповторимы и совершенны прямо сейчас и, самое важное, они таковыми были, таковы есть и таковыми будут.

Этот тезис имеет ряд логических следствий:

1. В центре самосознания мы можем обнаружить переживание личностью своей уникальности, неповторимости и совершенства как истины существования.

2. Само бытие человека в любой момент жизни уникально, неповторимо и совершенно.

3. Личность обладает уникальным, неповторимым и совершенным ресурсом, потенциальностью.

4. Самоактуализация этих ресурсов является потенциалом уникальной, неповторимой и совершенной самореализации личности.

В экзистенциальной глубине принцип позитивности направлен на разрешение основных великих проблем человеческого существования.

1. У человека есть достоверный факт болезни, старости, смерти жажда, страсть, желание здоровья, вечной молодости, бессмертия. Смысл позитивности заключается в поддержании физического, психического, духовного здоровья, ресурсов молодости (творчества, силы, энтузиазма, оптимизма, ориентированности в здесь и сейчас и будущее), спокойного отношения к смерти.

2. Личность переживает как реальность и факт жизни свое одиночество и стремление со-бытия - быть с другим человеком, другими людьми. Смысл позитивности заключается в том, чтобы центрировать клиента на факте со-

бытия с окружающими людьми в материальных, социальных, духовных аспектах, радости общения, служения, уважения, принятия.

3. Человеку присуще систематическое переживание своей никчемности, ничтожности, незначимости, одновременно с этим в личности скрыто желание быть всем и иметь все – могущественности. Смысл позитивности заключается в раскрытии возможностей человека, чтобы он мог реализовать все, что он может, свои способности, мотивацию, потенциал и в этом пережил могущественность, значимость и востребованность.

4. Личность часто сталкивается с абсурдностью жизни и поиском истинного смысла существования. Смысл позитивности заключается чтобы находить для человека смысл в обыденной мудрости, целях и задачах жизни, определении своей миссии, самоактуализации и самореализации.

5. Качество жизни многих людей обусловлено фактом страдания как основного контекста жизни и одновременно страстью к наслаждению. Жажда наслаждения является фундаментальной мотивацией, которую невозможно перепрограммировать сознанием и мышлением, и которая не требует мифологического, философского или научного объяснения, но существуют за пределами добра и зла, любых ментальных конструкторов в своей изначальной невинной природной силе. Эта истина является проявлением простого факта – если есть жизнь, то есть наслаждение от самой жизни и радость. Смысл позитивности заключается в осознании клиента того факта, что сама жизнь и является способом реализации идеи наслаждения: жажда жизни – основной инстинкт всех живых существ и в эту жажду упаковано, встроено, вплетено наслаждение. Жажда жизни и жажда наслаждения существуют в одном потоке и в предельном смысле их нельзя расчленять. Бытие человека есть наслаждение. Потенциальность наслаждения в бытии и есть основная мотивация людей [9, 15].

В предметной области психологическая практическая работа каждой раз предполагает уникальный внутренний мир человека, а в аспекте метода и стратегии – каждый раз предельное внимание и уникальный подход, оригинальное методическое и психотехническое инструментирование взаимодействия в положительном контексте как реализации частного методологического принципа позитивности интегративной психологии.

Самое трудное в реализации принципа позитивности, это трансформация личности психолога, который является образцом такого способа мышления и переживания жизни, носителем теории и практических методов достижения позитивного мировосприятия.

## **Литература**

1. Джон О. Купер, Тимоти Э. Херон, Уильям Л. Хьюард. Прикладной анализ поведения. Пер. с англ.. — Москва: Практика, 2016. - 864 с.

2. Карпов А. В., Шадриков В. Д., Карпова Е. В., Субботина Л. Ю. Системогенез деятельности. Игра, учение, труд: в 4-х томах. Москва: Изд. Дом РАО; Ярославль: ЯрГУ, 2017.
3. Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 3-9.
4. Козлов, В. В. Практика свободного дыхания / В. В. Козлов. – Ярославль : Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 1991. – 23 с. – EDN YGZPSV.
5. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN XAUCGR.
6. Козлов, В. В. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев, Н. А. Власов. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-88230-417-0. – EDN SKDEHE.
7. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.
8. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
9. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
10. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
11. Козлов В.В. Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения. М.: Институт консультирования и системных решений. 2018 - 280 с.
12. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
13. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.
14. Козлов, В. В. Психология пандемии / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2021. – 114 с. – ISBN 978-5-6044075-1-6. – EDN MLRAJB.

15. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN СЕСРДН.

16. Пезешкиан, Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. — Москва: MapT, 1996. — 336 с.

17. Seligman M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.— New York: Simon and Schuster, 2002. — 275 p.

18. Peterson C., [Seligman M. E. P.](#) Character strengths and virtues: A handbook and classification. — Oxford University Press, 2004.

**Козлов В.В., Воронов А.М.**

## **ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ БУДДИЗМА**

### **Аннотация**

В статье сделана попытка анализа личности Будды Шакьямуни и его вклада в формирование новой философской, психологической и психотехнической системы, который был обозначен буддизмом. В тексте изложены методологические и психологические основы буддийской философии.

### **Ключевые слова**

Будда, личность, знание, философия, экзистенция, срединный путь, все связанность, восьмеричный благородный путь

### **Annotation**

The article attempts to analyze the personality of Shakyamuni Buddha and his contribution to the formation of a new philosophical, psychological and psychotechnical system, which was designated by Buddhism. The text outlines the methodological and psychological foundations of Buddhist philosophy.

### **Keywords**

Buddha, personality, knowledge, philosophy, existence, middle path, all connectedness, eightfold noble path

Буддийская философия и практика, уходящие корнями в древнюю культуру и философию Востока, получили широкое распространение в современной России и странах Запада. Значительное увеличение интереса к буддийским психотехникам и психологическому концептуальному

содержанию как со стороны любителей, так и со стороны ученых, связано с большими развивающими и мобилизующими возможностями, влияющими на духовный и психический потенциал личности в условиях современной возрастающей неопределенности и стрессогенной социальной ситуации.

Без сомнения, Будда Шакьямуни, основатель и идейный вдохновитель буддизма, был Великим Учителем. В этой роли он реализовался только потому, что был предельно честным, мудрым и гуманистичным человеком [2, 3].

Согласно Будде, существует четыре рода вопросов, которые различаются между собой характером ответов на них. На одни вопросы даются однозначные ответы, на другие - с оговорками, на третьи отвечают встречным вопросом, на четвертые - отклонением вопроса. Первую группу вопросов можно обозначить как смысложизненную. В них фактически расшифровывается лишь один более общий вопрос о том, какой смысл заключен в мирском существовании. Вторая и третья группы вопросов охватывают знания о мире. Четвертую группу составляют метафизические вопросы. Вопрос о смысле или цели человеческого существования требует однозначного ответа, ибо без этого невозможно существовать. Если человек живет, то он всегда живет зачем-то и для чего-то. Надо только выяснить, какая цель является правильной. Будда умеет это делать, потому что он являлся пробужденным человеком [7].

Итак, смысложизненное знание абсолютно. Знание о мире относительно и условно. Метафизические вопросы обозначают границы рационального познания и, по сути дела, отсылают к первой группе вопросов. Вопросы вечности и бессмертия являются практическими вопросами, и ответы на них лежат в сфере морали. Практическая этика была преимущественным, если не единственным предметом интереса Будды, все учение которого есть поиск неуничтожаемого смысла жизни, пути спасения, Исходным пунктом жизнеучения Будды является констатация того, что ни наслаждение жизнью, ни умерщвление страстей не ведут к блаженству [9].

Бесспорно, мы можем назвать Будду Шакьямуни экзистенциальным философом или психологом. Не только потому, что создал свое учение о жизни. Он вычленил предмет своего исследования и добился глобального успеха в его раскрытии.

У него, как у всякого философа-брахмана, ученого, была своя эврика, своя депрессия, свои мучения над проблемой, свой экстаз понимания и грусть от того, что не все способны его понять и принять. Самое страшное в этой ситуации – никому невозможно передать знание-переживание.



Мы считаем важным раскрыть именно человеческую природу Будды, его сущность как неистового искателя истины, предельно честного перед миром и перед собой, выполнившего миссию философа-ученого, главная функция которого – открывать новые просторы понимания и знания [3].

До самого последнего своего выдоха он сопровождал людей на садхане, на их духовном пути. Он был тем, кто будил людей от сна невежества. Однако надо понимать, что архатство многих учеников Будды было не окончательным. Тексты «Праджняпарамиты» передают нам проповедь прочтенную на горе Коршун около города Раджагриха. Во время этой проповеди множество архатов рухнуло замертво от того, что они потеряли ценности, которыми жили. В этой проповеди были девальвированы все базовые ценности, существовавшие в Тхераваде, все ценности людей, идущих по восьмеричному благородному пути и срывающих плоды благородного пути. Этот текст нам показывает, что и в окружении пробуждающего Будды, многие жили спросонок.

На наш взгляд, самое важное в этой выдающейся личности – способность к тотальной трансформации, к смерти и возрождению. И одновременно с этим, он был готов понять и исследовать мир в его полноте и целостности. Об этом можно судить по притче о слепых и слоне, которую любил рассказывать своим ученикам Будда («Удана» IV, 14): «Так я слышал. Однажды Возвышенный остановился вблизи Саваттхи, в роще Джета, в парке Анатхапиндики. И вот в тот раз в Саваттхи пришли во множестве странствующие шраманы просить милостыню; это были разные люди: разных взглядов, разных верований, преследовавшие разные цели, переходящие от одних взглядов к другим.

И вот некоторые из этих брахманов и шраманов придерживались таких взглядов: «Вечен этот мир, это истина, все остальное – заблуждение»; другие утверждали: «Мир этот не вечен – это истина, все остальное – заблуждение». Еще другие говорили: «Мир конечен, мир бесконечен»; или еще: «Тело и душа суть одно»; другие заявляли: «Тело и душа различны»; тогда как некоторые придерживались мнений: «Татхагата существует после смерти»; или: «Татхагата после смерти не существует»; или: «Татхагата после смерти и существует, и не существует»; или: «После смерти татхагата не существует и не не существует». И каждый утверждал, что именно его взгляд является истинным, а все остальные являют собой заблуждения.

И так они жили в ссорах, шумные, вечно спорящие, понося друг друга, швыряясь словами, острыми как копья, повторяя: «Это истина, это не истина, это истина, это не истина».

И вот многие бхикку, рано облачившись, взяв чаши и верхние одежды, вошли в Саваттхи, чтобы просить милостыню; перед возвращением они съели

полученную пищу и пришли к Возвышенному, приветствовали его и сели на одной стороне. Сидя так, эти бхикку описали Возвышенному все, что они видели и что слышали об этих отшельниках и брахманах, составляющих целые секты. Тогда сказал Возвышенный:

«Эти члены сект, о бхикку, слепые, лишены зрения. Они не знают действительности, не знают недействительности, не знают ни истины, ни не истины; и вот в таком состоянии неведения они спорят и ссорятся, как вы это описывали. Как-то в прошлое время, бхикку, в этом самом Саваттхи жил некий раджа. И вот тогда, бхикку, этот раджа позвал к себе некоторого человека и сказал ему: «Подойди, добрый человек! Подойди и собери вместе всех слепых, проживающих в Саваттхи!»

«Слушаю, ваше величество!» – отвечал этот человек; повинувшись радже, он собрал всех слепых, привел их к радже и сказал: «Ваше величество, все слепые, живущие в Саваттхи, ныне собраны».

– Теперь, мой добрый человек, покажи этим слепым слона!

– Будет сделано, ваше величество! – ответил тот и сделал то, что было приказано, сказав при этом: «Смотрите, слепые, вот каков слон!»

И одному человеку он дал ощупать голову слона, другому – ухо, третьему – клык, еще другим – хобот, ноги, спину, хвост и кисть хвоста, сказав при этом каждому, что перед ним находится слон.

И вот, бхикку, тот человек, представив слепцам слона, явился к радже и сказал: «Ваше величество, слон представлен слепым. Какова будет ваша воля?»

После этого, бхикку, раджа вышел к слепым и спросил каждого из них: «Изучил ли ты слона?»

– Да, ваше величество.

– Тогда скажи мне, каким ты его представляешь?

На такой вопрос те, кому была представлена голова, отвечали:

– Ваше величество, слон в точности похож на котел.

А те, кому было дано ощупать только ухо, отвечали:

– Ваше величество, слон в точности похож на сито.

Те, кому был представлен клык, сказали, что слон похож на лемех плуга; те, кто ощупал только хобот, сказали, что слон похож на плуг. Другие приняли тело за амбар, ногу – за столб, спину – за ступу, хвост – за пестик, а кисточку хвоста – всего лишь за метлу. Затем они начали ссориться и кричать: «Да, да! Нет, нет!»... «Слон не такой!», «Нет, он похож на это!» – и продолжали так кричать, пока спор не кончился дракой.

А тот раджа, бхикку, получил полное удовольствие от сцены.

Таковы же и эти странствующие члены сект – это слепые, лишённые зрения, не знающие истины; но каждый из них уверен, что вот это происходит так то и так то.

И далее Возвышенный по этому случаю, увидев суть дела, произнес такое торжественное изречение:

*О как они сцепились, как спорят,*

*Присвоившие себе почетное имя брахмана и шрамана!*

*Ибо, споря, каждый привязан к своему мнению.*

*Такие люди видят только одну сторону вещи.»*

Рассматривая широкий контекст жизни Будды Шакьямуни, мы можем вычленить четыре узловых момента, в которых происходило полное его возрождение: четыре луны его возрождения.

Во время первого полнолуния, в мае месяце, умер духовное существо из Дхармакайи и родился смертный человек в теле принца Сиддхартхи.

Во время второго полнолуния, в июле месяце, умер принц Сиддхартха, будущий император, и родился нищий аскет, монах Гаутама.

Во время третьего полнолуния, под деревом Бодхи, умер монах Гаутама и родился пробужденный Будда.

Во время четвертого полнолуния, умер Будда, который ушел в паранирвану [9].

Мы не будем затрагивать первую луну. Можно предположить, что и Будда не стал бы это обсуждать, как тайну, недоступную для понимания человеческим сознанием.

Вторая, третья и четвертая луна являются предметом нашего исследования, как чрезвычайно значимые для характеристики личности пробужденного.

Любую великую традицию (духовную, философскую, религиозную) основывает тот, кого можно назвать Творцом духа.

Будда из клана шакьев является одним из таких чрезвычайно редких и уникальных людей, которые странным, невиданным образом наделены благородной отвагой и чистым видением, иррациональным безумием и бесконечной рациональностью. Он способен прыгнуть в глубину своей психической реальности и, не заблудившись в лабиринтах своего собственного существа, проникнуть в великую тайну своей глубинной самости.

Но для того, чтобы прыгнуть в глубину, нужны особенные жизненные ситуации, некоторое предельное сжатие обстоятельств, когда сияющая бездна раскрывается перед человеком не столько как выбор, сколько как перст судьбы и зов Духа.

Принцу Сиддхартхе повезло не только с происхождением. Он не только получил универсальное образование, как брахман, знаток ведической литературы и ритуалистики, но также был обучен искусству управления, как будущий царь, что оказалось немаловажным для социальной организации учения буддизма. Он был воином по происхождению, в него был заложен дух борьбы и преодоления, дух безупречного воина [1, 5, 9].

Шакьи были кшатриями, арийскими воинами, которые завоевали Индию и затем стали управлять ее культурой, экономикой и политикой.

В те времена, овладение воинским искусством было необходимым элементом становления мужчины.

Таким образом, личность принца вбирала не только духовную культуру, но и силу воина.

Он проповедовал свое учение в течение 45 лет, до самой смерти.

Будда прожил по тем временам чрезвычайно долгую жизнь и получил не только признание и славу, но и преследования, которые он преодолевал (как и признание) с мастерством и легкостью пробужденного.

И даже смерть он принял достойно, как полностью реализованная личность, достигшая чистой и совершенной мудрости и готовая раствориться в паринирване.

Существует красивый мифологический сюжет о смерти Будды. Когда основателю буддизма пришло время погрузиться в нирвану, он отправился в местечко Кушинара (Кушинагара), встал на камень и обратился лицом к югу. И остался на этом камне отпечаток его стопы, как память потомкам и свидетельство его пребывания на земле. Вырезанные на камне изображения стопы Будды, иногда довольно внушительных размеров, известны во многих странах, где распространен буддизм. По традиции, в контур отпечатка стопы Будды обычно вписаны священные знаки буддизма.

Этот человек, неистово искавший истину и готовый закласть Вселенную ради нее, и вправду оставил на Земле след, который не способны стереть ни люди, ни Боги...

У Будды было прекрасное выражение: «По следам и судите».

В этом отношении мы не можем обсуждать теоретико-концептуальном отношении «Типитаку», главный след Будды. Он слишком велик по содержанию и объему и вполне соответствует масштабу личности Будды.

Вклад Будды Шакьямуни в развитие культуры человеческой цивилизации огромен:

**Во-первых, это новый способ мышления и философствования.**

А) Как известно, после крайней аскезы, во время которой он долго голодал и едва не умер, еще до пробуждения и становления Буддой, Гаутама основал **принцип срединности**.

В текстах он выражается как некая система, свободная от крайностей потворства самому себе и самоистязания. После крайней аскезы голодания Гаутама пришел к выводу, что истинный путь «не может быть достигнут тем, кто потерял свою силу». «Есть две крайности, которым тот, кто отправился в путь, не должен следовать, – с одной стороны, привычная приверженность к страстям и удовольствиям, получаемым от чувственных вещей, и, с другой стороны, привычная приверженность к самоумерщвлению, которое болезненно, неблагоприятно и бесполезно. Есть срединный путь, открытый Татхагатой, – путь, открывающий глаза и наделяющий разумом, ведущий к миру, к прозрению высшей мудрости, к нирване. Это истинно благородный восьмеричный путь. Это значит: правильные взгляды, правильные стремления, правильная речь, правильное поведение, правильный образ жизни, правильное усилие, правильная направленность мысли и правильная сосредоточенность» [9].

Если расширить наше понимание срединного пути за пределы аскезы, эмоциональной вовлеченности и страсти, мы можем определить принцип

свободы от двух крайностей: нигилизма и постоянства – или крайности не существования и крайности существования.

Буддизм как философия соблюдает принцип срединности, в то время как небуддийские школы впадают либо в крайность нигилизма, либо в крайность постоянства.

Некоторые школы утверждают, что существует постоянный творец, некто, сотворивший этот мир. Тем самым они впадают в крайность постоянства: согласно буддийскому учению нет ни одного явления, которое было бы постоянным. Каждое мгновение все явления меняются. Ни в одной философской школе буддизма никто не может признать нечто постоянным

Таким образом, согласно буддизму, все школы, которые признают постоянного творца, постоянный Абсолют, незыблемость истины, существование философии вечного или неизменность характера и темперамента, впадают в крайность постоянства.

А все нигилистические учения, утверждающие, что ничего не существует, что явления могут возникать без каких-либо причин, сами по себе, что для возникновения какого-либо результата не обязательно нужны какие-то причины, впадают в крайность нигилизма.

В философском, психологическом и психотехническом отношениях буддизм – это путь, свободный от впадения в обе крайности, нигилизма и постоянства.

Срединность также означает направленность пути на состояние, находящееся вне сансары, вне внешнего мира, на достижение нирваны.

Срединный путь обладает качеством сознания, обращенного вовнутрь. *Человек – это обособленный мир в себе, себя порождающий и себя же уничтожающий или спасающий.*

Срединный путь – это ты и только ты. Ты – сознание, удел, судьба, страдание, страсть и освобождение.

В этом смысле оно совершенно отлично от пути Эго-сознания европейца, да и в современном мире любого не-буддиста, сознание которого направлено вовне, на мирское существование, на внешнюю экспансию: славу, деньги, секс, владение материальными вещами, власть и т.д.

Принцип срединности гласит, что это единственный путь достижения нирваны, что только так мы можем остановить колесо кармы.

Невозможно практиковать психоанализ или психосинтез, или даже исихазм, чтобы преодолеть сансару, так как они не находятся за пределами нигилизма и постоянства.

Во всех современных психологических, философских, педагогических, психотерапевтических и теологических системах говорится о существовании «Я», притом о многих «я», больших, маленьких, уникальных, посредственных, материальных, социальных, телесных, ментальных и т.д. В буддизме никакого «я» не существует [7, 8, 9].

Современная культура персон-ориентирована, поэтому, с буддийской точки зрения, мы даже говорить не можем о пути в ней. А если все-таки станем говорить, то это не будет знанием, не будет пониманием истинного положения дел. Пока есть «я», нет пути.

В буддизме нет Бога, в то время как во всех других религиях и способах философствования говорится о присутствии Бога. Согласно буддизму, никто не создавал этот мир, кроме нас самих. Другие религии гласят, что мир создан постоянным творцом. Все интеллектуальные европейские спекуляции говорят о вечной душе, буддизм же это отрицает.

Согласно буддизму, без постижения отсутствия «я», отсутствия Бога, творца, души, без культивирования взгляда на отсутствие этих постоянств невозможно устранить осквернения. Не устранив осквернения, невозможно достичь нирваны, окончательного результата.

Таким образом, самые изысканные концепции личностного роста и трансформации, освященные именами Фрейда, Юнга, Адлера, Ассаджиоли, Перлза, Грофа, Роджерса, не имеют ни малейшего смысла.

Ничего не происходит в мире, только преумножение абсурда и усложнение никчемностей, поскольку никто не понимает истинного смысла срединности пути.

## **Б) Идея нелинейного детерминизма или идея всесвязности.**

Начнем с одного из очень важных событий в жизни Будды. Когда ему было 5 лет, он открыл принцип нелинейного детерминизма. Он, маленький ребенок, сидел и смотрел, как крестьянин вспахивает поле, чтобы посадить рис.

И когда крестьянин вспахивал поле, он своим плугом доставал червей из земли. Этим червей съедали птицы, прилетевшие с небес.

Воспринимая эту обыденную для сельской жизни сцену, маленький Будда установил закон детерминизма, что любое усилие, любое наше намерение имеет следствие.

И что следствием намерения пахаря кушать рис и содержать себя, свою семью и детей, была смерть червей, сытость птиц и многое-многое другое. Он подумал, что любое намерение, любое усилие, которое ты совершаешь в жизни, имеет следствие. Он установил взаимосвязь между следствием и действием, между кармой, как действием, и випакой, как следствием. И что человек является существом, которое имеет очень разное измерение своей кармы.

В основе любого кармического действия лежит желание. И источником любого действия является желание. Из желания вырастает намерение.

Нам очень хочется, чтобы пятилетний Будда был философом, сказавшим, что чистая воля является самым важным.

Однако Будда с 5 лет до 80 считал, что источником любой человеческой активности является не воля, не сознание, а желание.

Любое желание имеет следствие и в пятилетнем возрасте Будда решил, что из человека растет желание, из желания – намерение, а из намерения растет действие, а из действия – следствие, випака.

Мир, твои условия жизни, твой уровень развития, все, что ты имеешь – реализация твоего желания. И это, наверное, самый страшный вывод, который сделал Будда, – за все, что есть у каждого, отвечает сам человек. И он отвечает за то бытие, которое имеет, он отвечает за все качества и характеристики этого бытия в мире.

Возможно, это был один из самых пионерских, экологических, нравственных ходов Будды. Потому что все существующие религиозные духовные, концептуальные традиции до Будды делегировали ответственность за человеческую судьбу на богов, на время, на обстоятельства, звезды. И эта логика делегирования ответственности на кого-то другого, внутри арийской традиции так и осталась. И всегда кто-то виноват в том, как вы живете. Семья, происхождение, стиль воспитания, родители, учителя в школе, политика государства, чиновники, дух эпохи, Бог и, в конце концов, черная кошка, пробежавшая дорогу...

Но с точки зрения буддизма – это глупость.

Никто не виноват. И виноват ли кто-то – это вопрос абсурдный. Всегда виноват, всегда отвечает за жизнь человек или существо, обладающее сознанием.



Если ты живешь в худших условиях, значит, таковы были твои действия, ты это заслужил.

Если ты живешь в аду, ты заслужил это.

То, что ты имеешь – совокупность твоих заслуг перед миром. Это следствие твоих действий, а в глубине – это следствие твоих желаний и твоих реализованных намерений.

В буддизме никто не виноват. Ты несешь ответственность. Твоя нереализованность – твой выбор. Твоя глупость – это твой выбор. Твоя бедность – это твой выбор. Все твой выбор.

В соответствии с каноническим буддизмом именно пятилетний Сиддхартха сделал такой поворот в мышлении и понимании, в ценностях, до которого европейская психология и философия вплотную подошли только в конце двадцатого столетия. Это проблемы экзистенциального выбора, свободы и ответственности [10, 11].

Но люди говорят, человек ни при чем, не он виноват. Виновато общество, экология, в конце концов, дух эпохи, культура и Бог.

И вот надо социализировать по-другому, по-другому строить воспитательный процесс, разрешить проблемы семьи, прививать ценности...

В буддистском смысле это полная чушь. Ничего не надо делать, и так ничего невозможно сделать, ведь то, кто ты, где ты, какой ты, с кем ты находишься – ты заслужил. И единственный, кто может изменять ситуацию – ты, только ты.

Ты отвечаешь за то, что ты имеешь, какой ты, кто ты, с кем дружишь, и за то состояние, которое ты имеешь. Ты выбрал это, и твой выбор является следствием твоих усилий.

Чтобы хоть немного понять буддизм, его философию, нравственность и психологию, необходимо, чтобы открытие пятилетнего Будды стало вашим личным откровением.

И, в конце концов, вы должны сами изнутри созреть, что не надо искать виноватого. Ты это сделал. И весь клубок твоих проблем – ты сделал. И то, что у тебя украли миллион – ты сделал. Это следствие твоего пути.

Самое главное – понимание того, что на сегодняшнем выборе жизнь не заканчивается, если ты живешь в дерьме, ты будешь жить в дерьме еще в следующем рождении, до тех пор, пока ты не дорастешь до пятилетнего Будды. Как только ты дорастешь, у тебя появится свободный и правильный

выбор. Тогда твоя жизнь будет другой, она будет иметь другое качественное содержание, другое смысловое и эмоциональное содержание.

Когда ты соберешь свое намерение и сознание в свою полноту.

Когда ты научишься жить на пределе своей ответственности, понимая, что ты сотворил этот мир и все в нем продукт – твоего сознания и воли, твоего слова, твоих мыслей, действия, эмоций, желаний. Тогда ты и соберешь всю свою энергию в свое внутреннее пространство.

Нет ни ада, ни рая, ни Сатаны, ни Бога, нет предназначения, нет судьбы, нет Владыки Кармы. Твои мысли, чувства, отношения, твоя личность, твой мир, который ты переживаешь и в котором ты живешь – плод твоих индивидуальных усилий, твоих действий в бесконечном пространстве и бесконечном времени.

### **Во-вторых, Будда дал теорию пробуждения.**

Это четыре благородные истины и восьмеричный благородный путь. Это благородная истина о страдании; благородная истина о возникновении страдания; благородная истина о прекращении страдания; благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания. Когда поняты эти четыре благородные истины, когда достигнуто проникновение в них, тогда вырвана с корнем страсть к существованию, обрезана нить, которая ведет к повторному рождению, тогда нет более нового становления. Что касается восьмеричного пути, то он состоит из трех этапов (мудрость, нравственность, духовная дисциплина). Первый этап (мудрость) включает 2 элемента - **правильное воззрение** (постижение четырех благородных истин и других основных положений учения, которые необходимо «внутренне пережить» и реализовать в виде главной мотивации своего поведения) и **правильное намерение** (твёрдое решение следовать буддийскому пути, ведущему к освобождению, нирване и возвращение в себе любящую доброту по отношению ко всем живым существам). Второй этап (**нравственность**) включает **правильную речь** (отказ от лжи, неприличных и грубых слов, непристойности, глупости, клеветы и сеющих распри слухов), **правильное поведение** (отказаться от убийства, воровства, распутства, лжи и опьянения), **правильный образ жизни** (отказ от профессий, причиняющих страдания живым существам, от излишеств, богатства и роскоши).

Третий этап (**духовная дисциплина**) включает **правильное усилие** (самоосознавание, усилие, концентрация, различение дхарм, радость, спокойствие, умиротворение), **правильное памятование** (осознавание собственного тела, ощущений, ума и ментальных объектов с целью достижения «непрерывной осознанности»), **правильное**

**сосредоточение** (глубокую медитацию и развитие концентрации для достижения предельной созерцательности и самадхи)[5, 6, 9, 15]

**В третьих, Будда дал представление о высших дхармах** как плодов восьмеричного пути и вершины архатства – брахма-вихаре (пространстве ничем не обусловленных благородных состояний) – равности, радости, любящей доброте и сострадании.

**В четвертых, Будда создал полифонический и полисемантический язык Дхармы** (учения буддизма), доступный для понимания людей с разными способностями и особенностями мышления, моделью реальности и мировосприятием. Он находил язык для пахаря, царя, брамина, монаха... сколько у него было учеников, столько у него и было языков взаимодействия – языков передачи знания, способов передачи знания. Где-то он просто создавал проблему, чтобы человек понимал свою жизненную ситуацию и разрешал ее, а где-то он давал развернутый миф, чтобы человек понимал его, где-то он создавал изысканный и чрезвычайно сложный текст. Все проповеди, которые читал Будда, соответствовали аудитории по смыслу и содержанию.

Дхарма Будды чрезвычайно актуальна для современной науки. Многие концепции современной науки (в широком спектре - от семиотики до теории поля) находят параллели в буддийской теории и практике. Учение Шакьямуни в современных условиях все чаще попадает в круг интегральных исследований в области философии, психологии, психотерапии, педагогики, медицины, физики, биологии, методологии науки.

**В пятых, Будда оставил для личностного роста и трансформации, духовного развития, развитую и утонченную систему психотехники.** В европейской психологии, философии и психотерапии, буддизм оценивался не столько как религия, сколько как вид духовной терапии, метод развития осознанности, трансформационную практику. Интерес к буддийским психотехникам как к методам изменения своих психологических качеств, решению личных психологических проблем, исследования духовных измерений психической реальности был и остается одной из основных мотиваций увлечения буддизмом в России и в странах Запада. Буддизм сегодня привлекает практичностью своих учений и методик, позволяющих решать реальные повседневные проблемы, связанные с высокой психологической напряженностью современной жизни и ответственностью за принимаемые решения с одной стороны, постижения высших смыслов человеческого существования – с другой.

**В шестых, Будда Шакьямуни был всегда открыт для диалога с другими конфессиями и толерантен к любому другому подходу и пониманию.** Терпимость к другим духовным традициям (джайнизму, брахманизму, шиваизму, вишнуизму, школам йогочар, огнепоклонников)

изначально была присуща Шакьямуни. Будда изначально мыслил интегрально и был способен ассимилировать все лучшее, что было создано другими школами и духовными традициями. Именно поэтому буддизм позволяет представителям других культур, религий и духовных традиций, не порывая полностью с этноконфессиональной идентичностью, изучать и практиковать теорию и психотехнику Будды Шакьямуни.

**В седьмых, Будда оставил эталон полноты самореализации человека.** Буддизм – это понимание того, что говорил и делал Будда. И может быть буддизм – это больше тонкое внимание к его поступкам как намекам и урокам о том, что мы должны делать в своей жизни.

Одновременно Будда был чрезвычайно демократичен и сангхья изначально обладала духом свободы. Она была построена как общество равных и не имела жесткой централизованной структуры.

Широкая сангхья (миряне) не связаны жесткими обязательствами перед монашеской сангхьей строгими постами и обрядами, жесткими обязательствами, а бхигшу мог не только претендовать на свое понимание истины, но и мог снять с себя обеты и возвратиться в профанический мир. Будда был всегда образцом гибкости и только «открывал двери» его учение не дает жестких, догматических ответов на все вопросы [6, 7].

То, что в современной психологии (особенно интегративной, трансперсональной и гуманистической) декларируется как основополагающие принципы - индивидуальность самореализации, внутренняя духовная свобода, приватный характер экзистенциальных ценностей и приоритетов, толерантность и плюрализм, основаны Буддой Шакьямуни 25 столетий назад.

## **Литература**

1. Ашвагхоша. Жизнь Будды. Перевод К. Бальмонта. М., 1990
2. Воронов А.М. Личность Будды Шакьямуни: психологический анализ. Человеческий фактор: социальный психолог. В. 2 (33). Ярославль, Москва 2017 – С.112 - 119
3. Воронов А.М., Козлов В.В. Личность Будды Шакьямуни: биография и качества культурного героя. *Psixologiya Ilmiy Jurnalі. Scientific Journal Psychology*. Научный журнал Психология. №.2. 2018 Бухара С. 2-10

4. Воронов А.М. Будда как эталон реализации. // Вестник интегративной психологии. В. 16. Бухара, 2018 – С. 23-27
5. Говинда, Лама Анагарика. Психология раннего буддизма. СПб., «Андреев и сыновья», 1993
6. Козлов, В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 112 с. – ISBN 5-93509-001-5. – EDN YOBBDL.
7. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6. – EDN QYCFMP.
8. Козлов В.В. Природа сознания в буддийской психологии и европейское психологическое понимание восприятия // Проблемы психологии и эргономики. В.3 Тверь-Ярославль: Изд-во ООО «Губернская Медицина», 2000
9. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUIO.
10. Козлов, В. В. Основы трансперсональной психологии: истоки, история, современное состояние / В. В. Козлов, В. В. Майков. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 304 с. – EDN FYNQZL.
11. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
12. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин ; В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0. – EDN QYCKRP.
13. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
14. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание. // Методология и история психологии. Том 2, № 1, 2007, с. 164-189
15. Торчинов Е.А. Введение в буддизм. СПб., «Амфора», 2005

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И СМЫСЛ СТРАХА СМЕРТИ

**Аннотация.** В работе приведены рассуждения на тему, посвященную страху смерти как экзистенциальной категории, основанные на работах А. Лэнгле и И. Ялома, где мы приходим к выводу, что страх дает возможность обратиться к реальности этого мира, благодаря которому приходит осознание истинного объективного устройства бытия.

**Ключевые слова:** страх смерти, смысл, доверие, субъект, экзистенциальная психология.

**Annotation.** The paper presents discussions on the topic devoted to the fear of death as an existential category, based on the works of A. Langle and I. Yalom, where we come to the conclusion that fear makes it possible to turn to the reality of this world, thanks to which comes awareness of the true objective structure of being.

**Keywords:** fear of death, meaning, trust, subject, existential psychology.

Страх смерти влияет на нашу жизнь и психологическое развитие. Позволяет видеть большее число альтернатив и возможностей, осуществлять проживание в настоящем, в бесконечном потоке перемен и ощущений, впечатлений, дает жизни чувство остроты, готовности идти на риск и принимать последствия своих решений. Это ставит вопросы ответственности и свободы выбора. Принимая не гарантированность результатов, признавая авторство решений, мы несем ответственность. Через нее обнаруживается выход из тупика всеобщей относительности, размытости смыслов и утраты ценностных ориентиров. Поскольку одной из важнейших способностей зрелой личности является осознание ответственности и умение отличить, то, что мы властны изменить, от того, что можем только принимать.

Страх как явление можно классифицировать по множеству разных категорий, самой распространенной из которых данное эмоциональное переживание относят к биологической, социальной или экзистенциальной группе. К биологическим страхам относят переживания, непосредственно связанные с угрозой жизни и здоровью человека, а социальные представляют переживание за изменение социального статуса и роли. В экзистенциальной психологии, в отличие от общепринятого представления, страхи понимаются как отдельная группа переживаний, не связанная с какими-то жизненным событием личности, а скорее определяемые внутренней природой и сущностью человека. В связи с этим отмечается фундаментальная особенность экзистенциальных страхов: они в той или иной степени присущи всем людям. Так же отличительной особенностью является их (по большей части) бессознательная данность, что затрудняет их понимание человеком. В связи с этим взаимодействие с экзистенциальными страхами направлено на их осознание, принятие, коррекцию собственных жизненных смыслов.

Страх в представлении экзистенциальных психологов, а в частности А. Лэнгле – «это важный намек, инструкция, нечто полезное для здоровья!». Его можно понимать как полезное чувство – он предупреждает о психическом и духовном дефиците или ошибочных установках. «Это было бы ужасно, если бы мы жили так, как будто все в порядке, и ничего не удерживало бы нас от того, чтобы пройти мимо такого фундаментального измерения экзистенции – мочь-быть в мире» [Цит. по: Лэнгле, 2008]. Чтобы этого не произошло, чтобы мы не прошли мимо важности этой темы, страх постоянно присутствует как чувство, а не просто как мысль, и тогда его послание обретает весомость жизненной значимости [Цит. по: Лэнгле, 2008]. Чувства близки к «Я», они влияют на все решения. Таким образом, страх указывает нам на то, что наша субъективная реальность и позиция может противоречить объективной реальности. Сложность, которую представляет собой страх, заключается в неспособности адекватно с ним обращаться и понимать его. Такая позиция может дать нам больше спокойствия по отношению к страху. Так мы начинаем осознавать, что страх хочет обратить наше внимание на что-то, а не разрушить. Там, где есть страх, предстоит рост и улучшение. Встречаясь и понимая собственный страх, мы находим опору не в предполагаемой безопасности, а в экзистенциальной решительности.

Если проанализировать переживание страха с феноменологической позиции, то, что значимо в страхе – это на самом деле не смерть, а чувство «немочь-быть». Когда преобладает чувство, что я вообще не могу ничего сделать в ситуации, тогда возникает ощущение, как будто бы меня не существует вовсе. Это переживание, которое мы ощущаем как «быть уничтоженным», – уничтожение меня существует как потенциальная возможность. «В случае смерти жизнь подходит к концу, в уничтожении же человек испытывает чувство, что он больше не может быть. Тогда это больше не было бы жизнью, а смерть является жизнью. Например, когда человек подвергается преднамеренному, жестокому насилию или пыткам, он может переживать это как нечто уничтожающее. Чувство уничтожения характерно для травмы: в этом случае смерть не наступает, но мы все равно переживаем уничтожение» [5, с. 386]. Разграничивая эти категории, резюмируем, что в смерти жизнь подходит к концу, в уничтожении разрушается собственное «Я»: то, что составляет основу человека. Если же человек понимает, что жил, принимая вызовы жизни, тогда смерть не является уничтожением, так как есть осознание, что жизнь была реализована, прочувствована, осуществлена. В ином случае умирание можно расценивать как «уничтожение»: уничтожение нереализованных перспектив, возможностей, шансов «жизни».

С процессом бытия человек может ничего не сделать, но может и принимающе мыслить о том, что «значит это была моя жизнь». Такую позицию можно назвать «спокойствием бытия», которое возникает после прохождения через врата смерти [1]. Оно представляет собой достижение нижнего предела бытия, где в глубине снова может быть обретена опора. Человек не знает, что есть жизнь и для чего она предназначена. Представления

об этом не должны уводить человека от обращения к реальности. Жить с такой открытой позицией – значит уметь позволить жизни быть. Это значит принимать жизнь со всеми ее данностями, в том числе со смертью, как частью жизни. Только готовность позволить жизни идти своим ходом помогает человеку быть спокойным. «...Я не предъявляю никаких требований к жизни, а требую только от себя: принимать жизнь такой, какая она есть; отбрасывать то, какой я ее хочу или представляю. Потому что жизнь – это то, что есть, а не то, что я себе представляю, и дать мне спокойствие может только то, что есть на самом деле, а не мысленно представление. А когда жизнь должна быть такой, какой я ее хочу (желаю, представляю себе), но на самом деле это не так, то она вселяет страх»[5, с. 392].

Чтобы встречаться со страхом смерти или переживанием уничтожения, нужно мужество, поддержка, спокойствие, опора на ощущение доверия. Здесь мы встречаемся с еще одним парадоксом жизни – с одной стороны, желания, цели, представления важны для построения жизни и для того, чтобы иметь собственную волю. И одновременно парадоксально, в глубине необходима готовность позволить жизни быть свободной, такой, какая она есть, несмотря на все старания придать ей желаемую форму и изменить. Позиция спокойствия позволяет мыслить: ««Я желаю себе этого, я хочу попытаться сделать это так – но, когда это не получается, это тоже нормально!» – И, несмотря на это ключевое позволение, все же продолжать со всей силой действовать и строить жизнь по собственному желанию. Если бы этого не было, это был бы фатализм» [5, с. 393].

Считаем необходимым также отметить, что человек выступает субъектом в разных сферах социальной жизни, таким образом, личность будет представлена непосредственно в качестве участника, инициатора и организатора системы межличностных взаимодействий с другими людьми. И в этом случае именно доверие и его формы являются основой отношений. Одним из процессов, который влияет на уровень доверия, мы отметим социальную идентичность, которая регулирует социальную жизнь субъекта. Под идентичностью мы понимаем переживание индивидом своей тождественности другому человеку, вследствие чего индивид присваивает какие-либо характеристики объекта идентификации. «Сущность субъекта заключена в его способности принять свою роль в рамках коллективного субъекта. Эта сущность может войти в любую роль, но как только индивидуальный субъект вступает в коллективный субъект, он начинает идентифицировать себя с принятой ролью и забывает о своей истинной природе» [3, с.27]. В опоре на идентификацию и причастность к коллективному субъекту, человек имеет возможность увидеть себя и свою жизнь, как часть большого целого. В понимании своей роли в этой глобальной структуре, у человека появляется возможность отделиться от идентификаций и обратиться к собственному внутреннему устройству, к собственным пониманиям и жизненным смыслам. И через такое глубинное понимание себя и в сопричастности, и в отдельности от системы, человек обретает



отождествление уже не с другим отдельным человеком, а с «сущностью чистого Бытия» [3].

В рассмотрении вопроса о смысловом значении и ценности страха, как экзистенциальной категории, обратимся к И. Ялomu, признанному деятелю экзистенциального направления. Он придерживался точки зрения о том, что «страх смерти – это страх перед «Ничто». С этим мнением солидарен и А. Лэнгле, утверждая, что «феноменологическое понимание страха связывает самую глубокую причину страха с не-мочь-быть, переживаемое как «Падение в Ничто», как чувство уничтожения»[6]. Главной причиной этого именитые экзистенциалисты признают «не-принятие» данности, уточняя, что в решимости принятия данностей возникает спокойствие, через которое, с одной стороны, становятся доступными глубокие структуры экзистенции, а с другой – человек обретает свободу и до последнего может быть самим собой. Связанное с этим опытом переживания бытия преодоление страха мы и будем объяснять опорой на доверие, также являющееся экзистенциальной данностью.

Многочисленные исследования выделяют список страхов, связанных со страхом смерти, однако, И. Ялом заключает, что страх боли, посмертных терзаний и прочее не отражают в полной мере страх смерти как экзистенциальную данность, лишь страх личного исчезновения является истинным страхом смерти [4]. В то же время некоторые учёные не находят возможности и оснований разделять страх небытия и страх умирания [2, с. 236; 7, с. 110].

В страхе человек взволнован, он ощущает угрозу или опасность для чего-то, что для него ценно и значимо. И в этот момент переживания страха человек понимает, что его личное бытие подчиняется другим силам и власти. Человек встречается с собственным бессилием. Страх дает нам осознание, что есть страдание, боль, утрата ценностей, главная из которых – наше бытие. О процессе переживания страха смерти и связи этого переживания с миром А. Лэнгле пишет: «В страхе он [человек] сталкивается с оборотной стороной здесь-бытия, с миром в его шаткости, ненадежности, опасности. Как люди, мы знаем, что в бытии постоянно присутствует не-бытие... Мы знаем, что в любой момент мы можем умереть. У нас нет «гарантированного часа жизни» перед нами, в каждый момент и всюду мы смертны. И это так – с самого начала, а не только в конце жизни [5, с. 395].

И. Ялом утверждает, что преодоление страха смерти – базовая задача ребёнка. До наступления пубертатного периода ребенок отрицает страх смерти, но в дальнейшем защитные механизмы отрицания постепенно утрачивают свою безусловную эффективность [10]. По утверждению К. Хорни постоянный и ярко выраженный страх смерти нельзя отнести к адекватной реакции [9]. Во взрослом возрасте человек выдерживает постоянно преследующий его страх смерти с помощью этих же защит отрицания и многих прочих, а утрата этих защитных механизмов может породить клинические синдромы. А. Б. Холмогорова также отмечает, что при

избыточной и жёсткой работе защитных механизмов существует большой риск развития психических расстройств, например, тревожных [8]. В то же время И. Ялом, называя страх первоисточником тревоги и, отмечая его уникальное переживание каждым отдельным человеком, признает, что понимание собственного устройства бытия и осознание страха смерти может быть основой для эффективной психотерапии [11].

Экзистенциальная психотерапия призвана учитывать все данности бытия человека и определять смыслы этих данностей в соответствии со способом соотношения человека с собственной жизнью. В здесь-бытии человек ощущает наполненность своей жизни, безопасность в определенном порядке, удовлетворение от создания лучших условий. В благополучии и понимании этого устройства мы ощущаем ценность жизни и рождается иллюзия, что так будет всегда. Для того, чтобы обратиться к реальности этого мира, нам нужен страх, благодаря которому приходит осознание истинного объективного устройства бытия.

В заключение вновь обратимся к А. Лэнгле, который в рассуждениях о смысле и ценности переживания страха не утверждает, а побуждает к размышлению и спрашивает: «Итак, можно ли считать смыслом страха то, что эмоционально он подводит нас к вопросу: «Как я могу жить с тем фактом, что однажды я буду вынужден умереть, и что это может случиться даже сегодня?»»[5, с. 395].

Стремление к смыслу помогает нам справляться с неопределенностью, понимать поведение других, находить свое место в мире. Смысл жизни можно определить как более или менее адекватное переживание направленности собственной жизни. Человек, находящийся в состоянии отсутствия смысла жизни находится в сильном кризисе и тратит существенное количество энергии на вытеснение мыслей о бессмысленности собственной жизни. Для преодоления он должен либо найти цель, либо ослабить неудовлетворенную потребность в осмысленности собственной жизни. Но убирая смысловую направленность, мы убираем центральный внутренний конструкт, который является сутью, ядром личности. В результате у человека усиливается тревожность и ощущение бессмысленности своих стремлений. Поэтому утратив направленность жизни, утратив субъектность, мы ввергаем себя в бесконечную борьбу с вытеснением страха приближающегося конца – смерти.

## Литература

1. Гаврилова Т. А. Теория управления страхом смерти: содержание и критика // «Проблемы социально-экономического развития Сибири», № 4 (18), 2014, с. 84-95.
2. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. - Пер. с англ. А. И. Неклесса - М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996. - 246с.

3. Корнев С.А. Песочные часы доверия // Международный научный исследо-вательский журнал; Успехи современной науки №4, том 4 2016. – С. 21-28.
4. Кривцова С. В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. Бюллетень № 1, 2009. - С.141-170.
5. Лэнгле А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. Материалы для психотерапии, консультирования, коучинга / Пер. с нем. – Х.: «Гуманитарный центр» при участии Коченгина А.В, 2019. – 462 с.
6. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2008. – 159 с.
7. Трубников Н.Н. Проблема смерти, времени и цели человеческой жизни // Философские науки. 1990. № 2. С.104-115.
8. Холмогорова А. Б. Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.
9. Хорни К. Невротическая личность времени / Пер. с фр. В. Большакова. – М.: Академический Проект, 2006. – 208 с.
10. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти [Текст] / Ирвин Ялом; [пер. с англ. А. Петренко]. - 3-е изд. - Москва : Э, 2017. - 381 с.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 2004. - 576 с.

**Корнеев С.С.**

### **ЭВОЛЮЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ: ОТ ЖИВОТНОГО К ЧЕЛОВЕКУ. МЕДИТАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ МИРА ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ, ЖИТЕЛЕЙ ВОДНОЙ СТИХИИ**

**Аннотация:** представлены экспериментальные данные результатов медитативных переживаний во время исследования мира жителей водной стихии, птиц и животных. В исследовании применялась авторская технология интегрального обучения и саморазвития в бодрствующем и измененном состоянии сознания. Находясь в медитации, человек может настраивать свое сознание на психический мир представителей животного мира, получать новые знания о содержании своего внутреннего мира.

**Ключевые слова:** зоопсихология, инстинкт, медитация, медитативная психодиагностика, Универсальное Сознание, автоматическая интуиция.

**Abstract:** experimental data of the results of meditative experiences during the study of the world of inhabitants of the water element, birds and animals are presented. The author's technology of integral learning and self-development in the waking and altered state of consciousness was used in the study. While in meditation, a person can adjust his consciousness to the psychic world of

representatives of the animal world, gain new knowledge about the content of his inner world.

Keywords: zoopsychology, instinct, meditation, meditative psychodiagnostics, Universal Consciousness, automatic intuition.

Человек прошел бесконечно долгий путь эволюции, чтобы получить человеческое тело и наполнить его сознанием Бога. В интегральной йоге говорится, что сознание, завернутое в материю, постепенно пробуждается в камне, затем в растениях, рыбах и птицах, животных и, наконец, в теле человека (эволюция). Человек в своем сознании хранит жизненный опыт всех существ. И если это так, то он может (при необходимости) пережить эти состояния, т.е. всю историю развития природы и животного мира, историю всего человечества.

*Как известно, зоопсихология* занимается изучением психической деятельности животных, предпосылками возникновения и развития человеческого сознания. Основной вопрос состоит в том, существует ли различие между сложной деятельностью животных и разумной деятельностью человека, есть ли отличие между сознанием души человека и сознанием души животного (если она, душа, есть у них). Стремление исследовать психику и поведение животных тесно связано с желанием человека понять самого себя.

Древнегреческие философы Сократ и Платон рассматривали душу как божественное явление, не связанное с телом. По утверждениям Платона, душа человека и животного различны, душа человека обладает чисто мыслительной силой, животным присуща только низшая форма души, связанная с побуждением и влечением. На основе этого мировоззрения были сформированы первые представления об инстинктах. По мнению Аристотеля у человека есть бессмертная, разумная душа – воплощение божественного Духа. Душа оживляет тленную материю, но лишь тело способно к чувственным впечатлениям и влечениям. В отличие от человека, наделенного разумом, способностью к познанию и свободной волей, у животных имеется лишь смертная «чувственная душа».

Наличие психики у животных – неоспоримый факт. Основным методом для принятия этого положения служит **психологический анализ поведения животных** в процессе решения конкретных задач. Отсюда следует, что зоопсихология исследует не сами психические процессы, не субъективное отражение реальности, а лишь поведение животного, на основе которого делаются выводы о характере психической деятельности. Психические процессы (свойства, состояния и т. д.) недоступны для непосредственного наблюдения, их нельзя увидеть, услышать, потрогать ни у человека, ни у животных. Поэтому появился ряд терминов для всех неосознаваемых психических процессов, как «инстинкт», «архетип», «коллективное

бессознательное», «сверхсознание», «рефлекс», «привычка» и многие другие, понимаемые как форма эволюционного приспособления животного и человека.

Природа инстинктов для психологического объяснения исключительно сложна. З. Фрейд утверждал, что поведение человека в значительной степени подчиняется влиянию подсознательных сил и обусловлено инстинктами. К.Г. Юнг дает свое понимание инстинктивной деятельности. «Инстинктивными могут быть названы только те бессознательные процессы, которые являются унаследованными и возникают единообразно и регулярно... Для инстинктов, как и для рефлексов, характерно единообразие и постоянство, а также неосознанность их мотиваций». Инстинкты, при поверхностном рассмотрении, напоминают интуицию. В животных, птицах, в насекомых действует инстинкт – автоматическая интуиция в витальном и чувственном уме, это точнейший инструмент, но он действует в жестко ограниченных областях, обеспечивая выживаемость. Шри Ауробиндо пишет: «Не животные владеют интуицией, а интуиция владеет и движет животным; это нечто, что само собой рождается в глубинах витального и физического сознания под давлением нужд и потребностей и когда этого требует ситуация» [4, с. 357]. Инстинкты возникают вместе с телом, их не нужно развивать. Этот инстинкт принадлежит роду и наследуется каждым его представителем. Происходит запоминание внешних действий и превращение их в автоматически действующий инстинкт. Поэтому животные и птицы тоже вынуждены постепенно и кропотливо учиться.

Одно из первых определений инстинкта дал Жан Батист Ламарк: «Инстинкт животных – это наклонность, вызываемая ощущениями на основе возникших в силу их потребностей и понуждающая к выполнению действий без всякого участия мысли, без всякого участия воли». Советский физиолог **А.Д. Слоним**: «Инстинкт – совокупность двигательных актов и сложных форм поведения, свойственных животному данного вида, возникающих на раздражения из внешней и внутренней среды организма и протекающих на фоне высокой возбудимости нервных центров, связанных с осуществлением этих актов».

В нашем понимании инстинкты – это энергоинформационные коммуникации, проявление силы Универсального Сознания в природе, теле животного или человека. Это законы природы, которые управляют жизнью всех существ, животные и человек находятся в полной их власти. Подобных сил-законов и коммуникаций бесконечное множество. Вся жизнь подчиняется воле и силе Универсального Сознания, что дает возможность развиваться сознанию в материи, переходить из одних форм в другие, с одного уровня на другой, более высокий, испытывать радость и счастье, боль и огорчение. Благодаря этой силе животные прекрасно ориентируются в своей среде с самого рождения. Но наиболее ярко сила и энергия сознания проявляется в теле и психике человека.

В исследовании мы исходили из йогического положения, что вся природа и все живые существа наделены сознанием (психикой), что человек своим сознанием может отождествляться с любыми видами и формами жизни. Это дает возможность практически исследовать сознание (психику) не только человека, но и животных, рыб, растений и т. д., а так же ту среду, в которой эти виды живут и развиваются. Человек – макро- и микровселенная, значит в его психическом мире (сознании) содержится все, что есть в природе и космосе, в каждом атоме, цветке, растении, дереве, птице, животном.

Методом исследования внутреннего мира мы избрали медитацию. Технология медитативной психодиагностики и результаты экспериментальных исследований внутреннего мира человека представлены в работах [Корнеенков, 2011, 2019, 2022]. Медитация – это процесс и результат целенаправленного психологического воздействия человека на самого себя с целью временного «отключения» своего обыденного сознания от восприятия того, что происходит вокруг, и максимального его сосредоточения на своем внутреннем мире. Медитация является природным и универсальным способом почувствовать себя частичкой природы, всей природой, познать ее и принять. Медитативное погружение в природу, общение с ее представителями, с животными, птицами и растительным миром – естественная способность человека, что можно наблюдать во всей истории человечества. Человек, человеческий мозг и ум способны настраиваться на энергоинформационные волны природы и космоса, принимать, декодировать и кодировать, передавать информацию-энергию любой модальности, выражать ее в вербальной и образной форме (и другими способами), придавать происходящим событиям жизни человеческое понимание.

В нашем экспериментальном исследовании, исходя из выше представленных положений, решено было прикоснуться к нашему прошлому сознанию в виде камня, растения, дерева, животного и т.д. Ниже представлено несколько медитативных записей (всего было проведено более сотни исследований) отождествления человеческого ума (сознания) с природой и ее представителями. Основная задача: прочувствовать и пережить внутренний мир природы и жизнь ее представителей (психический мир животных, рыб и птиц, деревьев и растений); пережить характер протекания эволюции психики животных и их близость уму (сознанию) человека. Каждый студент самостоятельно выбирал для отождествления стихию природы, виды животных, птиц и т.д.

#### Медитации № 1-2

Темы исследования: Я – стихия воды. Жизнь водного царства. Диалог с животными океанов, морей, озер и рек. Диалог с жителями воды, с дельфином (касаткой): расскажи мне о своей жизни.

Медитация № 1. Оля В. Время медитации: 10 минут. Время записи: 65 минут.

«До медитации чувствовала себя очень хорошо и спокойно. В медитацию вошла до счета, глаза сами собой закрылись.

Сначала я увидела, что стою на огромной скале, а внизу простирается бесконечная гладь моря. Я смотрю вниз, а волны словно зовут меня к себе и притягивают как магнит. Мне очень захотелось увидеть и узнать мир, скрывающийся в этой толще воды. Я подняла руки к небу и мысленно попросила разрешения спуститься в глубину моря. Я услышала голос свыше, который сказал, что мне дается разрешение погрузиться в море и познать его сказочный мир, но дается срок в три часа. Я разбежалась и прыгнула вниз головой. Сначала испугалась того, что я сделала, подумав о том, что разобьюсь о волны. Но море словно разошлось на две половины, пропуская меня. Я не почувствовала удара, а стала медленно погружаться, как ни странно, дышалось легко и спокойно. Я опускалась все ниже и ниже, постоянно погружаясь в безмолвную пучину, бездну. Температура воды менялась от теплой до холодной, но не ледяной. Наконец мои ноги коснулись дна, и я смогла посмотреть по сторонам. И мое сердце замерло, такая неподдающаяся описанию красота предстала перед моими глазами. На камнях, прикрепившись к ним, росли водоросли. Кораллы разных цветов и другие морские растения самой разнообразной формы. Вокруг плавали, ползали различные морские животные и рыбы. Здесь были и маленькие, и взрослые рыбы, медузы, осьминоги, скаты, раки-отшельники, и много-много других обитателей моря.

Я спросила у них: «Вы хотели этой стихии, почему вы выбрали именно ее? Хотели бы вы побывать на поверхности, увидеть солнце, деревья, цветы?». Я ни к кому определенно не обращалась, и видно потому они ответили мне в один голос: «Мы не выбирали, где нам жить, как и ты. Наш мир ничем не хуже, чем ваш, а в некоторых отношениях даже лучше. Иногда мы бываем на поверхности и видим солнце. А деревья и цветы есть у нас и здесь, и они столь же прекрасны, как и ваши. Наша стихия, стихия воды, одна из самых сильных, она может потушить огонь и затопить сушу, она также непредсказуема, как эти две стихии, и так же находится во власти законов природы, которые и управляют всем миром. Нам хорошо здесь, и мы ни на что не жалуемся».

Я стала переходить с места на место, чтобы лучше рассмотреть цветы моря, кораллы, дотронуться рукой до различных рыб. Потом я спросила: «А у вас есть здесь косатки, мне бы очень хотелось поговорить с ними?». Одна из рыб сказала, что может позвать ее и сразу же куда-то уплыла. Пока ее не было, многие рыбы попрятались в норки и за камни. Я спросила, чего они боятся? Они ответили: «Разве ты не знаешь, что косатки – это киты-убийцы, и они очень опасны, ты тоже должна их бояться». А я сказала: «Я должна с ней поговорить, потому, что я ее не боюсь». Вскоре я услышала звуки очень похожие на звуки общения китов, а затем увидела и одну косатку. Я никогда не думала, что она такая большая. Она сказала мне, что согласна поговорить со мной и рассказать о своей жизни.

И она начала рассказывать: «Наша жизнь довольно-таки похожа на жизнь людей. У всех нас есть папы и мамы. Они также заботятся о нас, как твои родители заботятся о тебе. Мы, косатки, очень сильные и считаемся одними из владык моря. Мы также как и вы живем отдельными обществами, но у нас они называются стаями. У нас есть и друзья, и враги. У нас есть свои законы, по которым мы живем, есть обязанности. Я спросила у нее: «А кто ваши самые злейшие враги? Хотя сама уже предчувствовала ответ. «Конечно же, это люди, браконьеры охотятся за нами, лишают нас воли, убивают наших родных и близких. Промышленники сливают грязные отходы в воду, а так же сбрасывают весь ненужный хлам. Но разве они не понимают, что этим губят нас, нашу стихию, а ведь если погибнем мы, если не будет воды, то вместе с нами погибнете и вы – люди! Для чего вы ведете бессмысленные войны и разрушаете все вокруг себя. Ведь вы тоже дети Природы, значит должны заботиться о ней, а не губить»».

Тут мне стало трудно дышать, я стала ощущать давление воды, и поняла, что мое время закончилось. Косатка вдруг подхватила меня и в одну секунду вынесла на поверхность и подвезла к берегу. Я от всей души поблагодарила ее за то, что она мне помогла, а так же поблагодарила тех, кто позволил мне спуститься вглубь моря.

Отождествление 80%. Из медитации вышла под счет. После медитации чувствовала себя очень хорошо, намного лучше, чем до нее, хотя то, что сказала косатка, заставило меня задуматься о цели появления людей на земле. Я поняла, что подводный мир также прекрасен, как и наш, что у них есть свои законы, по которым они живут, и что нам надо как можно меньше вмешиваться в их жизнь и вредить им».

Медитация № 2. Оксана А. Время медитации: 10 минут. Время записи: 60 минут.

«Состояние до медитации: уравновешенное, спокойное. Я ушла в медитацию еще до начала счета. Не знаю, как это получилось, но я не слышала голоса С.С. ... Передо мной океан, прозрачно-голубая вода, небольшие волны. Был день очень теплый, солнце сияло ярко. Картина была прекрасная. Раньше я такого никогда не видела ни во сне, ни наяву. Потом я вижу себя, я потихоньку вхожу в океан, и вот волна накрыла меня с головой, я в подводном мире. Передо мной огромные ворота, сделанные из ракушек, кораллов, водорослей и других материалов подводного царства. Эти ворота мне открыли два морских конька. Я вошла и увидела чудо. Все вокруг сияло, я не могу это выразить в словах. Я никогда не видела такого раньше. Там плавали разного вида рыбы и маленькие и большие, дно было устлано различными ракушками, гребешками, кораллами, цвели водоросли, ползали медузы, раки и многое другое. В общем – текла жизнь. Эта жизнь мне казалась лучше, красивее, чем на земле.



Залюбовавшись этим миром, я не заметила, как ко мне подплыл дельфин. Он был такой красивый, что мне захотелось потрогать его, и я это сделала. Я почувствовала мокроту, скольжение моей ладони по его телу. И в то же время от него шло тепло и доброжелательность. Дельфин улыбнулся мне и предложил совершить небольшое путешествие в морское царство. Я согласилась, взяв дельфина за плавник, мы поплыли. Когда мы плыли, я не переставала удивляться и восхищаться великолепием океана. Я только тогда поняла, сколько всего изученного и неизученного вмещается в океане. Вода в разных местах имела разную температуру, то было холодно и хотелось попасть в теплое, то, наоборот, было жарко и хотелось найти прохладное место.

Потом дельфин принес меня в какое-то место, где было тихо и красиво. И мы стали общаться. Дельфин показал мне множество трюков, которые он умел делать. Я все больше и больше восхищалась своим дельфином. Он рассказал мне свою жизнь. Когда он был еще маленьким, его родителей поймали в сети и, по всей видимости, отправили в дельфинарий. И ему с малых лет приходилось самому добывать себе пищу, узнавать океан и бороться за свою жизнь. Он вырос и стал очень умным, ловким и красивым дельфином, еще можно сказать, что он был очень сильным и смелым. Это выявилось из следующей, рассказанной им истории. Он знал людей только с одной стороны, что они охотятся за дельфинами. Но однажды, когда он попал в нефтяное облако, он погибал. Нефть забила ему все поры, он не мог дышать. Вот тогда ему пришлось обратиться к людям, иначе бы дельфин погиб. Он поплыл к берегу, где был катер, в этом катере оказались люди спасатели, которые занимались спасением животных от нефти. Люди заметили дельфина, вытащили его аккуратно на берег и очистили его тело от этого налета. Потом сделали еще какие-то процедуры и отпустили в море. Дельфин не ожидал такого конца, он думал, что эти люди, вылечив его, отправят туда же, где и его родители. Дельфин понял, что не все люди одинаковые, но он все равно остерегается нас. Потом дельфин пожаловался мне, что люди не видели, не знают мир океана и спускают туда грязные воды с заводов и т.д. Они не понимают, что губят водный мир, и этим же губят себя.

Отождествление у меня прошло полное, я все прочувствовала и поняла, как живет и развивается морской мир. Состояние после медитации: уравновешенное, веселое и в то же время немного грустное».

Тема исследования: Жизнь в воде. Общение с жителями моря.

Медитация № 3. Екатерина Б. Время медитации: 10 минут. Время записи: 58 минут.

«Состояние до медитации – дискомфорт, болит зуб. Вошла в медитацию с началом музыки. Я окунаюсь в воды океана, меня несет спокойный поток... И, вспомнив строки старого романа, пишу стихами весь листок. Прими, благослови меня природа, заставь меня забыть измены боль, я так ждала и у

судьбы просила брода, но бог мне написал другую роль. Я здесь одна, тебе могу доверить то, чем я живу и что от жизни жду. И если он опять свои закроет двери, то я к тебе опять сама приду. Здесь легче чувствовать и даже ближе к богу, здесь можно просто плакать и дышать, иду по жизни, но ищу свою дорогу, и, чуть ступив, уже боюсь терять.

Нет ничего на свете прекрасней чистого моря и звездного неба. И если есть возможность любоваться одновременно и тем и другим, можно потом говорить, что ты побывал в раю.

Море захватывает меня, его тайны не оставят равнодушным человека, который хоть раз в жизни его увидел. И, опускаясь на морское дно, мы как будто заглядываем вглубь самого себя. Что волнует тебя, море, тоже, что волнует и меня, что заставляет тебя вспениваться и кипеть, тоже, что и меня.

Разреши мне, море, увидеть твою внутреннюю красоту, чтобы научиться видеть и понимать свою. Не только драгоценным жемчугом, кораллами и пропавшими сокровищами привлекало ты людей, а той тайной, которая зовется страстью к неизведанному, к чему-то могущественному, к стихии, заставляющей трепетать.

Такие же воды поглотили когда-то Атлантиду, чтобы доказать неверующим, что океан сильнее человека и бесполезно пытаться покорить его, надо лишь научиться понимать и тогда тебе откроется все.

Что тянуло Айвазовского к этим грохочущим штормам, к бурям, созданным стихией, не желание стать известным и богатым, а преклонение перед великим чудом природы, которое дает жизнь и отбирает ее.

...Из бирюзовых волн поднимаются в прыжке дельфины и ослепляют блеском синеватой кожи. Они кружат вокруг меня и удивляются, почему море так спокойно, ведь человек нарушил его отдых. Я отвечаю дельфинам, что совсем не хочу зла никому, а хочу стать такой же, как они, они намного умнее меня и намного преданнее морю, чем человек земле. В этом и есть самое главное наше отличие: морские обитатели никогда не желают зла своему дому, люди же творят зло земле в течение всей своей жизни. Мы должны учиться у моря, а не изменять его, это оно живет правильно, а не человек, который каждый раз придумывает законы, губящие его самого.

«Что естественно – то не безобразно», оно прекрасно, оно не просто радуется глаза, а лечит их. «Так почему же вы, люди, пытаетесь изменить это прекрасное зрелище, чтобы ваши глаза чувствовали боль, а потом вините природные стихии», – спрашивают меня дельфины. Что я могу ответить? Прости меня, море, мы всегда слишком поздно замечаем свои ошибки и слишком долго их исправляем. Прости меня, море и научи, как сделать так, чтобы и на земле была такая же гармония, как и в твоих вечных, мудрых, таинственных водах.

Вышла из медитации после всей записи. Состояние спокойное, а зуб перестал болеть. Человек должен учиться у моря, в нем находится вся соль земли и вся мудрость веков».

Тема исследования: Жизнь в воде. Мой диалог с жителями моря.

Медитация № 4. Оля К. Время медитации: 10 минут. Время записи: 60 минут.

«Состояние нормальное. Вошла с началом музыки. Я медленно погружаюсь на дно моря. Почувствовав песок, я начинаю осматриваться вокруг. И, внимательно присмотревшись, я начинаю видеть тот необыкновенный животный мир, который окружает меня. Это удивительно, но я замечаю, как кораллы, двигаясь в необыкновенном ритме, меняют положение. Они прекрасны: разных размеров, разные по форме, цвету и внутреннему содержанию. Двигаясь, они ведут между собой диалог. Я останавливаюсь около них, чтобы послушать. Их беседа легка и непринужденна. Они замечают меня и приветствуют. Вежливо интересуются, как у меня дела. Я отвечаю. После обмена любезностями они возвращаются к прежней теме разговора, а я двигаюсь дальше. Сейчас я вижу много жителей моря, которые плавно двигаются в разных направлениях. Видно, что они никуда не спешат и это состояние размеренного движения, лишённого суеты – их постоянный образ жизни.

Мимо меня проплывает большая рыба, и я пытаюсь заговорить с ней. «Извините, не могли бы вы показать мне красивые места. Я слышала здесь много своих особенностей и достопримечательностей». «О да, конечно, я могу показать их вам. Следуйте за мной». Теперь мы движемся вместе. Мы проплываем несколько метров и оказываемся у входа в морскую пещеру. Мой спутник предлагает мне следовать за ним. Я, в предвкушении чуда, проплываю в узкий вход и оказываюсь в пещере. Сначала я не могу понять, что в ней такого особенного, но потом я замечаю, что все стены покрыты зеленью, образуя зеленый ковер. Это водоросли, которые расположились не только на дне и по бокам, но и по потолку. Скалистые выступы пещеры напоминают кокон, мягкий и живой покров обеспечивает ощущение безопасности.

Мы проплываем мимо этих стен и выплываем из другого входа. «Нигде, нигде вы не сможете увидеть такого», – увещевает меня мой спутник. Ракушки, ежи, другие рыбы – я узнаю о них все больше и больше, лучше понимаю их. Мы плывем дальше, еще много прекрасных и незнакомых мне мест предстает перед моим взором. Я теряю счет времени и, поглощенная впечатлениями, чувствую, что переполнена эмоциями и то удивительно, что я и не подозревала, насколько таинственно морское дно, его обитатели. Потом я прощаюсь со своим спутником и чувствую, что с этого момента моя жизнь не такая, как прежде. Она изменилась, стала лучше, полнее и наконец-то обрела те насыщенные краски, которых ей недоставало. «Все прекрасно, что

не познано, а что познано, становится обыкновенным». Это удивительно, стать частью того мира, о котором раньше знал только понаслышке.

На счет три вышла из медитации, состояние спокойное.

Выводы. Во время этой медитации я поняла, что все вокруг нас, включая и животный мир, живет по своим законам, которые нельзя нарушать. Что мы еще мало, даже очень мало, знаем об окружающем мире и о самих себе, что нам надо познавать этот мир, а не разрушать его, как мы это делаем. Гениальный способ почувствовать себя частичкой природы – это медитация. Уверенность в себе величественно парящего орла, познание глубины и красоты природы, потому что эти краски не только на поверхности, они наполняют все существо и внутри. Они еще красивее, их нужно уметь увидеть внутри, а поверхностное видят все, и потому оно кажется постоянным однообразием, неизменным и привычным до блеклости, уже не оставляющей никакого впечатления.

После медитации уже не просто удовлетворенность, но и искренняя благодарность».

Медитации № 5-6

Тема исследования: Жизнь в морской и речной воде. Мой диалог с жителями моря. Рождение живого существа.

Медитация № 5. Дмитрий К. Время медитации: 10 минут. Время записи: 60 минут.

«Состояние спокойное, я абсолютно уверен в том, что сейчас я увижу прекрасный мир с его обитателями, с их радостями и тревогами. Вход в медитацию произошел на счет пять.

Я – морской обитатель, я – животное моря, красивое и грациозное, я дельфин. Вокруг вода, чистая, с зеленым оттенком, прохладное море. Скорость, бешеная скорость, я мчусь в воде неизвестно куда. Океан бескраен, я могу лететь в нем множество дней, не сбавляя темп, и все так же находиться в воде и не наткнуться на берег и скалы. Скорость радует меня. Мимо мелькают скалы, подводные деревья, жители моря, но я не хочу останавливаться, я мчусь. Я поднимаюсь к кромке воды, разрываю ее тонкую поверхность и вот я в воздухе. Яркое, горячее солнце бьет в меня, свежий ветер обдувает, я сверкаю на солнце, вдыхаю свежий глоток воздуха и опять падаю в воду. Это чудесно. Я опускаюсь в глубину, но вода такая чистая, что солнце легко просвечивает и дно, видно так же хорошо, как и верхнюю пленку. На песке лежат звезды, морские раковины, ползают многоногие крабы, двое из них дерутся своими огромными клешнями из-за норы, которую каждый из них хочет сделать своим убежищем. Мимо промелькнула стайка пестреньких рыбок. Из пещерки показались две головы морских змей, они переплелись между собой и вновь скрылись в своем убежище. Вот зашевелился песок, из

него стало подниматься огромное темное тело, это морской скат, он спал, зарывшись в песок, а теперь собрался, по-видимому, перекусить, и, отправляясь на охоту, поднял огромную тучу песка вокруг себя своими крыльями.

Я плыву дальше и вижу большую хищную рыбу, она очень опасна, и находиться рядом с ней не очень хочется. Но я вижу, что ей плохо, она не плывет, она остается на месте, бьётся от боли. Я вижу кровь, рыба резко отплывает вперед, но, позади неё, остается ее часть. Нет, это не ее часть, это новое живое существо, новый житель бескрайнего океана. Он кружится в воде, в новой, светлой и непривычной для него среде. Но уже через 2-3 секунда малыш осваивается и подплывает к матери, они ласкаются и начинают кружиться.

Я покидаю этот мир, возвращаюсь на берег, чтобы посмотреть на океан сверху. Я буду видеть во снах этот чудесный мир и его обитателей, эту гармонию жизни. При счете «пять» я постепенно выхожу из медитации, состояние тела расслабленное, а в душе смешанное чувство радости и огромного удовольствия».

Медитация № 6. Ксения Т. Время медитации: 10 минут. Время записи: 55 минут.

«Состояние возбужденное. Настроение веселое, беспокойное. Вошла в медитацию после того, как закрыла глаза.

Я в море. Кругом множество различных животных, внизу дно покрывают замысловатые водоросли. Здесь они бурые, там красные, порой среди них видны желтые пятна каких-то причудливых морских цветов. Вот рядом со мной появился дельфин, я чувствую, как от него исходят волны доброжелательности. Я спрашиваю у него: «Как вам живется здесь в море, ведь, говорят, раньше вы жили на суше?». И слышу ответ: «Может быть и жили, но сейчас мы обитаем в море, и нам здесь хорошо. Здесь есть пища и каждый в меру ленивый может себя прокормить». «А ваши враги. Они у вас есть?». «Самый большой враг моря, это человек с его слишком развитой техникой. Порой многие живые организмы погибают из-за него». И дельфин умчался вдаль, оставив за собой след пузырьков.

Рядом со мной появилась красивая маленькая рыбка с хвостом похожим на шлейф королевы. Она величаво проплыла мимо, показав этим полнейшее равнодушие ко мне. Видела я и акулу, и кита, и краба, но никто не рассказал мне ничего, что бы отличалось от слов дельфина. Человек, вот кто постоянно вмешивается в дела природы, пытаясь сломать ее законы.

Маленькая рыбка-клоун, яркая и очень смешная, рассказала о том, как она появилась на свет. Как лопнула икринка и первое, что она увидела, это блики от солнца на поверхности моря. Она не знала ни свою мать, ни отца, но была бесконечно счастлива, что родилась в море.

Я выбралась на скалистый берег, села на камень и удивилась. Там в воде я чувствовала себя частью их подводного мира, я ощущала себя рыбой, я понимала и осознавала боль этих существ за свой дом (море), и в этот миг ненавидела саму себя – человека. Но в то же время я чувствовала, что они – эти существа – прощают нас и просят помощи. Они, так же как и мы, хотят, что бы их потомство было счастливо. И мы должны понять, что жить надо в единении со всеми, независимо от того, люди это или обитатели морского государства. Любя этот мир, мы помогаем себе понять, что мы не одиноки и нас тоже любят все в море, начиная от малька и кончая огромным китом.

Из медитации вышла после того, как открыла глаза. Состояние, полученное во время медитации, осталось до сих пор. Состояние покоя и удовлетворенности. Отождествление произошло полное. Я побывала в подводном мире, многое узнала и увидела. Эта медитация помогла мне почувствовать себя частью природы, животного мира, своими глазами увидеть то, о чем много рассказывали и говорили. Мне хочется поблагодарить Вас за то, что вы дали мне такую возможность увидеть окружающий меня мир совершенно другими глазами, приблизиться к нему.

Выводы. Во время этой медитации я поняла, что все вокруг нас, включая и животный мир, живет по своим законам, которые нельзя нарушать. Что мы еще мало, даже очень мало, знаем об окружающем мире и о самих себе, что нам надо познавать этот мир, а не разрушать его, как мы это делаем. Гениальный способ почувствовать себя частичкой природы – это медитация. Уверенность в себе величественно парящего орла, познание глубины и красоты природы, потому что эти краски не только на поверхности, они наполняют все существо и внутри. Они еще красивее, их нужно уметь увидеть внутри, а поверхностное видят все, и потому оно кажется постоянным однообразием, неизменным и привычным до блеклости, уже не оставляющей никакого впечатления. После медитации уже не просто удовлетворенность, но и искренняя благодарность».

Темы исследования: Птицы и я. Потребности птиц и их удовлетворение. Как действует закон борьбы за выживание? Продолжительность жизни, особенности.

Изучение психического мира природы (растений, животных) позволяет более явственно осознать наше единство, эволюцию сознания, первоначально «завернутого» в камне и раскрывающего себя до человеческого и божественного. Если бы все люди еще с детства могли медитативно изучать природу, это избавило бы человечество от многих проблем, которые присущи современной цивилизации.

Библиографический список

1. Корнеенков С.С. Движение и уровни универсального сознания. Перинатальная психология: мышление в измененном состоянии сознания: монография. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 580 с.
2. Корнеенков С.С. Интегральная технология обучения и саморазвития в бодрствующем и измененном состояниях сознания // European Social Science Journal («Европейский журнал социальных наук»). – 2011. – № 9 (12). – С. 83-92.
3. Корнеенков С.С. Медитативная самодиагностика психических образований и гармоничное развитие личности / Методология современной психологии. Вып. 15 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022. – С. 175-198.
4. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.15. Жизнь божественная – II. – СПб.: Адити, 2015. – 384 с.

**Кудратуллаева Р. Б., Тургунова Г. Т.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЛИЧНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ**

**Аннотация:** В статье исследуются психологические особенности становления личности. Анализируются традиции понимания идентичности как внутренней идентичности и как соответствия условиям культуры. Развитие этих взглядов рассматривается в рамках психологических знаний.

**Ключевые слова:** «Я», самооценка, самоощущение, раскол, психология, методология, психоаналитическое направление, чувство идентичности.

**Abstract:** The article examines the psychological characteristics of the formation of identity. The traditions of understanding identity as an internal identity and as compliance with the conditions of culture are analyzed. The development of these views is considered within the framework of psychological knowledge.

**Key words:** Self, self-image, self-concept, split, psychology, methodology, psychoanalytic direction, sense of identity

Идентичность – это феномен, очень сложный для изучения. Для этого есть несколько причин. Существует значительная терминологическая путаница в определении того, что же такое идентичность. Термины «образ Я», «Самость», «Я-концепция» во многих работах используют как синонимы. Некоторые авторы идентичность считают одним из свойств «Я-концепции», другие «Я-концепцию» воспринимают как часть идентичности. Советские и постсоветские психологи предпочитают пользоваться термином «самосознание» и «самоопределение», вкладывая в них смысл, близкий к

идеям Э. Эриксона. Итак, изучение идентичности сегодня является проблемным полем, поскольку единого понимания феномена личностной идентичности нет. Это обусловлено, по нашему мнению, тем, что изучение идентичности «расщеплено» в различных отраслях психологии, клинические (в основном психоаналитические) исследования недостаточно интегрированы «академической» психологией; психоаналитическое направление долгое время не учитывало методологию и эмпирический материал, накопленный когнитивной и социальной психологией.

В психоаналитическом направлении эволюция идей идентичности происходила в русле Эго-психологии. Х.Хартманн попытался дать ответ на вопрос, что такое «Я», как оно структурировано как функционирует во взаимодействии с социальным окружением индивида, какие «Я» не затрагиваются конфликтами. Для этого он разграничил понятия «Эго» – как психическую подструктуру с функциями саморегуляции и адаптации к окружению — и «Я» (self, Самость) – как совокупность психических репрезентаций собственной личности, непосредственного самоощущения и переживания личностью своей целостности. Э. Джекобсон использовала как синонимы понятия: «чувство идентичности», «самоосознание», «самоощущение». Она считала критерием сформированности идентичности способность «Я» признавать всю целостность собственной психической организации (несмотря на ее возрастающую структурированность, дифференцированность и сложность) как связанное единство, которое на каждой ступени развития имеет определенную организацию и временной континуум.

В 40-х годах во время Второй мировой войны Э. Эриксон впервые ввел термины: «*Эго-идентичность*» и «*кризис идентичности*». Эти нововведения возникли в процессе исследования «военных неврозов» моряков-подводников армии США в клинике реабилитации ветеранов на горе Сион. Изучая изменения психики людей, которые попали в экстремальные условия войны, Э. Эриксон наткнулся на проблему потери контроля моряков над собой, «что осуществляется и поддерживается силами Эго». Вероятно, именно поэтому Э. Эриксон и назвал его утратой Эго-идентичности. Так впервые возник термин Эго-идентичность<sup>2</sup>.

Э. Эриксон считал, что онтологичным источником наиболее раннего и недифференцированного «*чувства идентичности*» есть чувство базового доверия (basic trust) «оно порождается встречей матери и ребенка, что порождает взаимное доверие и взаимное узнавание. Это. и является первым опытом того, что со временем снова проявится в любви, в способности увлекаться, что может быть названо чувством «*благословенного присутствия*», потребность в котором в течение всей жизни остается основной

---

<sup>2</sup> Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – С. 26



для человека<sup>3</sup>«. Эти основы идентичности, которые формируются у ребенка в виде «чувства идентичности», обусловлены ранним детским опытом и зависят прежде всего от качества связей между ребенком и матерью. «Чувство идентичности сопровождает нас всю жизнь, мы переживаем его как «оптимальное чувство» «психосоциального благополучия», «ощущение себя в своей тарелке», и лишь в кризисные моменты нашей жизни оно может показаться нам «слишком осозанным». Оно достигает кульминации своей осознанности в подростковый период в форме переживания «острого осознания идентичности»<sup>4</sup>.

Э.Эриксон строил динамическую схему процессов, которые последовательно сменяют друг друга и участвуют в формировании и развитии Эго: механизмы интроекции, идентификации и формирования идентичности. «Устойчивая в конце отрочества идентичность включает в себя все значимые идентификации, в то же время и изменяет их с целью создания единого и причинно связанного целого»<sup>5</sup>. Эриксон выделил два фактора, на которых Эго-идентичность основывается, которые он называет «качеством существования». Первый – это ощущение тождества самому себе и непрерывности своего существования во времени и пространстве. Второй главный момент в Эго-идентичности – это то, что эти описанные тождества и непрерывности признаются окружающими «значимыми другими»<sup>6</sup>.

Э.Эриксон<sup>7</sup> подробно описал признаки, которые характерны для спутанной идентичности: 1) расщепление, потеря центра – невозможность интеграции суммы всех детских идентификаций и Я-образов; 2) изоляция от интимности – неспособность к налаживанию близких, интимных отношений. Правильная «стыковка» с другими является результатом и проверкой прочности образа «я». Поскольку чувство идентичности затеряно, то даже дружба и деятельность превращаются в отчаянные попытки выявления неясных контуров идентичности посредством взаимного нарциссического отражения: влюбиться в этом случае означает превратиться в чье-то зеркальное отражение, причиняя вред самому себе и «зеркалу»; 3) диффузия временной перспективы – недоверие к времени, нет представления о себе в будущем, образа будущего. Может сопровождаться страхом своего будущего, негативными ожиданиями. Неспособность интегрировать прошлый опыт, возражения детства, его значение для настоящего; 4) диффузия трудолюбия – неспособность сконцентрироваться на деятельности. Нет профессионального самоопределения, участка профессиональной самореализации. Также может

---

<sup>3</sup> Там же. – С.144

<sup>4</sup> Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – С. 175

<sup>5</sup> Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – С. 171

<sup>6</sup> Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – С. 59

<sup>7</sup> Там же. – С.176-189

выглядеть как разрушительное, непродуктивное увлечение какой-либо одной деятельностью; 5) спутанность ценностей и авторитетов. Может проявляться в проявлениях нигилизма или чрезвычайно прочной привязанности к авторитетам, ценностям других, зависимость от них; 6) болезненное самосознание, что фиксирует противоречия между самооценкой, образом «я» автономной личности и образом «самого себя» в глазах окружающих. Тотальное разрушение самооценки резко контрастирует с нарциссическим и снобистским презрением к мнению других; 7) негативная идентичность – отрицание социально приемлемых норм, впадение в крайние роли. То есть выбор идентичности, которая основывается на всех тех идентификациях и ролях, которые на критических стадиях развития были наиболее нежелательными или опасными, в то же время наиболее реальными; 9) бисексуальная спутанность. Нет четкого ощущения своей принадлежности к определенному полу.

Активизация интереса к проблеме личностной идентичности в современном психоанализе инициирована анализом пограничных личностных расстройств в *теории объектных отношений* (М.Малер, О.Кернберг) и психологии самости (Х.Кохут).

Х.Кохут для обозначения психической структуры, которая является «основой для нашего ощущения существования как независимого центра инициативы и восприятия, интегрированного с нашими главными устремлениями и идеалами и с переживанием нами того, что наше тело и психика является определенной единицей в пространстве и континуум во времени»<sup>8</sup> использует понятие «*Self*». Правда, до сих пор не имеет единого подхода к его переводу в психоаналитической литературе. В некоторых работах этот термин переведен как «Собственное Я» (Н.Г.Вильямс) или как «Я» (О.Кернберг). В переводах трудов Х.Кохута «*Self*» переведено как «Самость». Автор делает предположение о существовании рудиментарной Самости в самом раннем возрасте. Отправной точкой ее формирования является тот момент «в рамках матрицы взаимной эмпатии между ребенком и его объектом самости, когда врожденные потенциальные возможности ребенка и ожидания объекта самости в отношении ребенка сходятся.»<sup>9</sup> В момент, когда мать впервые видит своего ребенка и вступает с ним в контакт (через осязательные, обонятельные и проприоцептивные ощущения, кормя, переодевая, купая его), фактически начинается процесс, который формирует человеческую Самость, – он продолжается в течение всего детства и в меньшей степени в дальнейшей жизни. «Ядерная Самость формируется не благодаря сознательному поощрению и подкреплению или сознательным просьбам и укорам, а благодаря глубоко укоренившейся готовности к определенным ответам со стороны объектов Самости»<sup>10</sup>. Консолидация

---

<sup>8</sup> Кохут Х. Восстановление самости / Х. Кохут. – М.: Когито-Центр, 2002. – С. 173

<sup>9</sup> Там же. – С. 103-105

<sup>10</sup> Кохут Х. Восстановление самости / Х. Кохут. – М.: Когито-Центр, 2002. – С. 105

Самости связана с: 1) выявлением у ребенка связанной грандиозно-экзгибиционистской Самости, которая происходит благодаря взаимодействию с эмпатически реагирующим зеркально отоображающим и одобряющим объектом Самости, с которым происходит слияние; 2) выявлением у ребенка целостного идеализированного имаго (образа) родителей благодаря взаимодействию с эмпатически реагирующим родительским объектом Самости, что дает основания идеализировать и сливаться с ним ребенку и испытывает настоящую радость.

М. Малер<sup>11</sup>, анализируя процесс развития ребенка с рождения до 24 месяцев, выделила в нем следующие фазы: аутистическую (0-1-1,5.мес.), симбиотическую (1,5–5 мес.), сепарации-индивидуации (5-24 мес.). По ее мнению, тождественность самому себе – идентичность достигается именно во время прохождения фазы *сепарации-индивидуации*. Фаза сепарации-индивидуации начинается с самых первых признаков дифференциации (ребенок начинает активно, ползком отдалиться от матери), проходит через период увлеченности ребенка своим собственным автономным функционированием, что почти исключает участие матери (для формирования идентичности особое значение имеет стимулирующий эффект такой деятельности для выявления границ тела и всевозрастающей осведомленности о части тела, само тело как таковое), затем через период подфазы воссоединения (в которой ребенок, благодаря своему большому осознанию состояния сепарации от матери, снова обращает свое внимание на нее), что в конце концов, приводит к примитивному чувству Собственного Я, своего бытия и личностной идентичности.

О.Кернберг в рамках психологии объектных отношений выдвинул свою собственную концепцию идентичности, что логично продолжает идеи Х.Хартманн, Э. Джекобсон Э. Эриксона, а также опирается на концепцию М.Малер. А. Кернберг рассматривал личностную идентичность как некую интрапсихическую структуру: «Субъективное переживание себя, вместе с его отдельными аспектами, самосознанием и саморефлексией, ощущением структурного единства и непрерывности во времени, чувством ответственности за свои действия. Оно есть интрапсихической структурой высшего порядка, природа которой подтверждается в поведении, выражается в формировании характера и в человеческой глубине и нравственной определенности в отношениях с другими людьми»<sup>12</sup>. Как главный фактор и базис нормальной идентичности именно эта ядерная структура, по мнению А.Кернберга, и формирует «ядро переживания самого себя как часть функций и структуры Эго. Автор рассматривал структурный критерий идентичности

---

<sup>11</sup> Малер М. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности / Н. Малер, Дж. Бы. Мак-Девитт. – Режим доступа: [http://wwwpsychol.ras.ru/ippp\\_pfr/j3p/vol.php?id=200502](http://wwwpsychol.ras.ru/ippp_pfr/j3p/vol.php?id=200502)

<sup>12</sup> Кернберг О. Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях / О.Ф. Кернберг. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – С. 32

как цельность идентичности или ее диффузность. Под целостностью или диффузностью идентичности В.Кернберг понимал интегрированность отдельных элементов идентичности Я - и объект-репрезентаций. Целостной идентичностью характеризуется невротическая структура личности, при которой все Я-репрезентации («хорошие, и «плохие») интегрированы в цельное Я и все «хорошие и «плохие» объект-репрезентации интегрированы в цельные образы других. В психической организации пограничной личности, характеризующейся диффузной идентичностью, такой интеграции не происходит, поэтому все Я - и объект-репрезентации остаются нецельными, взаимно противоречивыми когнитивно-аффективными репрезентациями. Такая неспособность интегрировать «хорошие» и «плохие» аспекты реальности Я и других связана с мощной ранней агрессией. Диссоциация между «хорошими» и «плохими» Я - и объект-репрезентациями защищает любовь и «хорошее» от разрушения ненавистью и «плохим». В *парадигме символического интеракционизма* Ч. Кули первым обнаружил значение субъективно интерпретированной обратной связи, который мы получаем от других людей, как главный источник данных о собственном Я. В 1912 г. Кули предложил теорию «зеркального Я», утверждая, что представления индивида о том, как его оценивают другие, существенно влияют на его Я-концепцию. «Зеркальное Я» возникает на основе символического взаимодействия индивида с разными первичными группами, членом которых он является. Такие группы характеризуются непосредственным общением их членов, относительным постоянством и тесными контактами между небольшим количеством членов группы, приводит к взаимной интеграции индивида и группы. Непосредственные отношения между членами группы дают индивиду обратную связь для самооценки. Итак, идентичность формируется в процессе проб и ошибок, во время которого усваиваются ценности, установки и роли.

Под идентичностью «Селф» (Self) Дж.Мид<sup>13</sup> понимал способность человека воспринимать свое поведение и жизнь в целом как связанное, единое целое. Рассматривая проблему соотношения социальной детерминации идентичности и свободы человека, Дж.Мид выделил осознаваемую и неосознаваемую идентичность. Неосознаваемая идентичность базируется на неосознанно принятых нормах, привычках. Это принятый человеком комплекс ожиданий, который он получает от социальной группы, к которой принадлежит. Осознаваемая идентичность возникает, когда человек начинает рассуждать о себе, о своем поведении. Подчеркивается значение когнитивных процессов, так как переход от неосознаваемой к осознаваемой идентичности возможен только при наличии рефлексии. Человек осознает свою идентичность, рассуждая о себе посредством приобретенного в социальном взаимодействии языка. Итак, осознаваемая идентичность не означает автономии личности от социума: она формируется при помощи категорий,

---

<sup>13</sup> Mead G. H. The Social Self / G. H. Mead. – Access mode: <http://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/us/mead3.htm>

выработанных в языке. В то же время наличие осознаваемой идентичности означает момент относительной свободы, потому что человек перестает идти по ритуализированному разворачиванию событий и начинает думать о цели и тактике своего поведения. Соотношение между социальной детерминацией и самодетерминацией личности определено через выделение аспектов идентичности «I» и «Me». Мид считал, что «Me» формируют усвоенные человеком установки (смыслы и ценности), а «I» – это то, как человек как субъект психической деятельности спонтанно воспринимает ту часть своего Я, что обозначена как «Me». Совокупность «I» и «Me» творит собственно личностное, или интегральное Я (Self). Идеи Дж.Мида о наличии типов идентичности – социально заданной и отражающей индивидуальное в человеке, продолжил Э.Гофман<sup>14</sup>. Он выделил три вида идентичности:

1) *социальная идентичность* – типизация личности другими людьми на основе атрибутов социальной группы, к которой она принадлежит;

2) *личная идентичность* – здесь речь идет об индивидуальных признаках лица: во-первых, сюда входят все уникальные признаки данного человека (например, отпечатки пальцев), во-вторых, уникальная комбинация фактов и дат истории его жизни;

3) *Я-идентичность* – субъективное переживание индивидом своей жизненной ситуации, своей непрерывности и своеобразия.

Личная идентичность, по Э.Гофману, также является социальным феноменом – восприятие личной идентичности происходит при условии, что информация о фактах жизни человека известна его партнеру по взаимодействию.

Идея о наличии двух аспектов идентичности – ориентированного на социальное окружение и на уникальность проявлений человека воплотилась в теории социальной идентичности Х. Теджфела и Дж. Тернера в *когнитивной психологии*. В этой теории идентичность отождествляется с «Я-концепцией» и рассматривается как когнитивная система, выполняющая роль регуляции поведения в определенных условиях. Она содержит две подсистемы: личностную идентичность – самоопределение в терминах физических, интеллектуальных и моральных качеств и социальную идентичность – складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: расе, национальности, полу и т. д. Индивиды пытаются достичь и поддерживать позитивную социальную идентичность; позитивная социальная идентичность основана на благоприятных сравнениях между ин-группой релевантных аут-группам; когда социальная идентичность неудовлетворительна, индивиды пытаются

---

<sup>14</sup> Гофман Э. Стигма: Заметки об управлении испорченной идентичностью / Э. Гофман. – Режим доступа: <http://www.sociology.ru/forum/ogl3-4-2000.html/>

покинуть свою группу и присоединиться к позитивно оцениваемой аут-группе и/или сделать положительные изменения ин-группы<sup>15</sup>.

## Выводы

Интернет создал новые конфигурации классических измерений коммуникационного процесса. Источники, сообщения и получатели требуют от нового исследовательского дискурса проверить старые определения. По мере того, как Интернет стал пониматься как средство массового общения, стало очевидным, что ни массовость, ни категория общения не могут быть определены для всех ситуаций и контекстов, но взамен должны постоянно переосмысливаться в связи с конкретностью настоящего момента. Интернет - это мультикластерное средство массовой коммуникации, что означает множественность различных конфигураций общения. Интернет меняет свойства традиционной модели массовых коммуникаций «источник - сообщение - получатель», иногда оформляя их в классический паттерн, но в других случаях формируя совершенно новые сочетания.

## Список литературы

1. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996
2. Кохут Х. Восстановление самости / Х. Кохут. – М.: Когито-Центр, 2002.
3. Малер М. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности / Н.Малер, Дж. Бы. Мак-Девитт. – Режим доступа: [http://wwwpsychol.ras.ru/ippp\\_pfr/j3p/vol.php?id=200502](http://wwwpsychol.ras.ru/ippp_pfr/j3p/vol.php?id=200502)
4. Кернберг О. Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях / О.Ф. Кернберг. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
5. Mead G. H. The Social Self / G. H. Mead. – Access mode: <http://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/us/mead3.htm>
6. Гофман Э. Стигма: Заметки об управлении испорченной идентичностью / Э. Гофман. – Режим доступа: <http://www.sociology.ru/forum/ogl3-4-2000.html/>
7. Tajfel H. The social identity theory of intergroup behaviour / H. Tajfel, J.C.Turner. – Access mode:
8. Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. № 2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/setevaya-i-realnaya-identichnost-sravnitelnoe-issledovanie>

---

<sup>15</sup> Tajfel H. The social identity theory of intergroup behaviour / H. Tajfel, J.C.Turner. – Access mode: <http://www.amadeus.management.mcgill.ca/~mark.mortensen/orgweb/summaries/mse/content/Tajfel+Turner.html>

9. Жилинская А.В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Том 6. № 1. doi:10.17759/psyedu.2014060103
10. Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете <http://flogiston.ru/articles/netpsy/refinf>
11. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью <http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>

**Лучистая Р. С.**

**КАТЕГОРИЯ “СУБЪЕКТИВНОЕ ВРЕМЯ” В КОНТЕКСТЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ  
АННОТАЦИЯ**

В работе автор поднимает вопрос об астрономическом – “объективном” и психологическом – “субъективном” времени. Развивая категории “объективного” и “субъективного” времени, автор рассматривает субъективное время как психологическое время, имеющее отношение к конкретному субъекту. Опираясь на разработки из области ритмологии, автор раскрывает категории “внутреннего” и “внешнего” времени, где на “внутреннее время” влияют индивидуальные особенности человека, его биография, деятельность, цели и ценности, пережитые потери и достижения. Категория “субъективного времени”, согласно автору, является частным случаем категории “психологического времени” с выраженной внутренней составляющей. Автор указывает, что на субъективное восприятие продолжительности времени влияет его наполненность событиями, делами, впечатлениями; при этом также будет различаться ощущение длительности этого времени в настоящем моменте (ощущаемое время), а также – ощущение длительности этого времени в воспоминаниях о нем (воспринимаемое время). Также автор понимает категорию “воспринимаемого времени” не только в контексте восприятия прошлого, но и в контексте оценки временных периодов, относящихся к будущему.

**Ключевые слова:** “внутреннее время”, “внешнее время”, “субъективное время”, “объективное время”, “астрономическое время”, “психологическое время”, “ощущаемое время”, “воспринимаемое время”.

**ABSTRACT**

The author raises the question of astronomical (“objective”) and psychological (“subjective”) time. Developing the categories of "objective" and "subjective" time, the author considers subjective time as a psychological time related to a specific person. Based on developments in the field of rhythmology, the

author reveals the categories of “internal time” and “external time”. According to the author, “internal time” is influenced by the individual characteristics of a person, his or her biography, activities, goals and values, experienced losses and achievements. The category of “subjective time”, according to the author, is a special case of the category of “psychological time” with a significant internal component. The author points out that the subjective perception of the length of time is influenced by its fullness of events, activities, impressions. At the same time, the author, following other researchers, makes a distinction between the duration of this time in the present moment (perceived time) and the feeling of the duration of this time in memories of it (perceived time). The author also understands the category of “perceived time” not only in the context of the perception of the past, but also in the context of evaluating time periods related to the future.

Keywords: “internal time”, “external time”, “subjective time”, “objective time”, “astronomical time”, “psychological time”, “felt (experienced) time”, “evaluated time”.

Вопрос о реальности времени и вызванных его течением изменений окружающей человека реальности, а также его самого, занимает мыслителей со времен античности. Так, поднимая проблему психологического времени, С.Г. Андреева [2] пишет о ее особом статусе в жизни человека, а также о том, что указанная проблема является одной из центральных в философской рефлексии разных эпох. Так, проблема времени отражена уже в античной мифологии (в частности, в образе бога Кроноса) и философии; чему посвящено множество популярных и научных работ [4], [15], [6] и др. В античности время как идея связано, преимущественно, с идеей движения: так, Гераклит говорит о непрерывном движении всего сущего, представляя это в образе реки, в которую “нельзя войти дважды”. Элеаты (в частности, Зенон Элейский), напротив, представляют движение как категорию несуществующую, и связанную, вероятно, с человеческим мировосприятием: так, человеку кажется, что стрела летит, в то время, как в каждый момент времени, соответствующий определенной точке пространства, она “покоится”, и сумма состояний покоя не может составлять движение.

В средние века мыслители также тесно связывали течение времени с человеком как таковым, противопоставляя его Богу – вечному и вневременному. Христианское миропонимание было связано со множеством вопросов, касающихся времени: например, как возможно то, что страшный суд произойдет одновременно для всех усопших, при том, что умерли они в разное время? На этот вопрос давались различные ответы, наиболее популярный из которых такой: время человеческой жизни течет только для человека и на земле, а на небесах, как и для самого Бога, времени нет, поэтому страшный суд произойдет для всех людей “за пределами времени”.

Постигнуть подобные утверждения человеческому разуму довольно сложно; так, И. Кант связывал подобную сложность восприятия категории



“вневременности” с тем, что человек по природе своей обладает некими “априорными формами” восприятия, и время – одна из них. Иными словами, восприятие себя и мира через призму времени и в его контексте свойственно человеку по его природе.

Приведенное выше утверждение Канта, как и христианское понимание времени, привело мыслителей к тому, что время неразрывно связано с человеком и его бытием; и присуще не столько миру, сколько живущим в нем людям. Тем не менее, окружающий человека мир тоже подвержен временным изменениям; так, изменения движения небесных светил – наиболее “объективное”, “удаленное от субъекта” свидетельство существования времени. В связи с этим можно говорить об “астрономическом времени” как “объективной форме времени”, противопоставляя его времени “психологическому”, субъективному.

Проблема соотношения астрономического и психологического времени занимает как психологов вообще, так и помогающих практиков, поскольку расхождения в астрономическом и субъективном времени симптоматичны. Так, экспериментальная методика “психологическое время”, определяющая точность субъективной оценки длительности времени (временных интервалов в 3, 50, 10, 17 секунд, бланк методики представлен в таблице 1), позволяет судить о психологическом профиле испытуемого, как и методика “Субъективная минута”.

№ опыта	Астрономическое время, $a_i$	Психологическое время, $b_i$
1	X1	3
2	X2	50
3	X3	10
4	X4	17

Таблица 1. Бланк методики “Психологическое время”

В методике “Психологическое время” процентная точность оценки времени испытуемым (Т) определяется по формуле  $T = \frac{\sum b_i}{\sum a_i} \times 100\%$ , где  $b_i$  – психологическое время, то есть – оценка интервала времени испытуемым, а  $a_i$  – астрономическое время, то есть – объективные показатели секундомера. Если Т превышает 100%, делается вывод о склонности испытуемого “ускорять” астрономическое время; если Т менее 100%, следует вывод о

склонности испытуемого “замедлять” астрономическое время. Склонность к “ускорению” или “замедлению” времени, иными словами – характер течения субъективного времени, – ассоциирован, по мнению психологов, с тревожностью. Так, тест “субъективная минута” измеряет не столько соответствие психологического времени астрономическому, сколько тревожность личности: если субъективное (психологическое) время совпадает или на 5-10 секунд превышает астрономическое, следует вывод об отсутствии тревожности у испытуемого; если “субъективная минута” испытуемого составляет 55-64 секунды, речь идет о легкой тревожности; 45-54 секунды – показатель, соответствующий состоянию умеренной тревожности, настороженности, замешательства; значение “субъективной минуты” менее 45 секунд свидетельствует о состоянии выраженной тревожности, недавней тревоге или страхе; наконец, в случае, если продолжительность “субъективной минуты” – менее 35 секунд, можно говорить о сильной тревожности (особенно в случае, если подобный результат сохраняется в течение дня) и неблагоприятном психологическом (психическом) состоянии испытуемого.

Следует заметить, что, кроме состояния тревожности и страха, на психологическое время человека оказывает влияние ряд других факторов. Так, в статье М. Мельниковой [12] представлен ряд факторов, влияющих на субъективное восприятие времени, среди которых: состояние ожидания (время в процессе ожидания склонно замедляться или ускоряться, в зависимости от характера события, которое предстоит, – приятного или неприятного); насыщенности времени делами (чем больше дел, тем быстрее идет время), в связи с этим можно вспомнить о “состоянии потока”, описанном В.В. Козловым [10]: в состоянии потока восприятие времени также искажается. Кроме того, характер “психологического времени” зависит от планирования, наличия плана, “списка дел”, а также характера их выполнения: в зависимости от того, успевает ли человек выполнить задуманное, ход субъективного времени ускоряется или замедляется.

Итак, феномен астрономического времени, а также конкретные показатели этого (объективного) времени ассоциированы с субъективным временем личности, или с “психологическим временем”, поскольку взаимоотношение показателей “объективного” и “субъективного” времени представляют для специалиста помогающей практики ценный диагностический материал. Астрономическое время при этом выступает в качестве эталона, поскольку оно “однообразно, однородно; оно чисто количественно, лишено качественных свойств” [16, с.112].

Несмотря на диагностичность и важность показателей соотношения астрономического и субъективного времени, феномен психологического времени, как и интерпретация показателей соотношения восприятия времени человеком и показателей секундомера, все еще находятся в процессе разработки.

С.Г. Андреева в статье, посвященной проблеме психологического времени [2], пишет о сложности и многогранности проблемы времени в том

смысле, что она исследуется в рамках различных наук с разных точек зрения. Мы, в свою очередь, подчеркиваем, что сложность представленности проблемы времени в научном поле объясняется сложностью феномена времени в реальности – так, выше мы писали о том, что субъективное (индивидуальное, психологическое) время человека существенно отличается от времени астрономического, и обусловлено, в частности, психоэмоциональным состоянием человека, состоянием его здоровья, его возрастом и т.д.

Рассуждая о представленности проблемы времени в психологии, С.Г. Андреева пишет о том, что в психологии не существует отрасли исследования, которая не обращалась бы к проблеме времени в том или ином смысле; она объясняет это тем, что “все основные объекты исследования в психологии являются динамичными, развивающимися во времени образованиями” [2, с. 81]. Тут С.Г. Андреева обращает внимание на важную вещь: связанность с проблемой времени любого динамичного, развивающегося феномена человеческой психики. В этом смысле сама психическая сфера человека не существует вне времени, поскольку развивается динамично и непрерывно. Другие динамично развивающиеся аспекты человеческого бытия также существуют в поле времени: самовосприятие и самооценка, эмоциональный интеллект и отношения с другими людьми, настроение и психоэмоциональное состояние и т.д.

Среди отечественных ученых, занимавшихся изучением вопросов, связанных с проблемой психологического времени, С.Г. Андреева упоминает С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, К. А. Абульханову-Славскую, Д. Г. Элькина, Б. И. Цуканова, А. С. Дмитриева, среди зарубежных исследователей – выделяет К. Левина. При этом автор указывает на недостаточную разработанность категории времени в русле психологической науки. Мы, признавая справедливость этого замечания, подчеркнем, что недостаточная исследованность проблемы времени в психологии ассоциирована с динамичностью как сфер человеческой жизни, с которыми она связана, так и с динамичностью самой категории времени: в соответствии с результатами новых исследований тех или иных аспектов времени, памяти, сознания человека, – изменяется и сама категория времени в ее представленности в русле психологии, на стыке с рядом других наук – когнитивистики, психиатрии и медицины вообще, философии сознания, антропологии, социологии и т.д.

Кроме того, сложность категории времени связана со сложностью человека как такового и, в частности, – его психической (психологической) сферы. В.А. Москвин и В.В. Попович в статье о философско-психологических аспектах исследования категории времени [13] так пишут о сложности категории времени в ее соотношении с психологической сферой человека как биосоциального существа: “Рассматривая онтогенез человека как развивающиеся единство биологического и социального, психологи (в частности, А. Аарелайд [1]) выделяют временные структуры человека как

индивида, личности, субъекта деятельности и говорят о человеке как о «полиморфном носителе временных упорядоченностей различного порядка» [1]». Такой подход позволяет выделить различные уровни временных отношений, каждому из которых соответствуют тот или иной аспект исследований в психологии. В настоящее время можно выделить три основных направления изучения времени в психологии: психофизиологический, психологический и личностный» [13].

Психофизиологическому уровню временных отношений соответствует, согласно В.А. Москвину и В.В. Поповичу, проблема адаптации человека к системе текущего времени, что является необходимой предпосылкой для успешной ориентировки в окружающей среде. Так, авторы, анализирующие проблему времени и временных отношений в рамках психофизиологического уровня, полагают, что восприятие времени человеком осуществляется посредством сложной психофизиологической системы, в которой задействованы как эндогенные (внутренние) процессы организма – цикл обмена веществ, ритм дыхания, сердцебиения, – так и экзогенные процессы – температурные изменения, колебания влажности, циркадные ритмы и т.д. В этом смысле можно говорить о субъективном психофизиологическом времени, которое также называют «биологическим временем». По мнению Б.И. Цуканова, субъективный образ длительности в данном случае строится с опорой на четко определенный временной промежуток, который выполняет роль своеобразного индивидуального «шага» и совпадает с длительностью эндогенных изменений. Подобная субъективная единица восприятия объективного времени примерно равна 0,87 – 0,89 сек. [18]. Однако, согласно В.А. Москвину и В.В. Поповичу, на сегодняшний день механизм функционирования «биологических часов» недостаточно изучен; «установлено лишь, что управляет этими часами некоторая область головного мозга, которая воздействует на гипофиз, а он, в свою очередь, задает режим (ритм) работы всех желез, регулирующих жизнедеятельность организма» [13].

В.А. Москвин и В.В. Попович указывают на значимость в системе психофизиологического времени условно-рефлекторного отсчета интервалов времени, связи проявления условного рефлекса с временными интервалами его проявления: «Условный рефлекс на время позволяет с большей точностью установить способность животных и человека определять макро- и микро интервалы времени. В основе образования этого рефлекса лежат следовые процессы, усложненные временной экстраполяцией» [13]. Вместе с тем, помимо такого врожденного чувства времени, существует и способность к осознанной оценке времени, на что указывают такие ученые, как С.Л. Рубинштейн [15], Б.И. Цуканов [18], Д.Г. Элькин [19], П. Фресс, Ж. Пиаже [17].

Анализируя представленность проблемы психофизиологического времени рядом ученых (в частности, в работах П. Фресса и Ж. Пиаже, Д.Г. Элькина, С.Л. Рубинштейна), приходим к выводу о принятом различии «непосредственно переживаемого» и «оцениваемого» времени, или, иными

словами, о различении *ощущения* и *восприятия* времени. Вероятно, такое различие времени в его ощущении и восприятии можно соотнести с непосредственным проживанием некоторых событий и последующими воспоминаниями о временном периоде, соответствующем этим событиям, о чем речь пойдет ниже.

“Непосредственно переживаемое время”, согласно П. Фрессу и Ж. Пиаже, общее для человека и животного, а “оцениваемое время” – как связанное с социальным опытом и речью – отличает человека. С.Л. Рубинштейн различает “непосредственное ощущение длительности времени” (связанное с психофизиологической сферой) и “восприятие времени”, развивающееся на основе ощущения длительности времени (и психофизиологическом его фундаменте) и связанное со сферой человеческого сознания. Таким образом, можно говорить о “неосознаваемом ощущении” и “осознанном восприятии” времени. “Основными методами исследования осознанного восприятия времени являются такие процедуры как словесная оценка, воспроизведение, отмеривание и сравнение интервалов различной модальности” [17].

Заметим, что, по нашему мнению, понятия “непосредственно проживаемого” и “оцениваемого” времени не стоит четко соотносить с аспектами настоящего и прошлого: так, “оцениваемое время” может касаться, например, будущего (когда мы оцениваем отрезок времени, который необходим для выполнения какой-либо задачи). Тем не менее, само различие данных понятий, как и понятий ощущения и восприятия времени (ощущаемого и воспринимаемого времени), дает нам возможность представить субъективное время в контексте исследования психологического времени.

В.А. Москвин и В.В. Попович [13] пишут о том, что начало исследований по изучению осознанного восприятия (“осознанной оценки”) времени проходило еще в лабораториях Вундта, где ставились психофизические опыты, в рамках которых испытуемым предлагалось оценивать продолжительность ударов хронометра. “Дальнейшие исследования в данном направлении обнаружили, что люди по-разному воспринимают объективно заданные длительности. Х. Эренвальд, показал, что одни испытуемые обнаруживают стойкую тенденцию недооценивать (тахихронический тип), а другие – переоценивать время (брадихронический тип) [Цит. по 15]. Применяя различные методы исследования, было выявлено, что испытуемые, которые переоценивают временные интервалы, чаще недоотмеривают их, а тенденция к недооценке соответствует тенденции к переотмериванию временных интервалов [3].

В.А. Москвин и В.В. Попович подчеркивают [13], что точность восприятия времени зависит от множества факторов, среди которых – характер предъявляемого стимула и особенности его предъявления: “В частности было установлено, что при равенстве длительности зрительные стимулы кажутся более длинными, чем слуховые; интервалы, ограниченные

высокими звуками, кажутся более длинными, чем интервалы, ограниченные низкими звуками [17]. Чем более заполненным (или расчлененным на мелкие интервалы) является отрезок времени, тем субъективно более длительным он представляется [15]. К. Вьерордт сформулировал закон, впоследствии неоднократно подтверждаемый другими психологами, согласно которому короткие интервалы переоцениваются, а длинные недооцениваются [3]. Наиболее же точно воспринимается нейтральный интервал (имеющий среднее значение) [17], [18].

В связи с этим, как мы полагаем, можно говорить не только об ошибках восприятия длительности временных интервалов, но и о целенаправленном управлении этими интервалами на основании имеющихся знаний об ошибках восприятия, а также – о “трансформации” временного потока в соответствии с требованиями конкретного человека. Кроме того, поднимается вопрос о длительности временных интервалов: что считать “коротким”, “длинным”, “нейтральным” интервалом? В.А. Москвин и В.В. Попович пишут, что вопрос о длительности интервалов – дискуссионный [13]: “Так, Блейкли считал, что нейтральный интервал составляет 0,7 сек, Скотт – 0,9, Вудроу – от 0,36 до 5,0 сек. [3] По мнению Б.И. Цуканова, зону коротких интервалов составляют длительности до 0,5 сек, нейтральных от 0,5 до 1,0 сек, зона длинных интервалов – более 1,0. По некоторым же данным величина нейтрального интервала лежит в пределах сравниваемых длительностей, и, следовательно, единого нейтрального интервала для всех людей не существует, как нет и единого критерия для четкого подразделения оцениваемых интервалов времени на короткие и длинные. Это разделение, как и величина нейтрального интервала, определяется в каждом конкретном случае диапазоном оцениваемых интервалов и способом их сравнения испытуемым [8]”.

Мы, в свою очередь, полагаем, что имеет смысл говорить не об абсолютных значениях интервалов, а об относительных: более или менее продолжительных. Так, менее продолжительный интервал будет, вероятно, переоценен, даже если речь идет не о секунде, а о, например, интервале в 25 минут. При этом более продолжительный интервал – например, часовой – может быть недооцененным с большей вероятностью. Кроме того, на субъективное восприятие продолжительности времени влияет его наполненность событиями, делами, впечатлениями; при этом также будет различаться ощущение длительности этого времени в настоящем моменте (ощущаемое время), а также – ощущение длительности этого времени в воспоминаниях о нем (воспринимаемое время).

“У. Джеймс писал, что время, заполненное разнообразными и интересными впечатлениями, кажется быстро протекающим, а затем представляется (при воспоминании о нем) очень продолжительным. Наоборот, время, не заполненное никакими впечатлениями, кажется длинным, а в последующем представляется коротким [7]. В дальнейшем экспериментально было подтверждено влияние условий и содержания деятельности на временную перцепцию. В частности было установлено, что усложнение

деятельности усиливает тенденцию к недооценке временных интервалов [5]”. Думается, что подобные эффекты – влияние условий и содержания деятельности на временную перцепцию – в значительной мере определяют характер “психологического времени” человека, а также могут учитываться не только при планировании времени и деятельности, но и в ходе помогающей работы (психотерапии, тьюторской, коучинговой деятельности), когда речь заходит о работе с временными интервалами.

Еще один фактор, существенно влияющий на ощущение и восприятие времени – возрастные особенности, иными словами – физиологический и психологический возраст человека, возрастные особенности [5], [8], [15]. “Исследования показали, что с определенными стадиями онтогенетического развития связаны способности к определенным формам оценки времени. Так, уже к 6-7 годам дети могут достаточно точно отмеривать короткие временные интервалы, но переоценивают их словесно в несколько десятков раз. Установлено, что у детей, подростков и юношей в возрасте от 7 до 19 лет переоценка временных интервалов может достигать до 175% [15]. В полной мере способность к адекватной оценке времени формируется у детей к 15-16 годам. Снижение точности осознанной оценки происходит к глубокой старости [13]”. Заметим, что особенности ощущения и восприятия времени формируются, как мы считаем, по-разному: так, особенность восприятия времени связана, в большей мере, со спецификой деятельности человека. Таким образом, восприятие времени трансформируется в соответствии с характером освоения человеком деятельности, получением опыта в связи с той или иной деятельностью. Речь идет не только о времени, которое необходимо человеку, чтобы проделать некоторую работу или выучить урок, но и о времени, которое необходимо для того, чтобы преодолеть некоторое расстояние.

И.А. Ральникова в статье, посвященной субъективному переживанию времени личностью [14], определяет психологическое время как “субъективное время, которое изучается через особенности переживания, осознания, отношения человека ко времени”; добавим, что на субъективную сторону психологического времени также существенно влияют, как мы выяснили выше, характер деятельности человека, канал восприятия информации (зрительный, слуховой и т.д.), возраст человека и т.д.

Тем не менее, между психологическим временем и субъективным временем существуют и другие различия. Психологическое время как феномен имеет отношение ко всем людям без исключения; при этом субъективное время имеет выраженный субъективный характер. Иными словами, психологическое время относится ко всем людям, а субъективное время – к конкретному человеку; оно формируется на основе его психоэмоционального состояния, состояния здоровья, возраста, особенностей деятельности, жизненного опыта, опыта конкретных переживаний и т.д. В связи с этим мы предлагаем понятие “внутреннего времени”, заимствованное из области ритмологии [11]: в ритмологии выделяются понятия “внешнего” и

“внутреннего” времени; при этом внешнее время понимается как объективное, не зависящее от самого человека (сюда можно отнести астрономическое время, а также – психологическое время как таковое, феномен, охватывающий множество различных субъектов), а внутреннее время – как субъективное, полностью зависящее от конкретного субъекта. В этом смысле, мы различаем психологическое и субъективное время, несмотря на их очевидную связанность: психологическое время как феномен охватывает различных субъектов, описывает психологические особенности человека как такового, а субъективное время – касается конкретного субъекта, это “внутреннее время”.

“Внутреннее время” неразрывно связано с индивидуальной историей человека, с его опытом, в том числе – опытом деятельности и переживаний. И.А. Ральникова пишет [14, с.21]: “Вся система представлений человека о времени (прошлом, настоящем и будущем) рождается из опыта конкретных переживаний. Например, идея ценности времени возникает из переживаний упущенного, уверенность в будущем – из переживаний прошлых успехов, неуверенность в нем – из несбывшихся надежд и разочарований. Принято считать, что характерный атрибут времени это его отсчет, который предполагает наличие единиц отсчета. Для психологического времени единицами отсчета являются переживаемые образы, мысли, чувства субъекта [9]”.

Подчеркнем, что в приведенной выше цитате речь идет о психологическом времени субъекта, иначе говоря, – о субъективном времени, “внутреннем времени”, на которое влияют индивидуальные особенности человека, его биография, деятельность, цели и ценности, пережитые потери и достижения. Тут мы убеждаемся в правильности различения “внутреннего” и “внешнего” времени, где психологическое время как таковое мы относим к области внешнего времени, а психологическое время личности (конкретного субъекта) понимаем как субъективное, “внутреннее” время.

Несмотря на то, что И.А. Ральникова подразделяет время на хронологическое и психологическое, первое из которых – объективно, а второе – субъективно, мы считаем, что психологическое время, в свою очередь, можно подразделить на объективное (имеющее отношение к человеку как таковому, с присущими многим людям особенностями восприятия времени), и субъективное – психологическое время, имеющее отношение к данному конкретному человеку. По мнению И.А. Ральниковой, “психологическое время возникает в процессе переживания отдельным человеком последовательной смены образов, мыслей, чувств в отношении объектов и явлений внешнего и внутреннего мира. Отличительной особенностью психологического времени является его субъективность, в отличие от хронологического времени как величины, заданной объективно. Длительность минуты или часа в объективном пространстве постоянная величина, в субъективном же величина переменная. Переживание длительности времени в субъективном пространстве зависит от ряда факторов социальной и душевной жизни субъекта (например, настроения, интереса и



др.). Под их влиянием психологическое время может ускорять или замедлять свой ход, обнаруживать «временные провалы», становится насыщенным, емким, ярким или пустым, тусклым, непомерно растянутым» [14, с.22].

Мы, в свою очередь, считаем, что категория “субъективного”, “внутреннего” времени является частным случаем категории “психологического” времени с выраженной внутренней (субъективной) составляющей. Категория субъективного (внутреннего) времени отражает то, как конкретный человек ощущает и воспринимает, оценивает и планирует время собственной жизни – как в целом, так и на более коротких отрезках; как оценивает и воспринимает собственное прошлое, настоящее и будущее, и как именно влияют на перечисленные особенности внешние (социальные) и внутренние (индивидуальные) обстоятельства жизни. При этом к области категории “внешнего”, “объективного” времени можно отнести психологическое время как таковое, а также – астрономическое время, поскольку и то, и другое время формируются “вне и независимо” от конкретного субъекта, физиологических и психологических аспектов его бытия.

Подводя итог написанному выше, можем сделать следующие выводы:

1. Понятие субъективного времени имеет глубокие философские корни. Так, в античности время как идея было связано, преимущественно, с идеей движения всего сущего, в котором особое место отводилось человеку: время представлялось в образе реки, в которую человек “не может войти дважды”, потому что изменится сам, а также “его будут омывать новые воды”. И.Кант связывал сложность восприятия категорий времени и вневременности с тем, что время как таковое является “априорной формой восприятия” себя и мира, свойственной человеку по его природе.

2. Время неразрывно связано с человеком и его бытием; и присуще не столько миру, сколько живущим в нем людям, в связи с чем можно говорить об “объективном” и “субъективном” времени. Окружающий человека мир тоже подвержен временным изменениям, в связи с чем можно говорить, например, об “астрономическом времени” как “объективной форме времени”, противопоставляя его времени “психологическому”, субъективному.

3. Проблема соотношения астрономического и психологического времени занимает как психологов вообще, так и помогающих практиков, поскольку расхождения в астрономическом и субъективном времени симптоматичны (в связи с этим можно вспомнить тест “субъективная минута”, который показывает психоэмоциональное состояние испытуемого).

4. На психологическое время человека (его ощущение в моменте и восприятие во временной перспективе) оказывает влияние субъективное восприятие времени, а также состояние ожидания; характера события (приятного или неприятного); насыщенности времени делами (чем больше дел, тем быстрее идет время; в “состоянии потока” восприятие времени также искажается); характер “психологического времени” зависит от планирования, наличия плана, “списка дел”, а также характера их выполнения: в зависимости

от того, успевает ли человек выполнить задуманное, ход субъективного времени ускоряется или замедляется.

5. Психическая сфера человека не существует вне времени, поскольку развивается динамично и непрерывно. В поле времени также существуют: самовосприятие и самооценка, эмоциональный интеллект, отношения с другими людьми, настроение и психоэмоциональное состояние и т.д.

6. Недостаточная исследованность проблемы времени в психологии связана с динамичностью как сфер человеческой жизни, так и с динамичностью самой категории времени. Кроме того, сложность категории времени связана со сложностью человека как такового и, в частности, – его психической (психологической) сферы.

7. В настоящее время можно выделить три основных направления изучения времени в психологии: психофизиологический, психологический и личностный.

8. В системе психофизиологического времени существует условно-рефлекторный отсчет интервалов времени (который исследователи называют “ощущением времени”). Вместе с тем, помимо такого врожденного чувства времени, существует и способность к осознанной оценке времени, на что указывают ученые, в частности, С.Л. Рубинштейн (эта способность называется “восприятием времени”).

9. Анализируя представленность проблемы психофизиологического времени рядом ученых, приходим к выводу о принятом различии “непосредственно переживаемого” и “оцениваемого” времени, или, иными словами, о различии *ощущения* и *восприятия* времени. Точность ощущения и восприятия времени зависит от множества факторов, среди которых – характер предъявляемого стимула и особенности (при равенстве длительности зрительные стимулы кажутся более длинными, чем слуховые; интервалы, ограниченные высокими звуками, кажутся более длинными, чем интервалы, ограниченные низкими звуками).

10. На субъективное восприятие продолжительности времени влияет его наполненность событиями, делами, впечатлениями; при этом также будет различаться ощущение длительности этого времени в настоящем моменте (ощущаемое время), а также – ощущение длительности этого времени в воспоминаниях о нем (воспринимаемое время).

11. На ощущение и восприятие времени влияют возрастные особенности: физиологический и психологический возраст человека.

12. Мы различаем психологическое время как таковое и субъективное время. Психологическое время как феномен имеет отношение ко всем людям без исключения, а субъективное время имеет выраженный субъективный характер, относится к конкретному человеку, формируется на основе его психоэмоционального состояния, состояния здоровья, возраста, особенностей деятельности, жизненного опыта, опыта конкретных переживаний и т.д. В связи с этим мы предлагаем понятие “внутреннего времени” (в паре с категорией “внешнего времени”). На “внутреннее время” влияют

индивидуальные особенности человека; при этом “внешнее время” может быть представлено как категорией “астрономического времени”, так и категорией “психологического времени” в ее объективном понимании (как относящейся к людям как таковым, а не к конкретному человеку).

13. Таким образом, категория “субъективного” времени является, по нашему мнению, частным случаем категории “психологического” времени с выраженной внутренней составляющей.

## Литература

1. Аарелайд А. Категория времени в современной науке и проблема человеческого времени // Известия АН ЭССР. – Общественные науки, № 27/3. – Рига, 1978. – С. 268-280
2. Андреева С. Г. Проблема психологического времени // Вестник Камчатского государственного технического университета. – 2009. – № 8. – С. 81-87
3. Вудроу Г. Восприятие времени // Экспериментальная психология. – М.: Изд-во “Иностранная литература”. – Т. 2. 1963. – С. 859-875
4. Гайденко П.П. Время. Длительность. Вечность. Проблема времени в европейской философии и науке. – М.: Прогресс-Традиция, 2006. – 464 с.
5. Гареев Е.М. Межцентральные взаимоотношения неокортекса при оценке времени и ее психофизиологические закономерности. – Дис. канд. биол. наук. – Уфа.: 1987. – 234 с.
6. Денисова Т.Ю. Образ времени в мифологических моделях античности // Манускрипт. – № 3-1 (77). – С. 58-63 <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-vremeni-v-mifologicheskikh-modelyah-antichnosti>
7. Джеймс У. Психология. – М.: “Педагогика”, 1991. – 368 с.
8. Дмитриев А.С. Ориентировка человека во времени (осознанная оценка коротких интервалов времени) // Успехи физиологических наук. – 1980. – Т.11. – № 4. – 47 с.
9. Карандышев В. Н. Темп психологического времени // Время деятельности личности: Сб. науч. докл. – Черновцы, 1991. – С.17-29
10. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. – М.: Институт консультирования и семейных решений, 2017. – 184 с.
11. Лучезарнова Е.Д. Озаригн. – М.: Ритм 25, 2012. – 78 с.
12. Мельникова М. Каким бывает время, и какая у него “походка”? // Школа жизни. Познавательный журнал. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/21568/>
13. Москвин В.А., Попович В.В. Философско-психологические аспекты исследования категории времени. – [Электронный документ]. – Режим доступа: [http://www.chronos.msu.ru/old/RREPORTS/moskvin\\_filosofsko.htm](http://www.chronos.msu.ru/old/RREPORTS/moskvin_filosofsko.htm)
14. Ральникова И. А. Субъективное переживание времени личностью как предмет научного психологического исследования. // Известия Алтайского государственного университета. – 2001. – №2. – С.21-27

15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. – Т. 1. – М.: “Педагогика”. 1989. – 448 с.
16. Сорокин П.А., Мертон Р.К. Социальное время: опыт методологического и функционального анализа. Перевод Н.В. Романовского // Социологические исследования. – 2004. – № 6. – С. 112–119
17. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. – Вып. VI. – М.: “Прогресс”, 1978. – 277 с.
18. Цуканов Б.И. Анализ ошибки восприятия длительности // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 149-154
19. Элькин Д.Г. Восприятие времени. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 312 с.

**Мазилев В.А.**

### **«ДЛИННОЕ ПРОШЛОЕ»: РЕНЕ ДЕКАРТ И ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ПСИХОЛОГИИ**

Аннотация. В статье анализируется роль идей Р.Декарта в институционализации и последующем развитии психологии. В статье содержится значимое для истории психологии утверждение, согласно которому необходимо более строго, чем принято, различать в истории психологической науки философию и философскую психологию. Обосновывается тезис, что Декарт был философом и решал философские задачи, но философским психологом не был. В философской психологии идеи Декарта были существенно переосмыслены. Последователем Лейбница немецким ученым Христианом Вольфом было оформлено представление о психологии, которое оказало решающее влияние на формирование идей научной психологии.

Ключевые слова: душа, сознание, машина тела, Декарт, психология, философская психология, эмпирическая психология, структура психологии

Annotation. The article analyzes the role of R. Descartes' ideas in the institutionalization and subsequent development of psychology. The article contains a statement that is significant for the history of psychology, according to which it is necessary to distinguish philosophy and philosophical psychology in the history of psychological science more strictly than is customary. The thesis is substantiated that Descartes was a philosopher and solved philosophical problems, but was not a philosophical psychologist. In philosophical psychology, the ideas of Descartes were significantly rethought. The follower of Leibniz, the German scientist Christian Wolf, formulated the concept of psychology, which had a decisive influence on the formation of the ideas of scientific psychology.

Key words: soul, consciousness, body machine, Descartes, psychology, philosophical psychology, empirical psychology, structure of psychology

Как хорошо известно, психология имеет длинное прошлое и краткую историю. Много лет тому назад один из создателей научной психологии Герман Эббингауз в классическом «Очерке психологии» (1908) заметил, что она

«имеет длинное прошлое, но краткую историю» (Эббингауз, 1913). Другой классик – С. Л. Рубинштейн – в 1940 году отмечал: «Переход от простой совокупности еще не оформившихся в науку знаний к науке является для каждой области знаний, в том числе и для психологии, крупным событием, подлинные источники и движущие силы которого очень важно уяснить себе для того, чтобы правильно понять ее дальнейшие пути и перспективы» (*Рубинштейн, 1973, с. 70*). Нельзя не согласиться и с другим высказыванием С.Л.Рубинштейна из процитированной работы: «История психологии и формирования ее как самостоятельной науки не получила еще в мировой психологической литературе адекватного освещения» (*Рубинштейн, 1973, с.68*).

С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что становление новой психологической науки «не может быть стянуто в одну точку»: «Это длительный, еще не законченный процесс, в котором должны быть выделены три вершинные точки: первая должна быть отнесена к тому же XVI–XVII веку или переломному периоду от XVII к XVIII веку, который выделил Энгельс для всей истории науки; вторая - ко времени оформления экспериментальной физиологической психологии в середине XIX столетия; третья – к тому времени, когда окончательно оформится система психологии, сочетающая совершенство методики исследования с новой, подлинно научной методологией» (*Рубинштейн, 1973, с. 77*).

Методологическую основу для обоснования психологии как самостоятельной науки составили, как хорошо известно из учебников по истории психологии, философские труды Р. Декарта и Д. Локка.

Однако, здесь психологов, которые пытаются углубиться в историю своей науки, в ее «длинное прошлое», ожидают некоторые сюрпризы.

Конечно, не подлежит никакому сомнению, что Декарт заложил *принципиальные возможности* для возникновения психологии как науки о сознании, а картезианская интуиция является прообразом интроспекции как метода психологического исследования. Вместе с тем полезно понимать, что сам Декарт психологом не был, он решал свои научные и философские задачи. Декарту и его творчеству посвящена необозримая философская литература, в которой проанализированы практически все движения мысли выдающегося философа.

Между тем, как полагаем, есть значительная разница между *философией* и *психологией*. Тот неоспоримый факт, что психология долгое время находилась в составе философии, соответственно, психологическое знание накапливалось в недрах философии, совсем не означает, будто философская психология как часть философии есть совокупность представлений философов о душе и сознании. *Философская психология* в узком смысле этого слова это *система психологии, разрабатываемая методами рассуждения*. Как блестяще выразился Поль Фресс, «Оставаясь эмпирической в отношении источника идей, вся эта школа развивает психологию своим анализом психической жизни, который всем еще обязан проницательности философа, склонного к созданию стройных систем» [Фресс, 1966, с.18].. Иными словами,

в философской психологии чисто философские идеи должны быть адаптированы к системе психологии.

К сказанному следует добавить, что методы интроспекции в философии, философской психологии, в физиологии, и в психологии существенно отличаются (Мазиллов, 1998).

Как нам представляется, в словах классика отечественной психологии и философии С.Л.Рубинштейна, приведенных выше, заключено признание высокой степени актуальности обсуждаемой проблемы: «История психологии и формирования ее как самостоятельной науки не получила еще в мировой психологической литературе адекватного освещения». Как ни удивительно, это полностью относится и к «длинному прошлому», которое зачастую требует пересмотра и изменения устоявшихся оценок.

Как нам неоднократно приходилось заявлять, во многом неточности в историко-психологических работах связаны с заимствованием историками психологии чисто философских оценок (Мазиллов, 2017). В значительной степени это может быть исправлено, если руководствоваться историко-методологическим подходом (Мазиллов, Слепко, 2014, Мазиллов, 2020).

Однако вернемся к Декарту.

Д.Шульц и С.Шульц отмечают: «Пожалуй, самым значительным вкладом Декарта в становление современной науки является его попытка решить одну из наиболее запутанных философских и психологических проблем - проблему соотношения души и тела. В течение многих столетий мыслители ломали голову над тем, как различить душу, идеальное, и тело, материальное» (Шульц, Шульц, 1998, с.46-47).

Д.Шульц и С.Шульц, с мнением которых нельзя не согласиться, заключают: «Работы Декарта послужили мощным катализатором для целого ряда течений, впоследствии сыгравших существенную роль в истории психологии. Огромное значение имеют его механистическая концепция тела, теория рефлексов, представления о взаимодействии души и тела. Декарт впервые попытался применить механистическую концепцию к пониманию функционирования тела человека» (Шульц, Шульц, 1998, с.51).

Как хорошо известно, Декарт пересмотрел понимание души. Декарт использует метод «гипотетической реконструкции». Как указывает Т.А.Дмитриев, метод представляет собой воображаемый эксперимент [Дмитриев, 2012] – своего рода мысленный эксперимент. Рассмотрев и проанализировав устройство тела, Декарт приходит к выводу, что работу тела можно представить как работу *машины*. Иными словами, участие души в работе тела не нужно – ни растительная, ни животная функции души не участвуют в ее функционировании.

Декарт пишет: «я ограничился предположением, что Бог создал тело точно таким же, каким обладаем мы, как по внешнему виду членов, так и по внутреннему устройству органов, сотворив его из той самой материи, которую я только что описал, и не вложил в него с самого начала никакой разумной души и ничего, что могло бы служить растительной или чувствующей душой,

а только возбудил в его сердце один из тех огней без света (упомянутый мною ранее), который нагревает сено, сложенное сырым, или вызывает брожение в молодом вине, оставленном вместе с виноградными кистями. Рассматривая воздействия, вызванные этим огнем в теле, я нашел все отправления, какие могут в нас происходить, не сопровождаясь мышлением и, следовательно, без участия нашей души, т. е. той отличной от тела части, природа которой, как сказано выше, состоит в мышлении. Это те отправления, которые являются общими как для животных, лишенных разума, так и для нас. Я не нашел среди них ни одного, которое было бы связано с мышлением и являлось бы единственным принадлежащим нам как людям. Я нашел все эти явления впоследствии, когда предположил, что Бог создал разумную душу и соединил ее с телом определенным образом, так, как я описал» [Декарт, 1989, с. 177]

Как пишет Декарт в письме к Региусу: «Итак, первое, что я здесь не одобряю, – это твои слова о тройственном строении человеческой души: по отношению к моей религии подобное выражение – ересь. И в самом деле, даже если оставить в стороне религию, самой логике противоречит восприятие души как рода, видовыми различиями которого являются ум, вегетативная, растительная сила и двигательная животная сила. Ведь под чувственной душой ты должен понимать не что иное, как двигательную силу, если только ты не путаешь ее с разумной душой. Однако эта двигательная сила имеет от растительной вовсе не видовое отличие: та и другая совершенно отличны от ума по своему роду. Но так как мы не расходимся с тобой по существу, я разъяснил бы предмет следующим образом. Человек обладает единой душой, а именно разумной; и человеческими поступками могут считаться лишь те, что зависят от разума. Что же до растительной силы и силы движения тела, именуемых в растениях и животных вегетативной и чувственной душой, то они наличествуют в человеке, но их не следует именовать душой, ибо они не являются первопричиной (*primum eius actio num principium*) действий души и во всех отношениях отличны от души разумной [...]. Я также не согласен с тобой, когда ты определяешь поступки как действия, совершаемые человеком с помощью силы души и тела: ведь я один из тех, кто отрицает, что человеческое понимание осуществляется при помощи тела. И меня не убеждает аргумент, с помощью которого ты пытаешься доказать противоположное; ведь, хотя тело действительно является помехой для ума, оно, однако, никак не может содействовать постижению нематериальных вещей, но может такому постижению лишь препятствовать [Декарт, 1994, с. 610-611].

Таким образом, создаются условия для появления новой трактовки души – как *сознания*. Душа трактуется Декартом как *мышление, трактуемое достаточно широко* – в него включаются и собственно чистое мышление, и такие психические явления как сомнения, вынесение суждений и др. Обычно это обобщается термином *сознание* (который, отметим, Декарт не использует). Однако, важно, что Декарт включает в разумную душу.

Отметим, что в действительности все не так просто, так как возможны исторические aberrации (из истории психологии мы хорошо знаем об их наличии). В качестве примера приведем выдержку из популярного учебника по истории психологии. «Под мышлением Декарт понимал не только мыслительные процессы, но и ощущения, представления, чувства, т.е. все, что осознается человеком. Поскольку мы осознаем все, что происходит у нас в душе, психику Декарт отождествлял с сознанием. Значит, и интроспекцию можно рассматривать как объективный метод познания психики, хотя ее данные, как и данные органов чувств, должны проверяться сомнением. Эта точка зрения утвердилась в психологии на долгое время. Важно отметить, что идея Августина о «внутреннем опыте», о рефлексии была переработана Декартом, освобождена от религиозно-мистического содержания и стала светской, направленной на познание объективных истин». [Марцинковская, 2004, с.113].

Обратимся к более детальному рассмотрению позиции Р.Декарта по данному вопросу.

Напомним, по Декарту, мышление осуществляется непосредственно душой, то есть *ничем кроме души*. Заметим, что душа, согласно Декарту, бессмертна: «...наша душа имеет природу, совершенно независимую от тела, и, следовательно, не подвержена смерти одновременно с ним. А поскольку не видно других причин, которые могли бы ее уничтожить, то, естественно, из этого складывается заключение о ее бессмертии» [Декарт, 1989, с. 285]. Декарт поясняет роль души в возникновении чувств и желаний, обращая внимание на то, что известная с времен античности метафора отношения души и тела как кормчего и корабля является недостаточной: «... я описал разумную душу и показал, что ее никак нельзя получить из свойств материи, как все прочее, о чем я говорил, но что она должна быть особо создана, и недостаточно, чтобы она помещалась в человеческом теле, как кормчий на своем корабле, только разве затем, чтобы двигать его члены; необходимо, чтобы она была теснее соединена и связана с телом, чтобы возбудить чувства и желания, подобные нашим, и таким образом создать настоящего человека». [Декарт, 1989, с. 284].

Обратимся к вопросу об ощущениях, представлениях и т.п., которые, как мы видели, некоторые авторы склонны включать в «состав души».

Важнейшим в учении Декарта представляется вопрос о внешних и внутренних чувствах. Т.А.Дмитриев по этому поводу отмечает следующее. «Что касается внешних чувств, то помимо чувств осязания, обоняния, вкуса и слуха, Декарт особое внимание уделяет исследованию зрения. Чувство зрения зависит в телесной машине от двух нервов, «самых свободных и легко движущихся из всех, какие могут быть», которые доносят до мозга внешние стимулы, благодаря которым разумная душа, объединенная с машиной тела, оказывается способной постигать различные идеи цвета и света» [Дмитриев, 2012, с. 144]. «Лучи или материальные частицы цвета, воздействуют на внешний орган чувств, а именно на глаз, благодаря чему на сетчатке глаза машины, подобной человеческому телу, образуется определенный образ



стимула. При помощи нервов этот образ передается в такой внутренний орган чувств как общее чувствилище (*sens commun*), функция которого заключается в том, чтобы объединять стимулы, исходящие из разных органов чувств в одно представление. Это представление затем попадает в память (*mémoire*), где оно сравнивается с другими представлениями, откуда оно достигает воображения (*imagination*), то есть того сидалища познания, которое Декарт в своих поздних произведениях отождествляет с шишковидной железой (*conarium, glandula pineale*) на том основании, что шишковидная железа – это единственный непарный орган в мозге, который расположен в его центре» [Дмитриев. 2012, с. 144-145]. Т.А.Дмитриев продолжает: «Иными словами, в случае зрительного восприятия речь идет об образовании зрительного представления, которое затем сравнивается с другими представлениями в памяти и наконец преобразуется в идею (*Idée*) на поверхности шишковидной железы. Таким образом, только чувственные представления, запечатленные на шишковидной железе, Декарт предлагает относить к числу идей, полученных посредством органов чувств. «Среди этих фигур, – говорит он, – не те, которые запечатлеваются в органах внешних чувств или на внутренней поверхности мозга, но лишь те, что вычерчиваются в духах на поверхности железы Н, где располагается сидалище и воображения и общего чувствилища, должны быть приняты за идеи, т.е. формы или образы, которая разумная душа узрит мгновенно, когда будучи объединена с этой машиной, она вообразит или узрит какой-нибудь предмет» [Дмитриев, 2012, с. 145-146]. Т.А.Дмитриев подчеркивает: «Важно иметь в виду, что выше Декарт упоминает о разумной душе, объединенной с машиной тела, тогда как в данном случае он описывает, как телесный механизм, подобный человеческому, может воспринимать внешние предметы при помощи только одного только мозга, а также внешних чувств, воображения и памяти, без всякого участия души. Более того, Декарт утверждает, что на основе одной лишь телесной памяти, независимо от души, машина, похожая на человеческое тело, способна подражать всем движениям настоящих людей» [Дмитриев. 2012, с. 145-146]. «Но эффект памяти, – говорит Декарт, – который кажется мне здесь в высшей степени достойным рассмотрения, состоит в том, что хотя в этой машине нет души, она естественно может быть расположенной к тому, чтобы подражать всем движениям, будь то подлинных людей или же других подобных машин, которые окажутся в ее присутствии» [Дмитриев. 2012, с. 145-146].

Попробуем на вышеприведенном примере показать, в чем состоит различие *философской* и *психологической* точек зрения на вопрос. Для *философа* в первую очередь значимо то, что «истинным ее объектом может быть только мышление: мышление, несущее в себе критерий своей истинности; его наиболее адекватным выражением является непосредственное, ясное усмотрение дедуктивных, математических истин. Уже здесь содержится переход к психологии, хотя Декарт пока еще остается, конечно, в рамках строго философского рассуждения» (Роговин. 1969, с. 58). М.С.Роговин продолжает: «Действительно, разум для Декарта есть

достоверное, но не единственное средство познания: ему противопоставляются ощущения. Ощущения лишены тех преимуществ, которыми наделен разум – ясности и отчетливости. Ощущения способны вводить нас в заблуждение, так как могут не вещи представлять как вещи, например отсутствие тепла как холод. Аналогично и память, и эмоции лежат в основе недостоверности нашего опыта. Как же сочетать возможности заблуждения с самодостоверным разумным познанием? Пока Декарт остается в рамках философского рассуждения, то решение заключается в том, что, во-первых, самое мышление охватывает все непосредственно познаваемое, а, во-вторых, истинным всегда и везде будет не образ внешнего предмета, а самый познавательный акт» (Роговин. 1969, с. 58).

В «Началах философии» Декарт пишет: «Под словом мышление (*cogitatio*) я разумею всё то, что происходит в нас таким образом, что мы воспринимаем его непосредственно сами собою; и поэтому не только понимать, желать, воображать, но также чувствовать означает здесь то же самое, что мыслить. Ибо ведь если я скажу «я вижу» или «я иду» и сделаю отсюда вывод, что «я существую», и буду разумеать действия, совершаемые моими глазами или ногами, то заключение не будет настолько непогрешимым, чтобы я не имел основания в нём сомневаться, так как я могу думать, что вижу или хожу, хотя бы я не открывал глаз и не трогался с места, как бывает подчас во сне и как могло бы быть даже, если бы я вовсе не имел тела. Если же я подразумеваю только действие моей мысли или моего чувства, иначе говоря, моё внутреннее сознание, в силу которого мне кажется, будто я вижу или хожу, то заключение настолько правильно, что я в нём не могу сомневаться, ибо оно относится к душе, которая одна лишь способна чувствовать и мыслить каким бы то ни было образом» (Декарт, 1950, с. 429).

Если мы подойдем с точки зрения *философской психологии*, то значимым становится вопрос о границах души («неразделимости духа»): иными словами, что *должно включаться в предмет философской психологии, а что не должно* (или при каких условиях может включаться). Как мы видели в вышеприведенном анализе, осуществленном Т.А.Дмитриевым, далеко не все ощущения в действительности могут быть осознаны, и соответственно, стать достоянием души.

Не будем в рамках настоящего текста анализировать в высшей степени занимательный вопрос, как соотносятся в рамках философии Декарта душа и тело (оставим этот сюжет для другой публикации).

Здесь же подведем некоторые итоги. Итак, согласно Декарту, человек представляет собой соединение тела и души. Заметим, что картезианская трактовка души принципиально не годится для того, чтобы послужить фундаментом *для психологии как науки о сознании*. Это очевидно и понятно: Декарт не был психологом, судьба психологии как возможной науки его не волновала. Сознание как мышление – слишком узко, чтобы на этой основе

институционализировать отдельную науку. Более того, то, что следовало из декартовских идей, скорее соответствовало *уровневому представлению о психическом*. Действительно, если представить схематически, то получается несколько уровней:

- 1) уровень *разумной души* – мышление в широкой трактовке (сознание);
  - 2) уровень *«психофизиологический»* – то, что *душа может воспринять посредством машины тела* (ощущения, восприятия, память и др.);
  - 3) уровень *телесный* – ощущения, восприятия, память *без участия души*.
- Согласимся, что создание уровневой трактовки психического в том случае, когда не определена еще структура психологии, сама номенклатура психических явлений, занятие явно опережающее актуальное развитие.

Заметим, что для институционализации психологии необходимо было, отталкиваясь от перспективных идей Декарта о сознании, представить *содержание психологии* в виде некоей структуры (системы психологии). Несомненно, что эту задачу мог выполнить лишь тот, кто в отличие от Декарта, принял бы на себя *позицию психолога*.

Как полагаем, эта работа была осуществлена Хр. Вольфом (1679-1754), который в «Эмпирической психологии» выполнил эту задачу [Wolff, 1738]. Не будучи психологом, Вольф должен был выполнить эту задачу, поскольку ему предстояло упорядочить корпус философского знания. В котором важное место занимала психология. Очевидно, что ряд положений Декарта Хр. Вольф сохранил, от некоторых положений ему пришлось отказаться. Это будет описано в другой статье.

### **Список литературы**

Декарт Р. Сочинения в 2 т.: Пер. с лат. и франц. Т. 1 / Сост., ред., вступ. ст. В. В. Соколова. Москва : Мысль, 1989. 654 с.

Декарт Р. Сочинения в 2 т.: Пер. с лат. и фр. Т. 2 / Сост., ред. и примеч. В. В. Соколова. Москва : Мысль, 1994. 633 с.

Декарт Р. Избранные произведения. М.: Государственное издательство политической литературы 1960. 712 с.

Декарт Р. Человек / Пер. франц. Б.М. Скуратов; составление, примечания, послесловие Т. А. Дмитриев. Москва : Издательская консалтинговая группа «Праксис», 2012. 128 с.

Дмитриев Т.А. Человек-дух и человек-машина в философии Рене Декарта // Декарт Р. Человек / Пер. франц. Б.М. Скуратов; составление, примечания, послесловие Т. А. Дмитриев. Москва: Издательская консалтинговая группа «Праксис», 2012. С.128-190

Мазилов В.А. Теория и метод в психологии. Ярославль: МАПН, 1998. 356 с.

Мазилов В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2017. 419 с.

Мазилов В.А. Предмет психологии. Монография. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2020. 186 с.

Мазилов В.А., Слепко Ю.Н. О некоторых резервах фундаментализации профессиональной подготовки психолога в современном вузе // Изв. Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. – Т. 3. Вып. 1(9), 91. С. 44-47

Марцинковская Т.Д. История психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 4-е изд., стереотип. Москва : Издательский центр «Академия», 2004. 544 с.

Роговин М.С. Введение в психологию. М.: Высшая школа, 1969. 384 с.

Рубинштейн С. Л. Философские корни экспериментальной психологии // Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973, с. 68–90.

Фресс П. Развитие экспериментальной психологии // Экспериментальная психология / Ред. П.Фресс, Ж.Пиаже. Вып. 1,2. Москва : Прогресс, 1966, с.15-98.

Шульц Д., Шульц С.Э. История современной психологии. Санкт-Петербург: Евразия, 1998. 528 с.

Эббингауз Г. Очерк психологии. С.-Петербург: Изд. О.Богдановой, 1911. С.242.

Wolff, Ch. Psychologia empirica, methodo scientifica pertractata qua ea, quae de anima humana indubia experientiae fide constant, continentur et ad solidam universae philosophiae practicae actheologicae naturalis tractationem via sternitur. Francofurti & Lipsiae: Libraria Rengeriana, 1738. 720 S.

**Мазилов В.А.**

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ<sup>16</sup>**

Аннотация. В статье приводится общий обзор авторских исследований в области методологии психологии, констатируется, что они были до настоящего времени сосредоточены на анализе методологии психологической науки как целого. В настоящей статье намечен переход к исследованию на уровне методологического подхода. Рассматривается понятие методологического подхода, разработанное в исследованиях Э.Г.Юдина. В статье содержится попытка рассмотреть категорию «методологический подход» применительно к психологии. Утверждается, что можно говорить по меньшей мере об исследовательских, организационных и объяснительных методологических подходах. В статье предпринята попытка предварительной

---

<sup>16</sup> Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-00089, <https://rscf.ru/project/22-28-00089/>

систематизации исследовательских подходов в современной психологии по трем различным основаниям.

Ключевые слова: психология, методология, методология психологии, методологический подход, исследовательский подход

Annotation. The article provides a general overview of the author's research in the field of methodology of psychology, it is stated that they have been focused on the analysis of the methodology of psychological science as a whole so far. This article outlines the transition to research at the level of a methodological approach. The concept of a methodological approach, developed in the studies of E.G. Yudin, is considered. The article contains an attempt to consider the category of "methodological approach" in relation to psychology. It is argued that one can speak at least of research, organizational and explanatory methodological approaches. The article attempts to systematize research approaches in modern psychology on three different grounds.

Keywords: psychology, methodology, methodology of psychology, methodological approach, research approach

В течение последних 35 лет разрабатывались положения *методологии психологической науки*. Первая авторская публикация по данной проблематике датируется 1989 годом, когда был предложен эскиз методологической концепции соотношения теории и метода в психологии [2]. Эта концепция была реализована десятью годами позднее [3-5]. Важным представляется формулирование задачи разработки новой методологии психологии, которая была оформлена в работе 1997 года [21]. По сути, вся дальнейшая работа в области методологии была подчинена решению этих задач. Первым шагом в реализации этой программы явился анализ современного состояния методологии психологической науки в нашей стране и за рубежом [6].

Была предложена структура авторской концепции методологии психологии, которая включает следующие составляющие: 1. Когнитивная (познавательная) методология, описывающая принципы и стратегии исследования психического. 2. Коммуникативная методология, обеспечивающая соотнесение различных психологических концепций и реальное взаимодействие различных направлений и школ в психологии. 3. Методология психологической практики (практико-ориентированной психологии) [7].

Последовательно обсуждались и решались проблемы когнитивной методологии: вопрос о парадигмальном статусе психологии и перспективах основных парадигм, представленных в современной психологической науке, а также других актуальных проблем когнитивной методологии (проблемы предмета и метода научной психологии, проблемы факта, проблемы объяснения, обсуждается роль междисциплинарных исследований в современной психологической науке, особенности их проведения и условия

эффективности). Подробно разрабатывались проблемы коммуникативной методологии и главной на сегодняшний день проблемы в этой области – проблемы интеграции научного психологического знания. В соответствующих работах обсуждались вопросы методологии психологической практики, анализировались сложные отношения между психологической наукой и психологической практикой [8-12].

Наиболее важными результатами на этом пути явились следующие результаты:

1. Концепция интегративной методологии [14].
2. Концепция когнитивной методологии психологической науки [12-13].
3. Методология и теория реализации комплексных и междисциплинарных исследований в психологии [17]
4. Концепция факта в психологии [17]
5. Уровневая концепция объяснения в психологической науке [16].
6. Концепция предмета психологии [16].
7. Концепция природы психологического знания [16]

Обратим внимание, что в этих работах речь шла о разработке методологии как целостной концепции. Методология это система «принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, а также учение об этой системе» [18, с. 359]. Иными словами, акцент делался (соответственно приведенному определению методологии) на разработке «учения об этой системе».

Поэтому в предыдущих публикациях по методологической проблематике речь шла преимущественно о методологии в целом и о ее составляющих. Уровни методологического знания в этих работах практически не затрагивались, что, конечно, никоим образом не означает их недооценки.

В данной статье остановимся на понятии *методологического подхода*. Понятие методологический подход разрабатывалось Э.Г.Юдиным, которому принадлежит известное определение [19, 20].

Как отмечает автор, методологический подход можно определить как «принципиальную методологическую ориентацию исследования, как точку зрения, с которой рассматривается объект изучения (способ определения объекта), как понятие или принцип, руководящий общей стратегией исследования» [20, с.69].

Э.Г.Юдин, рассматривая роль категории «методологический подход» в структуре методологического знания, справедливо указывает, что «в методологической литературе это понятие употребляется в самых разнообразных контекстах. Чаще всего говорят о противостоящих друг другу подходах: диалектическом и метафизическом, аналитическом и синтетическом, элементаристском и целостном, качественном и количественном, динамическом и статистическом (вероятностном), синхроническом и диахроническом, энергетическом и информационном, алгоритмическом и эвристическом и т.п. Возможна, однако, и

недихотомическая классификация подходов, например, предметная: применительно к некоторому объекту можно говорить о параллельном или последовательном проведении, скажем, биологического, психологического, социологического и т.д. подходов (так, в частности, обстоит дело с изучением психики). Даже из приведенного нами перечня, далекого от полноты, хорошо видно, что понятие подхода применимо к самым различным уровням методологического анализа и, следовательно, включает в себе весьма широкое методологическое содержание» [20, с.69-70].

Э.Г.Юдин отмечает: «В одних случаях подход полностью исчерпывается стратегическим принципом или их совокупностью (таковы, например, элементаристский и целостный, синхронический и диахронический подходы), в других — понятие подхода тождественно проведению в исследовании определенной мировоззренческой позиции (такова дихотомия диалектического и метафизического подходов), а в третьих — применение определенного подхода предполагает еще и одновременное применение набора процедур и приемов, служащих формой и условием реализации соответствующих принципов (это относится, в частности, к информационному подходу, если он проводится на уровне конкретного исследования, а не общих соображений о пользе понятия «информация»). Очевидно также, что ни один отдельно взятый подход не исчерпывает методологической характеристики исследования: в каждом конкретном исследовании обычно реализуется некоторая совокупность подходов, при условии, конечно, что среди них нет взаимоисключающих». [20, с.70].

Согласно Э.Г.Юдину, «Между различными подходами, даже в том случае, если они связаны отношениями полярности, нет, как правило, оценочного противопоставления — в том смысле, что один из них «лучше», а другой — «хуже». Отношение здесь строится на основе адекватности соответствующих подходов определенным типам исследовательских задач; такая адекватность вообще является главным критерием в методологии научного познания. Но все же надо отметить, что в некоторых случаях отношение между полярными подходами отражает прогрессивное развитие методологии познания. Однако и в таких случаях следует избегать безапелляционных оценок: например, смена элементаристского подхода целостным вовсе не означает, как мы уже отмечали, что один из них полностью исчерпал себя, в том числе и при изучении объектов, заведомо считающихся целостными. Точно так же из перспективности системного подхода вовсе не следует, что он вытесняет другие подходы. Для наших целей полезно еще отметить, что в современной науке заметной становится тенденция превращения подходов в методологические теории или даже просто в теории, методологический смысл которых явным образом не фиксируется. Такое превращение соответствует отмеченной в первой главе тенденции к онтологизации методологии. Другим основанием этого процесса является также охарактеризованное нами ранее приобретение научной деятельностью массового характера и возникающая в этой связи потребность

в развитой технике исследования, в стандартизации исследовательской деятельности. Вследствие этого форма ориентации — то, что определяет методологическое содержание подхода, — превращается в форму регламентации, а эвристическая сила заменяется силой организации. Смысл этих трансформаций становится понятным, если обратиться к предложенному нами различению уровней методологического анализа. Дело в том, что при всем разнообразии подходов они в целом все-таки должны быть отнесены к уровню философской методологии и уровню общенаучных принципов и процедур познания. Превращение же подходов в теории означает очевидный сдвиг в сторону двух следующих уровней — уровня конкретно-научной методологии и в еще большей степени уровня методики и техники исследования. Но надо заметить, что этот сдвиг далеко не всегда диктуется реальными методологическими потребностями самой науки: в значительной степени он является продуктом обособления методологии и ее имманентного развития» [20, с.70-71].

Не имея возможности в рамках настоящей статьи обсуждать данный вопрос сколь-нибудь подробно, обратим внимание на то, что в психологии понятие методологический подход используется в разных вариантах и, главное, подходы различаются по своему уровню [17, 15, 1].

Не претендуя ни на полноту, ни на глубокий анализ, предпримем попытку предварительной систематизации *исследовательских* методологических подходов. Акцент на слове «исследовательских» означает, что, по нашему мнению, могут быть выделены не только исследовательские, но и *объяснительные, организационные, коммуникативные* методологические подходы. Их характеристика и предварительная систематизация будут даны в отдельной статье.

Как представляется, могут быть выделены *уровни* методологических исследовательских подходов в психологии. Наиболее общими являются подходы, которые можно отнести к *парадигмальному* уровню.

К числу наиболее популярных в современной психологии *парадигмальных* подходов могут быть отнесены:

1. Естественно-научный
2. Герменевтический
3. Психотехнический
4. Синергетический
5. Антропологический
6. Постмодернистский
7. Сетевой
8. Конструктивистский

Понятно, что этот уровень имеет направленность на всю психологию. В рамках настоящей статьи, повторим, какой-либо просто невозможен в связи с ограниченностью объема публикации.

Второй выделяемый уровень подходов предполагает его направленность не на проблемное поле науки в целом, но на определенную часть (условно его



можно назвать *объектно-предметным* (принимая во внимание, что соотношение предмета и объекта в современной психологии понимается по-разному).

К числу наиболее популярных в современной психологии *объектно-предметных* исследовательских подходов могут быть отнесены:

1. Деятельностный
2. Субъектный
3. Субъектно-деятельностный
4. Личностный
5. Когнитивный
6. Бихевиоральный
7. Феноменологический
8. Экзистенциальный

Третьим уровнем можно считать уровень методологических исследовательских подходов в зависимости от используемых *базовых категорий* – *категориальный*. Напомним, что психологические исследования могут различаться тем, что используются различные базовые категории или их сочетание (структура, функция, процесс, генезис (развитие), уровень). (Подробнее см. [5]).

К числу наиболее популярных в современной психологии *категориальных* подходов могут быть отнесены:

1. Монокатегориальные (структурный, функциональный, уровневый, процессуальный, генетический).
2. Поликатегориальные (структурно-функциональный, структурно-уровневый, структурно-генетический и т.д.).
3. Системогенетический.
4. Системно-эволюционный.
5. Комплексный.
6. Системный.
7. Метасистемный.
8. Эклектический.

В настоящей статье, к сожалению, нет возможности ни сколь-нибудь подробно охарактеризовать соответствующие подходы, ни привести конкретные примеры использования. Строго говоря, только первый уровень методологических подходов имеет дело с общей психологией в полном объеме. Обратим внимание на то, что использование того или иного подхода (или сочетания подходов) не может само по себе решить проблемы *построения единого предметного пространства общей психологии*.

Более полный и глубокий анализ будет предпринят в специальной работе.

#### Библиографический список

1. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности – М.: Психотерапия, 2007. 528 с.

2. Мазиллов В.А. К проблеме соотношения теории и метода в психологии // Методология и история психологии: Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. М.: АН СССР, 1989, с.29-30
3. Мазиллов В.А. Теория и метод в психологии (период становления психологии как самостоятельной науки) // Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. Ярославль, 1999. 395 с.
4. Мазиллов В.А. Теория и метод в психологии (период становления психологии как самостоятельной науки) // Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. М., 1999. 56 с.
5. Мазиллов В.А. Теория и метод в психологии: период становления психологии как самостоятельной науки. Монография. Ярославль: МАПН, 1998. 356 с.
6. Мазиллов В.А. Психология на пороге XXI века: методологические проблемы. Монография. Ярославль: МАПН, 2001. 112 с.
7. Мазиллов В.А. Актуальные методологические проблемы современной психологии. Ярославль: МАПН, 2002. 165 с.
8. Мазиллов В.А. Методология психологической науки. Ярославль: МАПН, 2003. 198 с.
9. Мазиллов В.А. Стены и мосты: Методология психологической науки. Ярославль: МАПН, 2004. 243 с.
10. Мазиллов В.А. Методологические вопросы психологии. Ярославль: МАПН, 2005. 166 с.
11. Мазиллов В.А. Методологические проблемы психологии. Ярославль: МАПН, 2006. 236 с.
12. Мазиллов В.А. Методология психологии. М.: МАПН, 2007. 364 с.
13. Мазиллов В.А. Методология психологической науки: история и современность. М.: МАПН, 2007. 352 с.
14. Мазиллов В.А. Интеграция психологического знания: методологические проблемы. М.: МАПН, 2008. 122 с.
15. Мазиллов В.А. Стены и мосты. Методология психологической науки. Ижевск : ERGO, 2015. 224 с.
16. Мазиллов В.А. Предмет психологии. Монография. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. 186 с.
17. Мазиллов В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. 419 с.
18. Спиркин А.Г., Юдин Э.Г., Ярошевский М.Г. Методология // Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1989, с.359.
19. Юдин Э.Г. Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки. Москва : Наука, 1978. 391 с.
20. Юдин Э.Г. Методология науки. Системность. Деятельность. Москва : Эдиториал УРСС, 1997. 444 с

21. Mazilov V.A. About Methodology of Russian Psychology of Today // Psychological Pulse of Modern Russia. Moscow-Jaroslavl: International Acad. of Psychology, 1997, p. 126-134

**Наркевич А.В.**

## **ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОЙ МЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

**Аннотация:** в статье приведен пример базовой медитативной практики направленной визуализации, доступной для широкого применения и эффективного восстановления ресурсов личности.

**Ключевые слова:** медитативные практики, направленная визуализация, ресурсы личности.

**Abstract:** the article provides an example of a basic meditative practice of directed visualization, available for widespread use and effective recovery of personal resources.

**Keywords:** meditative practices, directed visualization, personal resources.

В настоящее время значительно возросла потребность в поиске духовных основ как в жизни, науке, так и в обществе в целом. Все больше внимание в социальных системах, начиная с государственного уровня, уделяется возвращению нравственных ценностей, соблюдению норм морали и переоценке прежних смысложизненных ориентаций.

В разных странах все больший интерес проявляется к изучению восточной и западной культурно-исторических традиций, различных направлений трансперсональной психологии, медитативных практик, экспериментированию с ресурсными психотехнологиями и психоделическим исследованиям [1].

Медитативные практики существуют несколько тысячелетий как неотъемлемая часть восточной культуры. Термин «медитация» происходит от латинского «meditor», что означает «размышляю», «обдумываю». Близкими по смыслу понятию «медитация» в других языках являются «созерцание», «самосозерцание или «мысленное созерцание» какого-либо объекта [2]. В научно-популярной литературе широко используется такой западный эквивалент как «транс».

Медитативные практики были разработаны мастерами Востока и ныне приобрели широкую популярность в странах Запада в связи с их большими развивающими возможностями в воздействии на телесный, психический и духовный потенциал личности. Освобожденная от религиозных представлений прошлого, медитация с психологической точки зрения представляет собой специальный процесс обучения человека психическому самовоздействию и духовному самосовершенствованию.

Независимо от пола, возраста и других социально-психологических свойств человека, применяемых психотехнологий, основное назначение медитативных практик связано с самопознанием – познанием своего Истинного «Я», божественного начала в себе, и слиянием с ним, растворением в нем эгоцентрического «я». Такой аспект является доминирующим во всех восточных учениях - даосизме, буддизме, индуизме, тантризме, включая школы восточных единоборств.

В настоящее время одними из наиболее применяемых психотехнологий для западного человека являются медитативные практики направленной визуализации, позволяющие решать широкий спектр задач для личностного и духовного развития.

В общем виде, визуализация – это свойство человеческого сознания, позволяющее воспроизводить видимые и невидимые образы визуального (зрительного) ряда в своем сознании. Само понятие «визуализация» ввел основоположник аналитической психологии К. Г. Юнг, проводивший всесторонние исследования человеческого сознания и психики [2, 3].

Визуализация позволяет систематизировано использовать ресурс воображения (язык образов) как психический процесс, конструировать в визуальной модальности зрительные образы во внутреннем, субъективном пространстве человека.

Более полно возможности визуализации раскрываются в таких современных направлениях психотерапии, как нейролингвистическое программирование, психосинтез, трансперсональная психотерапия, арттерапия, интегративная психология В.В. Козлова и других.

Медитативные практики визуализации активно применяются во всех религиозных системах и духовных школах. Например, визуализации в ваджраяне в буддизме, медитации на образ полярной звезды в даосизме, созерцание лика Христа, Богородицы или святых в христианстве и так далее [4].

Главная цель медитативных практик визуализации, например, с точки зрения буддизма, – очистить наше привычное, помраченное восприятие феноменального мира посредством развития «чистого восприятия» [3,8].

Метод медитативной практики направленной визуализации применяется в определенном контексте, с определенной целью, в определенной предметной области человеческого существования.

Смысл направленной визуализации, с одной стороны, в том, чтобы сфокусировать осознание на объекте и идти «внутрь» в сопровождении ведущего или самостоятельно, а, с другой, – в отвлечении от всех раздражителей (мешающих факторов), которые не касаются объекта медитации [2, 6, 8].

Одной из базовых медитативных практик направленной визуализации в наше время является практика соединения со своим Высшим «Я». Она известна еще как практика слияния с внутренним Учителем, сверх «Я», Ангелом-хранителем, Сверхсознанием, Супраментальным «Я» и т.п.

Базовая медитативная практика включает следующий алгоритм действий [1]:

1. В спокойном месте, выбранном для медитации, примите удобную освоенную позу. Наблюдайте за состоянием мышц и освободитесь от излишнего напряжения. Глаза желательно держать закрытыми.

2. Дышите естественно, через нос. Ощутите свое дыхание.

3. Визуализируйте вертикально в космосе яркую звезду. Это ваше Высшее «Я» (Сущностное «Я», Я-духовное, Супраментальное Я и т.п.). Визуализируйте вертикальный световой поток, идущий от него через ваше тело и до центра земли. Удерживайте внимание в процессе медитации на световом потоке.

4. На вдохе втягивайте световой поток и насыщайте каждую часть тела, органы, клетки тела световой энергией.

На выдохе – пропускайте поток через ноги к центру земли.

5. По мере насыщения тела световой энергией расширяйте внутреннюю светимость изнутри наружу в виде сферы вокруг тела до максимально возможного размера.

6. Наполняйте сияющую сферу вокруг себя миром ко всем, любовью и состраданием ко всему живому, радостью жизни, покоем и равновесием.

7. Продолжайте практику в течении не менее 20 минут.

8. В заключение сеанса мысленно поблагодарите Вселенную, свое Высшее «Я» и себя за проделанную работу.

9. Не вставайте сразу же. Оставайтесь в покое, сидя с закрытыми глазами еще несколько минут. Ощущайте тело и себя в нем. Держите в поле внимания свои мысли, чувства, ощущения тела.

Рекомендации. В процессе выполнения базовой медитативной практики уделите внимание наблюдению за малейшими изменениями в мыслях, эмоциях и чувствах, ощущениях в теле. Возможна одновременная коррекция программы действий в соответствии с ними.

Не стоит беспокоиться относительно того, насколько успешно проходит медитация. Позвольте сознанию в практике продвигаться естественным путем.

Таким образом, данная медитативная практика позволяет эффективно восстанавливать ресурсные состояния, усиливать концентрацию внимания, создавать ментальное равновесие и эмоциональный покой, наполнять клеточный уровень тела жизненной силой, что является профилактикой психического и физического здоровья в целом.

### **Библиографический список**

1. Козлов В.В., Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: – Монография / Под ред. проф. В.В. Козлова, А.В. Наркевича. – М.: изд. ИП Петросян, 2023. – 328 с.

2. Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. – Запорожье : "Кругозор", 2015. – 227 с. – EDN YKOQPZ.

3. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.

4. Кхьенце Д. Р. Популярно о визуализации в ваджраяне // Буддистский журнал Lion's Roar//перев.: К. Dechen, 2016, – Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.lionsroar.com/pure-clear-and-vibrant/>

5. Наркевич, А.В., Козлов, В.В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки №2 (2020) / отв. ред. А.В. Карпов, – ЯрГУ, 2020, С. 94–99.

6. Наркевич, А.В. Феноменология расширенных состояний сознания при занятиях медитативными практиками // Методология современной психологии. Вып. 14 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2021, с. 78 – 86.

7. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1. – EDN QONBGZ.

8. Tainya C. Clarke, Ph.D., M.P.H.; Patricia M. Barnes, M.A.; Lindsey I. Black, M.P.H.; Barbara J. Stussman, B.A.; and Richard L. Nahin, Ph.D., M.P.H. Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Adults Aged 18 and Over, NCHS, [Online]. Доступно: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325-h.pdf>. [Проверено в марте 2023 г.].

## ПСИХИКА КАК ФОРМА БЫТИЯ – ПАРАДИГМАЛЬНОЕ РАСШИРЕНИЕ ПРЕДМЕТА ЕЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Аннотация.** В статье показывается методологическая ограниченность гносеологической парадигмы для изучения порождения психических явлений. Используя представление о психике как форме бытия и отношении «индивид – среда», автор предлагает изучать психические феномены в четырех формах бытия: ставшей, отчужденной, становящейся и виртуальной. Вследствие чего предметом исследования становятся не только психические феномены, но также и условия и принципы их порождения.

**Ключевые слова:** парадигмы, гносеологическая, онтологическая, трансцендентальная, психика как форма бытия, предмет исследования, расширение

**Annotation.** The article shows the methodological limitations of the epistemological paradigm for studying the generation of mental phenomena. Using the idea of the psyche as a form of being, the author proposes to study mental phenomena in four forms of being: become, alienated, becoming and virtual. As a result, not only mental phenomena, but also the conditions and principles of their generation become the subject of research.

**Key words:** paradigms, epistemological, ontological, transcendental, psyche as a form of being, subject of research, expansion

### *Введение. Историко-методологические предпосылки*

В 80-х годах прошлого столетия в НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР (ныне Психологический институт Российской академии образования) по инициативе тогдашнего директора Василия Василия Давыдова работал методологический микросеминар, под совместным руководством В.В. Давыдова, А.И. Миракяна и Ф.Т. Михайлова (А.И. Миракян и современная психология восприятия, 2010; Миракян, 1999, 2004). Необходимость в таком семинаре была вызвана поисковыми исследованиями А.И.Миракяна в области порождающих процессов пространственного восприятия. Дело в том, что психические процессы (в данном случае – процессы восприятия) предстают перед исследователем только с результативной стороны, то есть в виде продукта (ощущения, образа, представления, понятия) уже свершившегося процесса его порождения на непосредственно-чувственном уровне. А для исследования этих процессов используются представления и понятия, сформированные на основе этих продуктов непосредственно-чувственного процесса. Поэтому встает методологический вопрос: каким образом можно (и возможно ли) изучать психические явления как продукты свершившегося процесса их порождения,

если для этого используется способ мышления, который тоже является продуктом свершившегося процесса его порождения?

По словам Ф.Т. Михайлова (1993), это одна из фундаментальных проблем методологии, получившая название «парадокс барона Мюнхгаузена», якобы вытащившего себя из болота за собственные волосы, потому что в методологическом плане речь идет о совпадении психической реальности *как объекта* исследования и *как средства* этого исследования.

В результате работы данного микросеминара было установлено, что, с одной стороны, указанный парадокс обусловлен преимущественным использованием в научно-психологических исследованиях «физикальной» логики рассуждений, который выражается в абстрактно-логическом переносе физических представлений и понятий на непосредственно-чувственный уровень процесса, порождающего психические продукты. Данный способ мышления характерен для гносеологической научной парадигмы, в основе которой лежат:

- 1) изначальная, феноменологическая заданность компонентов отношения «субъект – объект»,
- 2) противопоставление их друг другу,
- 3) принцип необходимости тождества (соответствия) друг другу (Миракян, 1999, 2004; Панов, 1996, 2014, 2020).

Важно, что методологическая ограниченность применения гносеологической парадигмы в психологических исследованиях является в определенном смысле продолжением ее достоинства. Дело в том, что мышление в рамках этой парадигмы построено и реализует известное логическое отношение «субъект познания — объект познания», а в психологии — производные от него логические отношения: «субъект восприятия — объект восприятия», «субъект мышления — объект мышления», «субъект действия – объект действия», «субъект переживания – объект переживания» и т.п. Исторически такой способ исследовательского мышления восходит к разработанной еще Декартом механистической логике мышления для изучения «вещных отношений». В основе этой логики лежит постулирование отношений между телами (вещами) или явлениями в форме *данности* их объективного существования, или, как говорят философы, в ставшей, уже развитой форме их физического существования.

Суть подобной ограниченности гносеологической парадигмы мышления (естественно, не в этих терминах) была замечена и проиллюстрирована еще античным философом Зеноном (1989) в его знаменитых апориях, а позднее И. Кантом (1998) в его «Критике чистого разума», что подробно было представлено в наших более ранних работах (Панов, 1996, 2014, 2017 и др.).



Следует заметить, что гносеологическая парадигма и характерный для нее естественно-научный (в том числе — физикальный) способ мышления очень хорошо зарекомендовали себя в естественно-научных исследованиях, когда исследуемые природные и социальные явления изначально эксплицируются в виде феноменологической данности их свойств и отношений. Это в полной мере относится и к тем психологическим исследованиям, предметом которых выступают особенности и соотношения между данностью тех или иных психических явлений между собой или в соотношении со свойствами окружающей среды (инженерная психология, психофизика, психогенетика, тестовая диагностика и т.п.). Однако в рамках гносеологической парадигмы исследование процессуальной стороны порождения психических феноменов не попадает в предмет исследования, потому что концептуализацию непосредственно процессуальной стороны психического акта приходится выстраивать ретроспективно — исходя продукта уже свергнувшегося психического акта. Образно говоря, это подобно тому, как исходя из формы, цвета и вкуса апельсина исследовать то, каким должно быть апельсиновое дерево, продуктом которого является этот апельсин.

Следующим итогом работы указанного микросеминара стало понимание, что, в противовес картезианской, «вещной» логике, для изучения порождения психических явлений целесообразно обратиться к аристотелевскому представлению о двух формах бытия психики: «бытии в возможности» и «бытии в действительности» и, соответственно к онтологической парадигме (Панов, 2014, 2020).

Понятно, что в философско-психологическом плане необходимость использования для понимания человека и его бытия была показана С.Л. Рубинштейном (Рубинштейн, 1957) и развернута его учениками и последователями (Абульханова-Славская, Брушлинский, 1989; Знаков, 2017; Субъектный подход в психологии, 2009 и др.).

Акцентируя внимание на онтологическом аспекте психологических исследований процессов восприятия, следует обратить внимание также на генетическую концепцию восприятия в работах Ж. Пиаже (1969), концепцию оперативного образа в предметном действии Д.А. Ошанина (1999)<sup>17</sup>, концепцию перептогенеза В.А. Барабанщикова (1990) и, конечно, обоснование трансцендентальной концепции порождающего процесса восприятия А.И. Миракяна и его учеников (А.И. Миракян и современная психология восприятия, 2010; Нагдян, 2018; Панов, 1996, 2017; Психология восприятия: трансцендентальный вектор развития, 2020 и др.) Так, В.А. Барабанщиков подчеркивает, что рамках традиционного (в данном случае —

---

<sup>17</sup> Сравнительный анализ гносеологического и онтологического аспектов изучения восприятия в деятельностном подходе А.Н. Леонтьева и концепции оперативного образа Д.А. Ошанина представлен мною в монографии (Панов, 2014, гл.2).

гносеологического) способа мышления «основные структурные компоненты перцепции (объект, субъект, активность, чувственные образ) берутся как *уже данные*, готовые, как продукты завершившегося процесса. Но именно это допущение и не позволяет «ухватить» динамику восприятия» (Барабанщиков, 1990, с. 24). Для реконструкции динамики процесса восприятия в полном ее объеме этот автор предлагает заменить гносеологическую парадигму на онтологическую: «чтобы и объект восприятия, и его чувственный образ рассматривались функционально — как *становящиеся*, развивающиеся в процессе отражения, а это возможно лишь в том случае, если отношение объект – образ будет включено в процесс взаимодействия индивида со средой и построено на основе подвижного отношения субъекта восприятия с объектом» (там же, с. 25). Обратим внимание, что здесь говорится также о том, что при онтологическом подходе вместо отношения «субъект – объект» необходимо использовать отношение «субъект – среда», о чем пойдет речь ниже.

Естественно, возникает вопрос: а можно ли сделать предметом исследования процессуальную сторону порождения психических феноменов, используя онтологическую парадигму?

При этом обнаруживается еще одна имплицитная предпосылка традиционного определения психических явлений в качестве объекта исследований (за исключением некоторых эколого-психологических исследований). Психика как явление, подлежащее исследованию, изначально рассматривается «через призму» другого явления, а именно, человека – его атрибут, как производную функцию («вторичной») от феноменологической данности человека в виде существа биологического и социального, в том числе и деятельного (деятельностного), а ныне часто добавляют еще и духовного. Это означает, что, согласно такому пониманию, психика не обладает субстанциональностью, так как она суть проявление субстанциональности человека как явления и как одной из форм бытия. Соответственно, источник развития психики следует искать не в самой психике как самостоятельном природном явлении (в широком, не биологическом смысле этого слова), а в человеке и характерных для него видах биологической, социальной и духовной активности. Тем самым происходит редуцирование психики в качестве объекта исследования к ее «очеловеченным» формам проявления в человеке как субъекте биологической, социальной и духовной форм бытия. При этом почему-то остается в стороне вопрос о том, что человек является также и субъектом психической формы бытия (Панов, 2014; Козлов, 2016).

Поэтому, если рассматривать психику вне системы «человек – окружающая среда», то экспликация сферы существования психической реальности будет ограничена только сферой существования человека как ее субъекта-носителя и как компонента этой системы. Вследствие чего такая экспликация будет изначально обречена на редукционизм – на сведение

психики, как объекта исследования, к данности ее проявлений в «человеческой» форме существования.

Вышеприведенные рассуждения привели к следующей предпосылке, которая легла в основу разработки экопсихологического подхода к развитию психики. Согласно этой предпосылке, необходимым условием обретения психикой актуальной формы существования («бытия в действительности») является субстанциональность системы «человек – окружающая среда». Это выражается в способности данной системы быть «онтологическим субъектом», когда каждый компонент системы становится условием для развития другого и одновременно результатом этого развития.

*Методологические предпосылки и теоретические конструкты экопсихологического подхода к развитию психики*

Отличительной чертой экопсихологического подхода к развитию психики, по сравнению с другими направлениями эколого-психологических исследований, является постулирование следующих методологических предпосылок: психика как форма бытия, отношение «индивид – среда», экопсихологическая типология субъект-средовых взаимодействий и экопсихологическая модель становления субъектности (Панов, 2004, 2014, 2020, 2022; Экпсихология развития на разных этапах онтогенеза, 2013 и др.). Из-за ограниченности объема статьи, остановимся на кратком изложении лишь первых двух из этих предпосылок. Теоретическое и эмпирическое обоснование двух последних подробно представлено в других публикациях (Панов, 2013, 2014; Становление субъектности: от экопсихологической модели к психодидактическим технологиям, 2022 и др.)

В отличие от традиционных представлений, в рамках экопсихологического подхода к развитию психики рассматривается как форма бытия в ряду других форм бытия: гравитации, электричества и т.д. Как и любая форма бытия, она характеризуется изначально присущей ей субстанциональностью, активностью. Другими словами, психика имеет в самой себе источник саморазвития, что при наличии определенных условий (взаимодействия с другими формами бытия) проявляется в порождении разных видов психической активности, опосредствующих взаимодействия индивида (как субъекта психической активности) с окружающей средой (восприятия, реагирования, поведения, деятельности и др.).

Развитие психики происходит как процесс становления конкретных форм ее проявления и развития (в виде психических процессов, психических состояний, сознания и др.), которые обеспечивают (опосредуют) взаимодействие субъекта психической активности с окружающей средой в виде поведения, деятельности, познания, общения и т.п. видов психической активности. Причем в соответствии с принципом формипорождения (Миракян,

1999, 2004; Панов, 1996) психические новообразования, выражающие каждый из указанных видов психической активности, неизбежно проходят стадии (по)рождения, развития и умирания (перехода в иную форму бытия).

Обретение психикой действительной формы существования в виде разных видов психической активности и разных уровней ее реализации (психических процессов, состояний и сознания) происходит как порождающий процесс перехода психики из «бытия в возможности» в «бытие в действительности» (по Аристотелю) посредством взаимодействия человека с внешней (окружающей) и внутренней (ментальной) средой. При этом психика проявляет себя, обретает форму актуального существования в виде психической активности:

- разной модальности (двигательной, ориентировочной, эмоциональной, коммуникативной, речевой, исследовательской, познавательной, трудовой и т.д.),
- разного предметного содержания (субъективно отраженные пространственные отношения, или же межличностные отношения и т.д.),
- разной степени развития субъектности (от субъекта восприятия и субъект подражания до субъекта действия с интериоризованной и/или экстериоризованной функцией произвольной регуляции своих действий);

Поэтому в качестве методологического основания экопсихологического подхода к развитию психики выступает системное отношение «индивид – среда (внешняя, внутренняя)» и типы взаимодействия между компонентами этого отношения.

Отношение «индивид – среда» является более общим выражением отношения «человек – среда (внешняя, внутренняя)», которое в разных случаях (исследованиях) конкретизируется в виде отношений: «человек – природная среда», «человек – социальная среда», «человек – планета», «индивид – образовательная среда», «индивид – пространственная среда», «Я – Другой/ие», «Я – Я другой» и т.п. Сопредставленность указанных видов внешней среды индивида, составляющих его внешнее жизненное пространство, и его внутренней среды (как совокупности представлений и ценностей о мире и о себе, часто неосознаваемых) выступает как жизненная среда данного индивида, в ситуационном взаимодействии с перечисленными компонентами которой происходит психическое развитие человека на разных этапах его онтогенеза. Использование понятия «индивид» наряду и вместе с понятием «человек» объясняется тем, что субъектами психической активности в онтологическом смысле является не только человек, но и другие живые существа (Панов, 2014).

Использование конструкторов «психика как форма бытия» и «индивид – среда» приводит к расширению представления о психике как объекте

психологического исследования. В контексте отношения «индивид – среда» и в соответствии с гносеологической, онтологической и трансцендентальной парадигмами она предстает в четырех формах существования (бытия) (Панов, 2014, 2020, 2022):

1. В рамках гносеологической парадигмы психика предстает в ставшей форме бытия, т.е. в форме феноменологической данности психических процессов, состояний, сознания, способностей и поведения человека (или другого живого существа), характеризующего первый компонент отношения «индивид – среда». В этой форме бытия психика выступает в качестве традиционного объекта и предмета психологических исследований. Наиболее наглядное выражение это находит в классической психологии и современном нейрокогнитивном подходе. Пример: констатирующий эксперимент в классической психологии или проэкологическое поведение в инвайронментальной психологии.

2. В рамках гносеологической парадигмы психика предстает в отчужденной (опредмеченной) форме бытия, т.е. в форме данности психологических и квазипсихологических качеств антропогенной и естественной окружающей среды (предметы культуры, орудия труда, архитектура, интернет и т.д.). В этой форме бытия психика выступает объектом и предметом экологической (средовой) психологии, а также междисциплинарных исследований на стыке культурологии, психологии образования и др. При этом следует отметить, что современные люди все меньше общаются с природой в ее «чистом», естественном виде. Окружающая современного человека природная среда становится все больше испытывает антропогенную нагрузку под влиянием крупномасштабных технологических воздействий. С другой стороны, экологически неблагоприятные антропогенные изменения природной среды вызывают «обратную реакцию», когда экологически неблагоприятные качества среды, отчужденные от создавшего их человека, начинают, в свою очередь, оказывать отрицательные психогенные воздействия на человека (см., например, Панов, Сараева, Суханов, 2007; Суханов, 2020 и др.). Аналогично, не меньшие риски вызывают воздействия на человека со стороны современной информационной (цифровой) среды, особенно с использованием элементов искусственного интеллекта. Вследствие чего возникла необходимость сделать предметом исследования психологические, квазипсихологические качества такой среды, обладающие способностью к психогенному воздействию на человека-пользователя (Панов, Патраков, 2020, Ленъков, Рубцова, 2020 и др.).

3. В рамках онтологической парадигмы психика предстает в становящейся форме бытия (переход психики из «бытия в возможности» по Аристотелю в «бытие в действительности») – как процесс порождения психической реальности в виде психических новообразований (феноменов, процессов, состояний, сознания и т.п.). В этом случае отношение «индивид – среда» обретает онтологический статус, оно начинает выступать как развивающаяся метасистема, каждый из компонентов которой является и

результатом и условием развития другого компонента и которая выступает метасубъектом порождения (становления) психических феноменов в действительной форме их существования. Принципиально отметить, что в этом случае предметом исследования становятся не сами психические новообразования (феномены), а взаимодействия между компонентами метасистемы «индивид – среда» как условия, обеспечивающие возможность становления метасистемы «индивид – среда» в качестве метасубъекта порождения психических новообразования и тем самым в качестве условия их порождения. В качестве примеров можно привести формирующий эксперимент, психотренинги, динамику малых групп и т.п.

4. В рамках трансцендентальной парадигмы психика предстаёт в виртуальной форме бытия, т.е. в форме «бытия в возможности». Виртуальной в том смысле, что психика в такой форме бытия должна иметь субстанциональную возможность и интенцию к самопроявлению, к самопорождению форм действительного существования в виде психических новообразований («бытия в форме действительности») как продуктов взаимодействия в системе «индивид – среда», более точно – продуктов метасубъекта «субъект психической активности (человек или иное существо) – окружающая среда». Психика в виртуальной форме бытия психологическому исследованию не подлежит. Предметом исследования становятся трансцендентальные принципы, обеспечивающие условия и возможность порождающего процесса как психической реальности. В качестве примера можно привести разработанные А.И.Миракяном (1999, 2004) трансцендентальные принципы порождающего процесса восприятия (формопорождения, образования анизотропных отношений и др.). Однако это скорее метафизика, а не психология.

#### *Вместо заключения*

Из выше представленного расширения представления о психике в виде четырёх форм ее бытия, как предмета исследования проистекает методологическая необходимость разработки таких теоретических конструкторов, которые были бы независимы от предметного содержания компонентов отношения «индивид – среда» и их взаимодействий (интеракций) между собой. Ранее проведенный анализ и систематизация взаимодействий между компонентами системы «человек – природная среда» привел к разработке экопсихологической типологии взаимодействий. В ее основу был положен принцип субъектности, понимаемый как способность быть субъектом проявления психической активности в форме конкретного действия, в том числе – действия по выбору субъектной или же объектной позиции во взаимодействиях с разными видами окружающей среды. Вследствие инвариантности этой типологии по отношению к разным видам природной и социальной среды в сочетании с принципом субъектности, она была затем переименована в экопсихологическую типологию субъект-

средовых взаимодействий. Эта типология включает в себя шесть базовых типов взаимодействия, выражающих субъектную или объектную позиции компонентов взаимодействия в системе отношений «индивид – среда: объект-объектные, субъект-объектные и объект-субъектные (с расширением «квази»: квазиобъект-субъектные и т.п.), а также субъектно-субъектные, состоящие в свою очередь из субъект-обособленных, субъект-совместных и субъект-порождающих (см. В.И. Панов, 2007, 2013, 2022). В связи с этим возникла необходимость разработки стадий становления субъектности в континууме «субъект спонтанной активности – субъект продуктивного действия» (Становление субъектности: от экопсихологической модели к психодидактическим технологиям, 2022 и др.).

Но это уже темы других статей.

1. А.И. Миракян и современная психология восприятия: сборник материалов научной конференции, 30.11–01.12.2010 / ред. Н.Л. Морина, В.И. Панов, Г.В. Шукова. М.: УРАО Психологический институт; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010.
2. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна: к 100-летию со дня рождения. М.: Наука, 1989.
3. Барabanщиков В.А. Динамика зрительного восприятия. М.: Наука, 1990.
4. Зенон // Фрагменты ранних греческих философов. Ч. 1. М.: Наука, 1989. С. 298-314.
5. Знаков В.В. Новый этап развития психологических исследований субъекта// Вопросы психологии. - 2017, № 2, - С. 3- 16.
6. Кант И. Критика чистого разума; пер. с нем. Н. Лосского. Минск : Литература, 1998.
7. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания.- 3-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2016.
8. Ленков С. Л, Рубцова Н. Е. Действие в киберпространстве // Мир психологии. 2020. № 2 (102). – С. 231-244.
9. Миракян А.И. Контурь трансцендентальной психологии. Кн. 1. М.: Институт психологии РАН, 1999.
10. Миракян А.И. Контурь трансцендентальной психологии. Кн. 2. М.: Институт психологии РАН, 2004.
11. Михайлов Ф.Т. Порождающий процесс восприятия; под ред. А.И. Миракяна // Вопросы психологии. 1993, № 11. – С. 181-183.
12. Нагдян Р. Методология трансцендентальной психологии. Ереван: Лусабац, 2018.
13. Ошанин Д.А. Предметное действие и оперативный образ: Избранные психологические труды. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999.

14. Панов В.И. Непосредственно-чувственный уровень восприятия движения и стабильности объектов: дис. ... д-ра психол. наук. М., 1996
15. Панов В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии. М.: Наука, 2004.
16. Панов В.И. Пространство, время и движение — парадигмальные сдвиги // Вестник РУДН. Серия: Философия. 2017. Т. 21. № 4. С. 572-581. DOI:10.22363/2313-2302-2017-21-4-572-581
17. Панов В.И. Экопсихологические взаимодействия: виды и типология: научная статья // Социальная психология и общество. 2013. №3. – С. 13-27.
18. Панов В.И. Экопсихология: Парадигмальный поиск. М.; СПб.: Психологический институт РАО; Нестор-История, 2014. – 304 с.
19. Панов В.И. Экопсихология развития: гносеологическая и онтологическая парадигмы // Познание и переживание. 2020. Т. 1. № 1. С. 38–54. doi:10.51217/cogexp\_2020\_01\_01\_03
20. Панов В.И. Экопсихологический подход к развитию психики: этапы, предпосылки, конструкты // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3. С. 100-117. doi:10.24412/2073-0861-2022-3-100-117
21. Панов В.И., Патраков Э.В. Цифровизация информационной среды: риски, представления, взаимодействия: монография. М.: Психологический институт РАО; Курск: Университетская книга, 2020.
22. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969.
23. Психология восприятия: трансцендентальный вектор развития: Коллективная монография / под ред. Г. В. Шуковой. М. ; СПб. : Нестор-История, 2020.
24. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / АН СССР, Ин-т филос. М.: Изд-во АН СССР, 1957.
25. Становление субъектности: от экопсихологической модели к психодидактическим технологиям: коллективная монография / Под ред. В.И. Панова. СПб.: Нестор-История, 2022.
26. Субъектный подход в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Издательство Института психологии РАН, 2009.
27. Суханов А.А. Психологическая адаптация человека в регионе экологического неблагополучия: концептуальные основы исследования // Евразийский Союз Ученых. 2020. №11-1 (80). С.56-60.
28. Экопсихология развития психики человека на разных этапах онтогенеза: коллективная монография / Под ред. В.И. Панова и Ш.Р. Хисамбева. М.: Психологический институт РАО; СПб.: Нестор-История, 2013.



## НЕОБХОДИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

### Аннотация

В статье рассматривается кризис как возможность для развития. По мнению автора, внутренняя целостность является фундаментальным свойством внутреннего потенциала личности (человека). Состояние целостности служит важным условием проживания кризисной ситуации; кроме того, энергию кризиса можно использовать для обретения целостности и для развития. Автор в процессе проживания кризиса выделяет два аспекта – копинг-аспект и аспект развития. Для эффективного проживания кризиса предлагается применять интегративные коучинговые методы: нейрографику и парадигмальный анализ.

**Ключевые слова:** кризис, целостность, внутренний потенциал, развитие, самоактуализация, копинг-стратегия, коучинг, нейрографика, парадигмальный анализ.

### Annotation

The article considers the crisis as an opportunity for development. According to the author, internal integrity is a fundamental property of the internal potential of the personality (person). The state of integrity serves as an important condition for living in a crisis situation; in addition, the energy of the crisis can be used to gain integrity and for development. The author identifies two aspects in the process of living through the crisis - the coping aspect and the development aspect. For effective coping with the crisis, it is proposed to apply integrative coaching methods: neurographics and paradigm analysis.

**Key words:** crisis, integrity, internal potential, development, self-actualization, coping strategy, coaching, neurographics, paradigmatic analysis.

Актуальность выбранной темы обосновывается, прежде всего, социально-политическими факторами: ситуация в мире напряжённая, особенно в тех странах, где идут боевые действия. Любой кризис — социальный, политический или экономический, имеет, как мы думаем, такую сторону: он “отсекает прошлое”, “приверженность к старому”, но указывает на будущее (которое, в свою очередь, не предопределено наверняка, и, в силу этого, может быть любым, таким, каким мы сами способны его построить). Такое свойство кризиса остается, как правило, вне фокуса внимания исследователей, однако мы хотим исследовать этот аспект, понимая кризис не только как негативное явление, но и как “точку роста”, этап формирования будущего в ситуации, когда условия прошлого оказываются неудовлетворительными и не соответствующими текущему положению дел. Возможно, кризис не столько “отсекает”, сколько заставляет переосмыслить прошлое, либо он действительно “отсекает” прошлое как некоторую историю,

которую следует “оставить в прошлом”, однако, формирует при этом некоторое новое понимание прошлого, конструирует прошлое как “ретроспективный нарратив”, рассказ о прошлом.

Таким образом, размышляя о кризисе, мы направлены не столько в сторону поиска копинг-стратегии как способа “справиться” с проявлениями кризиса, сколько в сторону обоснования необходимости формирования некоторого внутреннего состояния, способного сохраняться до, после и в процессе проживания кризисного этапа жизни. В связи с этим, возникает ряд вопросов: что за внешние силы, обладающие свойством дестабилизации структур личности; от чего или кого человек может хотеть и ожидать поддержки в кризисной ситуации; какие новые структуры могут выступить условием формирования ресурсного состояния человека; какими могут быть эти внутренние ресурсные состояния?

В.В.Козлов [2] полагает, что в кризисных ситуациях социальный субъект – человек, группа, нация – нуждается в опоре на свою внутреннюю мудрость, на свои интегративные возможности. В этой связи мы полагаем целесообразным обратиться к понятию внутреннего потенциала личности. Внутренний потенциал личности нередко понимается в качестве некоторого внутреннего резерва личности, возможно, скрытого, способностей и талантов, которые обеспечивают стремление личности к развитию: “внутренний потенциал личности” – как свойство личности, которое обеспечивает стремление к саморазвитию, рефлексии, устойчивой мотивации к получению нового знания (Т.Ю. Артюхова, Т.Б. Котмакова) [1], [3]”, [4].

Мы, в свою очередь, понимаем внутренний потенциал личности не только и не столько как “внутренний резерв”, способности и таланты личности (в том числе – скрытые), сколько как целостность. При этом стремление к целостности, по нашему мнению, – является также стремлением к саморазвитию и рефлексии. Это связано с неразрывностью понятий целостности и саморазвития: так, и саморазвитие выступает необходимым условием для обретения целостности личности, и внутриличностная целостность необходима для дальнейшего развития, совершенствования, раскрытия потенциала человека.

Таким образом, стержневым элементом внутреннего потенциала человека является то, что мы называем состоянием целостности. Иллюстрируя эту мысль, скажем, что внутренней опорой человека является, прежде всего, он сам; иными словами, каждый из нас выступает наиболее эффективной опорой для нас самих. Почему на практике нам не всегда удается действительно быть опорой для самих себя? Мы полагаем, что это связано с недостаточной внутренней целостностью, присущей нам; при этом каждый из нас потенциально является целостной личностью. Так, сторонники экзистенциально-гуманистического подхода в психологии (К.Ясперс, Л.Бинсвангер, В.Франкл и другие) выражают мнение о том, что каждая личность является уникальной и целостной, существующей в данный момент и в конкретном пространстве на определенном этапе становления этой

целостности. Принцип целостности (холизма), наравне с принципами свободы, развития, субъективности и духовности – ключевой принцип гуманистической психологии, ее исходное положение, согласно которому, личность не сводится к отдельным состояниям, защитным механизмам, процессам. Уникальный характер переживаний личности обусловлен именно ее целостностью, которая, согласно представителям гуманистической психологии, представляет собой диалектическое единство феноменов разума и эмоций (интеллектуального и эмоционального), осознаваемого и неосознаваемого. В этой связи стоит также упомянуть о принципе, связанном с принципом целостности в структуре представлений гуманистической психологии, – принципе развития, который предполагает, что постоянное изменение, становление и трансформация является формой существования личности. Именно с этим связана невозможность окончательного и полного определения человеческой природы и возможностей человека: личность представляет собой не окончательную и завершенную данность, а процесс, непрерывное становление, актуализацию внутреннего потенциала.

Внутренний потенциал при этом мы понимаем не как систему скрытых способностей, талантов (то есть, “самоактуализационный потенциал”) в широком смысле, но, прежде всего, – как внутреннюю целостность человека, то, на что он может и должен опираться в любых сложных ситуациях. Мы полагаем, что внутренняя целостность является фундаментальным свойством внутреннего потенциала личности (человека).

В ситуациях, когда внешние силы, окружающая нестабильная обстановка, угрожающая жизни и здоровью, вызывающая страх и неопределённость, не дают человеку энергии для образования и поддержки новых внутрисистемных структур, например, структур личности (или, иными словами, – в ситуациях, неблагоприятных для самоактуализации и развития), следует, по нашему мнению, направить фокус активности на внутренние ресурсные состояния себя как системы. При этом внутреннюю целостность мы понимаем как ключевое ресурсное состояние системы, и/или условие этого ресурсного состояния. Таким образом, внутренняя целостность (как фундаментальное свойство внутреннего потенциала личности), обретенная до наступления критической ситуации, может сама по себе выступать как важное условие поддержки человека в этой ситуации. В случае, если внутренняя целостность недостаточна в момент наступившего кризиса, следует, по нашему мнению, направить внимание и силы на обретение этой целостности.

Таким образом, кри-зис является точкой максимальной неопределенности системы, где она испытывает наибольшее напряжение. При этом кризис всегда означает новые возможности, поскольку дезорганизация провоцирует процессы перехода системы на новый уровень, стимулирует самоорганизацию системы [2]. В связи с этим, кризис не стоит рассматривать как исключительно негативное явление, состояние, из которого необходимо выйти; развитие, внутренний рост всегда связаны с внутренним напряжением, то есть, развитие и рост с необходимостью предполагают некоторый кризис.

Мы полагаем, что речь может идти о некотором “деятельном подходе” к кризису, где важно не пассивное его проживание и стратегия замирания (с целью “переждать” трудное время), а признание себя в качестве субъекта этой кризисной ситуации, осознанное использование энергии кризиса в своих целях. Говоря о собственной субъектности в кризисной ситуации, о внутреннем локусе контроля в проживании кризиса, мы говорим о возможности активного и целенаправленного использования энергии кризисной ситуации (которая при пассивном проживании кризиса попросту “утилизируется”).

Возможность быть “субъектом кризиса” в уже наступившей кризисной ситуации связана для человека с состоянием целостности (в частности, внутриличностной целостности). Обретенная целостность помогает человеку проживать кризисное состояние как менее травмирующее и более развивающее. Тем не менее, уже находясь в ситуации кризиса, и понимая, что кризис несет в себе актуализационный потенциал и “энергию развития”, мы можем сконцентрировать внимание на состоянии собственной целостности и возможностях ее сохранения и/или обретения “внутри” кризисной ситуации. Перед нами как помогающими практиками стоит задача по созданию для человека условий, в которых можно приблизиться к состоянию целостности, посредством конкретных психотехник и алгоритмов.

Итак, речь идет, прежде всего, об “обретении субъектности” в ситуации кризиса, при этом кризис можно рассматривать как точку развития, и “энергию кризиса” использовать как энергию развития. Внутреннее напряжение человека, сопровождающее для него кризисную ситуацию, как внутренний импульс может стимулировать его развиваться, совершенствоваться, размышлять о собственных целях, ценностях, о своей главной жизненной задаче.

Таким образом, приходим к выводу о том, что самоактуализация, самореализация, личностный рост и развитие сопряжены с кризисом: даже в условиях благоприятных внешних обстоятельств рост и развитие человека нормативно предполагают кризис (тут достаточно вспомнить о “кризисах развития” ребенка). Прохождение кризисов развития оптимально, на наш взгляд, в условиях обретенной целостности личности. С другой стороны “энергию кризиса”, инспирированного неблагоприятными внешними обстоятельствами, можно целенаправленно использовать не только для успешного прохождения кризисной ситуации как таковой, но и для самоактуализации и саморазвития.

Социально-политическая ситуация, в которой оказались многие люди сегодня, сложная – как в зонах боевых действий, так и вне их. В зонах боевых действий военные отстаивают с оружием в руках свою землю, жизнь, свободу, защищают своих соотечественников; вне зон боевых действий мирные жители ожидают возвращения защитников и стараются выжить в условиях экономического и политического кризисов, которые разворачиваются как на уровне отдельных стран, так и на общемировом уровне. С социально-

политической ситуацией, которая, безусловно, является кризисной, также сопряжен ряд социальных и индивидуально-личностных, психологических кризисов, которые протекают по-разному, в зависимости не только от объективных обстоятельств (нахождение в тылу, в зоне боевых действий и т.д.), но и от индивидуально-психологических, личностных особенностей людей.

По нашему мнению, острые кризисные ситуации (как внутриличностные, так и социально-политические) требуют, в первую очередь, состояния целостности личности в качестве фундаментального основания работы с кризисом. С состоянием целостности ассоциированы такие качества, как сосредоточенность, собранность, способность планировать. С точки зрения помогающего практика, мы замечаем, что в кризисной ситуации, подобной описанным выше, – главное для успешного ее прохождения – способность оставаться собранными, целостными, сосредоточенными на себе, на своей семье; кроме того, целесообразно также активно планировать своё будущее. Это связано с тем, что человеческое сознание, мозг не могут долго и адекватно функционировать в «пустоте» и бессмысленности (что ассоциировано, среди прочего, с депрессивными состояниями). Образно говоря, наше сознание должно быть наполнено не страхом и сомнениями, а планами и мечтами. Новые смыслы и цели – это то, что снижает потенциал тревожного напряжения, связанный с неопределённостью будущего; как помогающий практик, мы можем предложить активное планирование и целеполагание в качестве одной из практик, способствующих проживанию кризиса.

Мы выделяем два основных аспекта проживания кризисных ситуаций: копинг-аспект и аспект развития. Копинг-аспект отражает ответ на вопрос о том, как эффективно справиться с кризисом: например, это могут быть как конкретные психотехники – связанное дыхание, медитация и т.д.; так и жизненные стратегии – смело планировать своё будущее в позитивном ключе (развивающие поездки, интересные совместные проекты с детьми, ещё одно высшее образование, новый бизнес и т.д.). Аспект развития отвечает на вопрос о том, как использовать энергию кризиса для дальнейшего развития (например, энергию кризиса можно трансформировать в энергию построения собственного будущего, энергию фантазии, мечты, планирования и дальнейшей реализации; также можно заняться спортом или творчеством).

Снизить тревожность, развить и укрепить состояние целостности на практике поможет применение метода и алгоритмов нейрографики (метод, родственной арт-терапии и проективным методикам, автор – П.М.Пискарев [5], [6], которые могут выступать как методами “копинг-аспекта” (преодоления кризиса), так и аспекта развития (высвобождения “энергии кризиса” и направления ее в конструктивное русло). С этой точки зрения, в применении метода нейрографики в работе с клиентами мы наблюдаем развертывание ее “терапевтического”, копинг-потенциала, а также – коучингового, “развивающего” потенциала.

В условиях трудных, кризисных ситуаций мы предлагаем также использовать метод парадигмального анализа (автор П.М.Пискарев [7], [8]). Метод парадигмального анализа заявлен автором, в частности, как коучинговый метод, помогающий анализировать текущую ситуацию, планировать будущее и т.д.; метод представляет собой набор “рамок” (“рамки парадигмального анализа”) со словами, заключенными в четырех квадрантах. Практическая работа с применением рамок представляет собой реализацию психосемантического метода, в ходе которого высвобождаются индивидуальные смыслы, которыми человек наделяет те или иные слова. Для удобного практического использования “рамок парадигмального анализа” (“рамок Метамодерн”) создан также “тест Метамодерн” и приложение для смартфонов, которое может помочь пользователю прибегнуть к методу парадигмального анализа в любое время и в любой ситуации [9].

В частности, рассмотрим применение рамок: «Реализация» и «Человек». Рамка “Реализация” содержит следующие квадранты: “фантазия”, “мечта”, “план”, “реализация” (мы предлагаем в кризисной ситуации активно и смело фантазировать, мечтать, планировать и реализовать, выстраивать своё желаемое будущее); таким образом мы целенаправленно используем энергию кризисных ситуаций для развития, что, в свою очередь, помогает снизить состояние напряжённой тревожности. Также предлагаем применять рамку «Человек», состоящую из квадрантов “тело”, “эмоции”, “разум”, “душа”. На наш взгляд, человеку, находящемуся в ситуации кризиса, который, в частности, может сопровождаться телесной диссоциацией, целесообразно уделить сосредоточенное внимание собственному телу, а также эмоциям, мыслям и смыслам. Таким образом, человеку в кризисной ситуации мы предлагаем сосредоточиться на себе: на ощущениях в своём теле, на распознавании своих эмоций, на рефлексии своих мыслей и на анализе своих важных смыслов. В этом процессе человек получает возможность “напитать” себя энергией собственного внимания и, тем самым, укрепить свой внутренний потенциал – свою внутреннюю целостность. Кроме того, применение рамки “человек” в коучинговой работе позволяет сбалансировать аспекты бытия человека (тело, эмоции, разум, дух). Применение парадигмального анализа с участием рамки “человек” имеет, на наш взгляд, выраженный терапевтический потенциал: балансировка перечисленных аспектов бытия способствует возвращению человека к его изначальной (холистической) целостности, что дает возможность для эффективного проживания кризисной ситуации и дальнейшего развития.

Таким образом, для эффективного проживания кризиса, необходимо восстановление (формирование) некоторого внутреннего состояния – состояния внутренней целостности, способного сохраняться до, после и в процессе проживания кризисного этапа жизни. Также мы предлагаем активно использовать энергию кризисной ситуации для самоактуализации и саморазвития, активно планировать свои дальнейшие жизненные события в позитивном ключе.

Подводя итог, можем сделать следующие выводы:

1. Любой кризис способен отсекает прошлое и приверженность к старому, но указывает при этом на непредопределённое будущее, которое может фрустрировать человека своей непредсказуемостью. Мы обращаем внимание на то, что энергию кризисной ситуации можно использовать для работы с аспектом будущего: согласно своим фантазиям, мечтам, планированию и реализации (коучинговая рамка “реализация”).
2. Мы предлагаем понимать кризис не только как негативное явление, но и как точку (пространство) роста.
3. В кризисных ситуациях социальный субъект – человек, группа, нация – нуждается в опоре; это может быть, как нам видится, опора на самого себя: на свою внутреннюю мудрость, на свои интегративные возможности, на собственную целостность.
4. «Внутренний потенциал личности» – это свойство личности, которое обеспечивает стремление к саморазвитию, что помогает пройти кризисное время и ассоциировано с целостностью личности.
5. Внутренняя целостность является фундаментальным свойством внутреннего потенциала личности (человека).
6. Внутренняя целостность выступает важным условием поддержки человека в критической ситуации
7. Важно признать себя в качестве субъекта кризисной ситуации и осознанно использовать энергию кризиса в своих целях.
8. В преодолении кризисных (критических) ситуаций мы выделяем два аспекта: копинг-аспект и аспект развития.
9. Мы предлагаем ряд копинг-стратегий (и конкретных методов с выраженным терапевтическим потенциалом) для реализации копинг-аспекта в условиях кризиса, а также активное и целенаправленное использование энергии кризисной ситуации для самоактуализации и саморазвития с применением коучинговых методов.

#### Литература

1. Артюхова Т.Ю. Психологические характеристики мобильной личности / Т.Ю. Артюхова // Междунар. журнал эксперимент. образования. – 2010. – № 7. – С. 96-98
2. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
3. Котмакова, Т.Б. Личностная мобильность как основополагающее качество будущего специалиста / Т. Б. Котмакова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сб. материалов VII Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск, 2009. – С. 119-124.

4. Найданова Ю. В. Мобильная личность обучающегося как научное понятие // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2014. – №. 6 (2), – С. 40-47
5. Пискарев П. М. Нейрографика авангард третьего тысячелетия / П. М. Пискарев, И. Ю. Саган // Гуманитарная наука в Политехническом университете: сборник статей конференции, Санкт-Петербург, 16 мая 2020 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 153-160
6. Пискарев П. М. Духовная сила нейрографики / П. М. Пискарев // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 1(39). – С. 406-411
7. Пискарев П. М. Метамодерн: к постановке проблемы / П. М. Пискарев // Актуальные проблемы психологического знания. – 2019. – № 1(50). – С. 5-17
8. Пискарев П. М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем / П. М. Пискарев // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты: Сборник статей по материалам XXI-XXII международной научно-практической конференции, Новосибирск, 01 июля 2019 года. – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников "Сибирская академическая книга", 2019. – С. 51-73
9. Полуэктов Д. А. Коучинговые принципы работы «теста метамодерн» («теста Полуэктова») // Человеческий фактор: социальный психолог. – № 2 (44), 2022. – С. 123–139

**Пермина С.В, Яновская А.Б.**  
**МИФОЛОГИЗАЦИЯ СОЗНАНИЯ КАК ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ**  
**ЛИЧНОСТИ.**

**Аннотация.** В статье анализируется процесс мифологизации сознания, как отражение индивидуальной и коллективной психологии, а также мифотворчество, как процесс развития личности.

**Ключевые слова:** мышление, миф, мифологизация, метаязык, символ, ритуал, мифотворчество.

**Annotation.** The article is analyzing the process of consciousness mythologization, as a reflection of individual and group psychology as well as mythopoeia as a process of personal development.

**Key words:** thinking, myth, mythologization, Meta language, symbol, ritual, mythopoeia.



С феноменологической точки зрения, мы живем в мире ярко выраженного человеческого разнообразия, где мифы и ритуалы сохраняют и сегодня свое важное значение. Мифологией обладают не только культуры и народы, сообщества и группы, но и семьи и индивиды, живущие в соответствии со своей мифологической системой. В личной истории каждого существует фамильная мифология, когда человек в соответствии со своими «мифологическими пристрастиями» находит среди предков людей соответствующего статуса или интеллектуального уровня, причем абсолютно неважно реальное существование этих предков, важна лишь способность человека наиболее полно отразить семейный миф. Руководящие людьми мифологемы бывают и сознательными, однако по большей части они бессознательны и подвергаются значительным искажениям.

Согласно Юнгу, душевная деятельность может быть осмыслена только через символ, позволяющий приблизиться к пониманию психического события, где человек ощущает реальность изнутри, выступая в роли наблюдателя, созерцателя, «постороннего». Возникает мифология, поскольку зафиксировать психологический феномен можно только с помощью метафор, образов и т.д. Стремясь осмыслить то, что мы переживаем и чувствуем мы создаем «историю в символах» - личный миф.

Определить специфику мифа можно, идя от первопричины - психофизических свойств материи и психофизиологии человека:

- как таковую, сущностную;
- в пределах конкретной культуры;
- в отношении конкретных социально-бытовых и ментальных проявлений.

Очевидно, что личность будет проявлять свои сущностные начала, специфические способности и ментальность в сферах практики, организованной в ритуальную деятельность и оформленной в мировоззренческую систему.

Таким образом, в мифах отражена индивидуальная и коллективная психология, переживания представлены символическими средствами, а в мифотворчестве отражается процесс осознания индивида и общества. Некогда созданные мифы способны видоизменяться и принимать разнообразные формы. Представления, образы, иносказания, определяющие человеческое поведение, уходят корнями в глубину психики, при этом только незначительная их часть может быть осознана. Мировоззрение, сознательные или бессознательные убеждения, реализуемые намеренно или проявляющиеся в случайных поступках - являются мифами.

Понятие «миф» произошло от греческого «mythos» - «речь», «слово», «толки», «слух», «весть», «сказание», «предание».

Миф является метаязыком и использует особые средства и приемы, придающие мифу ту оригинальную и образную форму, которая вызывает безусловное доверие человека или общества.

По мнению М. Элиаде, «ученые рассматривают миф не в обычном значении слова как «сказку», «вымысел», «фантазию», а так, как его понимали в первобытных и примитивных обществах, где миф обозначал, как раз наоборот, «подлинное, реальное событие» и, что еще важнее, событие сакральное, значительное и служащее примером для подражания» [11].

Труды отечественных философов, литературоведов, культурологов, поэтов свидетельствуют об аналогичном подходе и дают множество определений «мифа», из которых следует:

1. Миф составляет историю подвигов сверхъестественных существ.

Н.А. Бердяев утверждает, что «миф есть конкретный рассказ, запечатленный в народной памяти, в народном творчестве, в языке, о событиях и первофеноменах духовной жизни, символизированных, отображенных в мире природном. Сама изначальная реальность заложена в мире духовном и уходит в таинственную глубину. Но символы, знаки, изображения и отображения этой первореальности проявлены в природном мире. Миф изображает сверхприродное в природном, сверхчувственное в чувственном, духовную жизнь в жизни плоти, символически связывает два мира» [1].

2. Это сказание представляется как абсолютно истинное (так как оно относится к реальному миру) и как сакральное (ибо является результатом творческой деятельности сверхъестественных существ).

С.Н. Булгаков отмечал, что «за мифом скрыты величайшие реальности, первофеномены духовной жизни. Мифотворческая жизнь народов есть реальная духовная жизнь, более реальная, чем жизнь отвлеченных понятий и рационального мышления» [2].

А.Ф. Лосев подтверждает, что «миф всегда и обязательно есть реальность, конкретность, жизненность и для мысли — полная и абсолютная необходимость, нефантастичность, нефиктивность. Он не выдумка, а содержит в себе строжайшую и определеннейшую структуру и есть логически, т.е. прежде всего, диалектически, необходимая категория сознания и бытия вообще» [5].

3. Миф всегда имеет отношение к формосодержательному творчеству. В ближайшем родстве с мифотворчеством «находится художественное творчество, поскольку оно основывается на подлинном «умном видении». Образы для художника имеют в своем роде такую же объективность, как и миф. Его задача — воплотить увиденное и услышанное в образе (безразлично каком: красочном, звуковом, словесном, пластическом, архитектурном); истинный художник связан величайшей художественной правдивостью, — он не должен ничего сочинять» [10].

4. Познавая миф, человек познает «происхождение» вещей, что позволяет овладеть и манипулировать ими по своей воле.

М. Элиаде утверждал, что «речь идет не о «внешнем», «абстрактном» познании, но о познании, которое «переживается» во время ритуального воспроизведения мифа или в ходе проведения обряда, которому миф служит основанием.

5. Миф «проживается» аудиторией, которая захвачена священной и вдохновляющей мощью воссозданных в памяти и реактуализованных событий. По мнению М. Элиаде, «проживание мифа отличается от обычного опыта каждодневной жизни. Речь идет не о коллективном воссоздании в памяти мифических событий, но об их воспроизведении. Мы ощущаем личное присутствие персонажей мифа и становимся их современниками. Именно поэтому можно говорить о временном пространстве мифа, заряженном энергией. Переживать заново это время, воспроизводить его как можно чаще, заново присутствовать на спектакле божественных творений, вновь узреть сверхъестественные существа и воспринять их урок творчества — такое желание просматривается во всех ритуальных воспроизведениях мифов» [12].

Таким образом, миф не являясь вымыслом, выражает героическую реальную объективную сущность происходящего во всей ее значимости для будущего при помощи специального символического языка.

А.Ф. Лосев отмечает, что «миф есть бытие личностное или, точнее, образ бытия личностного, личностная форма, лик личности. Можно ли эти выводы понять в том смысле, что всякая личность - мифична? Всякая живая личность есть, так или иначе, миф».

В процессе создания мифа, личность сама определяет его будущую функцию:

- Мифы профессиональные;
- Мифы-самоутверждения;
- Мифы, выполняющие функцию «переключения» с одного состояния на другое;
- Мифы коррекционные;
- Мифы адаптационные.

Таким образом, мифологическая составляющая «образа Я» оказывает влияние на характер предьявляемых качеств, причем существует связь между мифологическим «образом Я» и особенностями категоризации при межличностном оценивании, поскольку в основе сказки всегда лежит мифологический сюжет.

Следовательно, идентификация субъекта с тем или иным мифологическим героем должна быть связана с особенностями его «категориальной сетки значений» [8].

О.М. Фрейденберг указывает на то, что «основной закон мифологического сюжетосложения заключается в том, что значимость, выраженная в имени персонажа и, следовательно, в его метафорической сущности, разворачивается в действие, составляющее мотив» [11].

Таким образом, если мифологическая составляющая реально присутствует в образе «Я» современного человека, то идентификация со

сказочным персонажем регулируется выбором сюжета, а не формальной ролью, выполняемой тем или иным персонажем. «Сюжет - система развернутых в словесное действие метафор; эти метафоры являются системой иносказаний основного образа. И персонаж, и сюжет одинаково представляют собой метафоры, и потому они не только связаны друг с другом, но семантически совершенно тождественны» [12]. Поэтому для мифологической идентификации должен быть важен сюжет, в развитии которого принимает участие выбранный персонаж, а не функция, выполняемая им в сказке, поскольку для мифосознания и самосознания все персонажи в рамках одного сюжета тождественны и работают лишь на раскрытие мифологического образа «Я». Таким образом, предъявляемые самому себе черты зависят от типа сюжета, а не от той роли, которую исполняет выбранный персонаж.

Мифологическая основа актуализирует в сознании человека слой знаний о себе, в котором содержится представление о правильном, «эталонном», для него ходе жизненных событий. В мифе, поведение человека включено в более широкий контекст жизненных ситуаций, а отсылка к мифологическому событию выступает мощным средством экспликации образа «Я», чем ассоциация с ролью, выполняемой сказочным персонажем. Само переживание собственного существования через мифологическое представление позволяет человеку, по мысли М. Мамардашвили [6], увидеть себя целиком, «собранным», т.е. перейти в восприятии себя к тому уровню, на котором представлена модель личности, а не ее разрозненные, «случайные» свойства.

Метафорическая оценка объекта, любое его метафорическое описание является образом, который «адекватен не стимулу, а действиям субъекта в предметном мире» [9].

В мифотворчестве выражается процесс осознания индивида и общества, отражена индивидуальная и коллективная психология. С помощью манипулирующих образами человек пытается осмыслить индивидуальные и коллективные психические феномены. Созданные некогда мифы способны видоизменяться, принимать разнообразные формы, становиться идеологией, эталоном, моделью, программой, видением, принципом, заповедью, воинственным призывом, лозунгом, психологической теорией, экономическим представлением и т.д.

Хотя человеческая психика ориентируется на определенные мифы, руководящие поведением индивида и коллектива, четко дифференцировать мифы на индивидуальные и коллективные достаточно сложно. Индивид, как правило, живет в соответствии с мифом, который он перенимает у коллектива, поэтому абсолютно индивидуальные мифы встречаются крайне редко. Мифы и легенды, выражающие превосходство личности или группы над другими, отражают реальное душевное переживание. Групповая мифология может колебаться от переоценки до недооценки собственных способностей и, чтобы оказаться осознанными, эти чувства должны получить мифологическое выражение.

Поскольку в каждый данный момент смысл может быть только один [10], поэтому и текст может быть только один - созданный здесь и сейчас, для конкретного человека, запечатлевший мотивы этого человека в единственно возможную для него языковую форму. Одним из объяснений действительности личных мифов является следующее: «Мотивы могут быть осознанными (цели) и неосознанными (установки). При этом индивидуальные ценностные шкалы осознаваемых и подсознательных мотивов разделены и даже могут противоречить друг другу. Некоторые люди могут осознанно стремиться к одному (и совершенно искренне провозглашать соответствующие мотивы), а действовать в соответствии с мотивами противоположной направленности, доминирующими на подсознательном уровне. Мотив определяет появление цели как чего-то желаемого в будущем. Цель — образ того, к чему направлен мотив. Поэтому цель и способна осуществлять связи между будущим и настоящим. Возникновение таких связей позволяет цели, как образу будущего, влиять на настоящее и формировать его. Здесь будущее выступает как форма опережающего отражения, посредством которого человек приспособляется к еще не наступившим событиям. Временная перспектива, таким образом, структурируется, в нее включаются мотивы и намерения, которые могут осуществиться в будущем. Считается, что в физическом мире будущее не влияет на прошлое. В психике этот принцип причинности нарушается: в нем ожидаемое (предполагаемое) будущее может воздействовать на настоящее. Чтобы подчеркнуть это фундаментальное отличие, Рубинштейн ввел понятия времени физического и исторического, пространства физического и пространства организма, предполагая, что они подчиняются разным законам». Так, переводя неосознанные мотивы (установки) в осознанные (цели) можно через текст изменить настоящее посредством программирующего влияния будущего.

Предметом психологии человеческого бытия неизбежно оказывается познавательная, этическая и эстетическая активность общающихся субъектов, направленная не только друг на друга, но и на себя. Психология человеческого бытия исходно направлена на анализ существования субъекта в мире с позиций «Я и другой человек». Соответственно, в психологическом исследовании «человек должен быть взят внутри бытия, в своем специфическом отношении к нему, как субъект познания и действия, как субъект жизни». Такой подход предполагает другое понятие объекта, соотносящегося с субъектом: бытие как объект - это бытие, включающее и субъекта.

Ответ на вопрос об отражении внутренней реальности, следует искать в теориях и моделях сознания, которые, несмотря на различия в деталях, подходах и интерпретациях, согласуются между собой в главном: они подчеркивают многослойность сознания и выделяют в нем различные уровни.

В частности, в теории Ч. Тарта, представления об отражении в сознании человека эмпирической реальности (чувственной, физической), внеэмпирической (сверхчувственной, метафизической) и надэмпирической

(мистической, трансцендентной), приводят к выводу о рамках реального сознания, задаваемых нормами и правилами поведения, способами видения мира, принятыми в данной культуре, а также о трансформации личностных качеств и смене личности вследствие пребывания в состоянии измененного сознания.

Картографирование сознания через изучение «глубинных погружений» позволяет исследователям разработать шкалу для измерения структуры сознания и построить его своеобразную «карту». Спектральная карта была предложена К. Уилбером (1991), персональная - С. Грофом. Они соотносятся между собой по принципу «наоборот», но в той и другой многослойность сознания человека задается спектром уровней осознающей себя Реальности, с которой человек идентифицируется: абсолютная реальность Универсума, трансперсональный уровень, экзистенциальный, ментальный (идентификация с Эго) и уровень Тени, когда происходит идентификация с обедненным или неверным образом самого себя. В концепции С. Грофа множество экзистенциальных проблем личности обусловлено идентификацией с перинатальным опытом. В вероятностно-смысловой концепции сознания и модели бессознательного В.В. Налимова, последовательное применение математических и герменевтических методов позволило вскрыть смысловую природу текстов, образующих семантическую ткань сознания. В соответствии с требованиями герменевтики, сознание рассматривается автором как некий текст, подлежащий истолкованию и смысловой интерпретации.

В науке существует два различных способа понимания мира:

- Парадигматический - основанный на непосредственном восприятии окружающего мира, когда есть ориентация на логичность рассуждений и результаты строгих эмпирических исследований. Если самопонимание подтверждается результатами исследований, то, следовательно, является истинным.
- Нарративный – повествовательный, имеющим дело с человеческими желаниями, потребностями, целями.

По сути, это формы рассказов, в которых люди описывают превратности человеческого бытия. Нарративный способ понимания мира и себя в мире предполагает, что люди всегда потенциально способны сказать больше, чем осознают. Рассказы организуют ход мыслей, помогают общению между людьми. В некоторых случаях рассказы могут улучшать настроение, излечивать, подталкивать к психологическому совершенствованию и зрелости [15], поэтому психологов-нарративистов, изучающих самопонимание, особенно привлекает жанр автобиографии.

Э.И. Мещерякова считает, что «определение персональному мифу дать трудно, т.к. он ускользает от определения собственной сущности, не совпадает с самим собой, потому что является первичной формой целостного созерцательного познания бытия в единстве его пространственно-временных измерений. Познавая себя, человек создает свой образ, модель своего собственного происхождения и предназначения» [7].

Анализ психосемантического пространства персонального мифа позволил выделить темы текстов и условно разбить их на следующие категории:

1) Темпоральность мифа, действие вне времени: в прошлом, настоящем или будущем.

2) Сюжетность мифа, событийность: реальные образы возможные в действительности или нереальные образы невозможные в действительности.

3) Концепции образа «Я», отражение личности во внешнем мире или внешнего мира в личности: озабоченность мнением окружающих или забота о себе.

3) Рефлексия над личностным мифом: сказки, выдумки; мечты о будущем; юмор, самоирония; отрицание и отказ от мифа.

4) Ценностные признаки: размышления о человечестве, друзьях и людях вообще; спасение и созерцание природы; мечта о возможности летать или обладать сверхъестественными возможностями; стремление к абсолютной свободе и приключениям; мечта об отношениях, семейной жизни и счастье с любимым человеком; жизнь в богатстве, на прекрасном острове во дворце, мечты о будущей карьере; жить без проблем в почитании окружающих.

5) Размышления о судьбе: предрешенность жизни и несбыточность мечты; страх, опасение за что-либо; преодоление чёрной полосы жизни; удача во всём, постоянное везение; утверждение веры во что-либо;

6) Религиозно-мистические признаки: вера в жизнь до рождения и после смерти; пересказ сюжета из любимой книги (жанр мистической фантастики).

Высокий потенциал мифотворчества статистически зависит от наличия следующих тем-признаков: мифы о прошлом, о будущем, нереальные образы, наличие сюжета, миф об отражении себя в глазах других, мечты о карьере, о богатстве, миф-самовосхваление, мечты о прекрасном принце или принцессе.

Современные концепции сознания обосновывают идею изначальной мифичности человека, она составляет врожденное качество, является нормой. Человеку чрезвычайно сложно, почти невозможно стать немифическим. Он может мыслить логически, но не может не мыслить мифически. Основа мифичности - априорная система координат, архетипы, образные схемы, представления, категории и понятия опыта. Мифичность как атрибут сознания имеет определенные признаки - одухотворенность, персонификация, образность.

Синкретизм человеческого мышления, проистекающий из восприятия человеком нескольких реальностей как одной, имеет психофизиологическую природу, средством такого соединения нескольких реальностей в одну являются символы:

- они чувственны, поэтому соприкасают нас с реальностью физической;

- они сверхъестественны, поэтому соединяют нас с реальностью метафизической;

•они трансцендентны, поэтому соединяют нас с реальностью мистической.

Теоретико-методологическое обоснование психологического понимания мифа в различных контекстах представлений о человеке, рассматривается как результат процесса исторической и культурной трансформации, антропологизации общекультурного, архаического мифа в миф общественного и индивидуального сознания.

Несмотря на устоявшийся термин «персональный миф» в языке психологии, это понятие еще недостаточно отрефлексировано: мало описана динамика процесса его возникновения, не выделены параметры и уровни, а сам термин «персональный миф» еще не попал ни в один из отечественных психологических словарей. Понятия «общекультурный миф» и «персональный миф» в психологической литературе часто смешиваются: либо первый рассматривается как зеркальное отражение второго, не представляющее отдельного интереса, либо второй сводится к первому.

Выбор образного пространства мифов каждого поколения связан с субкультурой, отвечающей внутреннему самоощущению человека. Собственный миф, с одной стороны, служит «сколом бытия», с другой стороны, наделяет живущее поколение ореолом неповторимости и уникальности, гарантирует приобщение к чему-то ценному и непреходящему, придает осмысленность существованию.

#### Литература

1. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. —М-: Республика, 1994. —С. 60.
2. Булгаков С.Н. Свет невечерний: Созерцания и умозрения. - М.: Республика, 1994. —С. 57, 60.
3. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. - СПб.: OMS, 1994. — С. 8-9.
4. Зинченко В.П. От генезиса ощущения к образу мира // А.Н. Леонтьев и современная психология. М.: МГУ, 1983. - С. 147.
5. Лосев А.Ф. Философия. Мифология. Культура. -М.: Политиздат. 1991. — С. 24-25.
6. Мамардашвили М.К. Сознание как философская проблема // Вопросы философии. -1990. -№ 10. -С. 3-18.
7. Мещерякова Э.И. Персональный миф и психологическое консультирование. —Томск: ТГУ, 2001. —178 с
8. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. - М.: МГУ, 1988.
9. Пропп В.Я. Фольклор и действительность. - М.: Наука, 1976;
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.
11. Фрейдберг О.М. Миф и литература древности. - М., 1978.
12. Фрейдберг О.М. Поэтика сюжета и жанра. М.: Лабиринт, 1997.
13. Элиаде М. Мифы, сновидения, мистерии. - М., 1996. —С.11.
14. Элиаде М. Космос и история. - М., 1987. —С. 29.



15. Tart C.T. Multiple personality, altered states and virtual reality: The world simulation process approach // Dissociation, 1990, n 3.

**Пискарёв П. М.**

## **КОУЧ КАК ПРАКТИЧЕСКИЙ ФИЛОСОФ. НОВЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ АКТУАЛЬНОЙ ЭПОХИ**

Аннотация

В данной статье автор анализирует феномен современности через парадигмы эпохи, отражая интегративные функции метамодерна и связь времени. В статье рассматривается коучинг как обязательный элемент будущего, и необходимый фактор развития человеческого потенциала. Его задача заключается в продолжении становления внутренних и внешних территорий, направлении внимания вперёд учитывая весь спектр возможностей. Используя для этого парадигмальный анализ, как модель формирования смыслов в вопросах актуализации аспектов счастья и карты личного развития и общества в целом.

Ключевые слова: коучинг, философия, человек метомодерна, парадигмальный анализ, гуманистическая миссия, современность, практический психолог, эстетический коучинг, счастье, озарение, самоактуализация.

Annotation

In this article, the author analyzes the phenomenon of modernity through the paradigms of the epoch, reflecting the integrative functions of the metamodern and the connection of time. The article considers coaching as a mandatory element of the future, and a necessary factor in the development of human potential. Its task is to continue the formation of internal and external territories, directing attention forward taking into account the full range of possibilities. Using paradigmatic analysis as a model for the formation of meanings in the actualization of aspects of happiness and the map of personal development and society as a whole.

Keywords: coaching, philosophy, man of the metomomodern, paradigm analysis, humanistic mission, modernity, practical philosopher, aesthetic coaching, happiness, insight, self-actualization.

Говоря об “актуальной эпохе”, мы имеем в виду современность, которую называем “эпохой метамодерна”. Метамодерн, согласно нашему определению, – это “эпоха наступившего будущего”, характеризующаяся рядом признаков, среди которых – многообразие культуры; “планетарность” и растущая продолжительность жизни человека; преодоление изначальной (природной) обусловленности вещей и событий, и многое другое.

В статье, посвященной постановке проблемы метамодерна [1], мы пишем о факторах, которыми обусловлена актуальность темы метамодерна; среди таких факторов – сам характер современности, ее социально-культурные и социально-психологические, экономические, политические особенности. Также мы обращаем внимание на многообразие названий, которые получила современность в поле различных наук и в понимании разных авторов [1, С. 5]: «постиндустриальный мир», «эпоха глобализации», «информационная эпоха», «общество постинформации», «эпоха постмодерна» («эпоха постпостмодерна»); тут стоит вспомнить и термин французского искусствоведа Николя Буррио — «альтермодерн» (новая культурная парадигма в условиях глобализации; то, как открытость границ стимулирует появление новых кросс-культурных форм).

Мы обращаем внимание читателя на то, что вопрос о характере и связанном с ним названии современности является для нас значимым: в то время, как продолжаются дискуссии о том, что такое современность – постмодерн или “длящийся модерн”, мы называем современность метамодерном и считаем, что черты модерна и постмодерна, проявленные в современности, объясняются интегративным характером эпохи метамодерна, в которой находят отражение и черты предыдущих эпох (премодерна, модерна, постмодерна). Значимой характеристикой метамодерна как эпохи мы считаем его ориентированность в будущее; мы называем эпоху метамодерна “эпохой наступившего будущего”.

Одной из особенностей современности является популярность практической психологии, “помогающих практик” (“практик заботы”), среди которых мы выделяем коучинг как область практической психологии, направленной на работу по формированию будущего и решению соответствующих (связанных с будущим) задач. Популярность практической психологии в современном мире мы объясняем, в частности, тем, что заметным “вызовом” современности является счастье: так, счастье и счастливая жизнь ассоциированы с успехом; в этом контексте мы называем человека эпохи метамодерн “*homo beatus*”, “человек счастливый” [3].

Достижение счастья как “вызов”, стоящий перед нашим современником, родственен, отчасти, вызовам, которые стояли перед людьми в эпоху эллинизма; с той лишь разницей, что “вызовом” того времени была, судя по концепциям, предложенным эпикурейцами и стоиками, атараксия, душевное спокойствие. Заметим, что философские школы эллинизма мы считаем “школами практической философии”: так, каждая из них (кинники, скептики, стоики, эпикурейцы) предлагала собственный рецепт достижения душевного покоя, атараксии. Эллинистический, “практический” подход к философии опирался, судя по всему, на понимание философии не только как практической, но и как “неэлитарной”, эгалитарной области знания: так, указанные школы принимали в свои ряды не только аристократов, но и рабов, а также женщин, и предполагали, что не только практическое применение, но

и разработка “рецептов”, путей достижения атараксии под силу каждому. Заметим, что методы школ эпохи эллинизма были, фактически, коучинговыми методами (как, впрочем, и метод ведения диалога, созданный Сократом, может рассматриваться в качестве коучингового диалога).

Эпоха метамодерна как эпоха “человека счастливого” не означает непереносимого счастья для каждого человека, живущего сегодня; речь идет о том, что аксиосфера современности включает счастье как непереносимый атрибут, и современность предлагает множество путей, возможностей, ресурсов для достижения счастья. “Практическая философия” метамодерна нацелена на достижение счастья в различных областях жизни и деятельности человека. Под практической философией мы понимаем область философии, изучающую особенности воплощения мировоззренческих ориентиров людей в реальность, ищущую и находящую оптимальные индивидуальные траектории жизни и развития.

Характеризуя коучинг как практическую философию, мы концептуализировали эстетический коучинг как особое направление практической философии, строящееся, среди прочего, на:

- Гуманистической психологии (А.Маслоу, теория потребностей 1943-1955 );
- Нейроэстетике (Семир Зеки, 1999 г.);
- Теории эстетики, законах композиции и «Золотого сечения»;
- Истории искусств.

Эстетический коучинг как направление практической философии родственен, как нам видится, отечественной философской идее, которой присущи: визуальность мышления, иконичность (икона как значимый визуальный атрибут), озарение (инсайт посредством визуального восприятия), экспансивность (способность “впитывать”, “адаптировать” существующие идеи и методы, в связи с чем мы представляем русскую культуру в виде своеобразного “лоскутного одеяла”), лингвистичность (“лингвистика ключевых слов”), событийность (в контексте события и события), софийность, топософичность (отражение культуры в “боге места”) и т.д. Экспансивность русской идеи, ее способность поглощать и адаптировать (что может расцениваться также как “негативная” характеристика) ассоциирована, как нам видится, с ее объединяющими, интегрирующими возможностями. Эпоха метамодерна, как эра сосуществования различных культур и ценностно-мировоззренческих оснований в едином поле близка тому, как мы понимаем миссию “русской идеи” и русской философии: ненасильственное, гармоничное объединение и сосуществование разных (иногда полярных) культурных феноменов в едином поликультурном, полилогичном пространстве.

“Инсайтность” эстетического коучинга, свойственная также отечественной философии, отражается, в частности, в ее анти-когнитивных

установках, в принципиальной алогичности: важно наличие или отсутствие озарения; именно озарением, а не логическими доводами (уводящими, порой, в поле софистики) подтверждается истинность или ложность некоторой идеи или концепции. В этой связи заметим, что конструирование “русской идеи” видится нам бесполезным в том смысле, что подобная идея не нуждается в конструировании, она общепонятна по определению, и, в силу этого, улавливается интуитивно. Обоснование подобной идеи допустимо, но следует понимать, что оно вспомогательно, вторично, поскольку представляет собой подкрепление интуитивно понятного. Практическая философия, основанная на эстетике (эстетический коучинг) опирается на идею озарения, на интуитивное восприятие человеком происходящего как близкого ему эстетически (через призму категорий прекрасного-безобразного), а не логически.

В статье о человеке метамодерна [3] мы характеризуем коучинг как “направление работы с личностью, приходящем в метамодерне на смену психатрии, психотерапии, психологии”. Мы отмечаем, что речь идет не о замене психотерапии коучингом, а о растущей актуальности коучинга в новую эпоху (как некогда были новы и актуальны психиатрия, психотерапия, психология). Мы характеризуем коучинг как процесс, в котором коуч помогает коучи (клиенту) достичь определенной цели (жизненной или профессиональной), и сравниваем его с психотерапией, которая, в нашем понимании, нацелена на проработку личностных проблем клиента. Достижение целей в процессе индивидуального и профессионального развития – это часть самоактуализации человека метамодерна, способ снятия внешних и внутренних ограничений в процессе становления собственной позитивной свободы. Мы подчеркиваем, что коучинг в эпоху метамодерна имеет двоякий вектор: с одной стороны, он направлен вовне, на организацию жизни других людей – коучи (клиентов); с другой – на развитие и организацию собственной личности (самокоучинг).

Эстетический коучинг – направление практической философии, которое, как мы видим на примере собственной коучинговой практики, находит отклик в душах наших соотечественников. Возможно, это связано также с тем, что творчество, как родственная эстетическому коучингу область, представляет собой, как мы полагаем, одно из оснований философской русской идеи. Русской философской идее изначально свойственна, по нашему мнению, установка на “творчество ради творчества”, принципиальный антиутилитаризм: творчество ради творчества, создание и развитие идеи без ее дальнейшего внедрения. Одна из задач современной русской философии состоит, таким образом, в том, чтобы безграничное творчество обрело, наконец, границы и форму, и, тем самым, – получило воплощение.

Элементы, близкие русской культуре и философской мысли, мы замечаем в различные эпохи. Так, перипатетики, ученики и последователи Аристотеля, сопровождавшие философские размышления ходьбой,

объединяли, “вписывали”, метафорически говоря, собственные рассуждения в окружающее пространство, “топос”, “характер местности”, и характер местности, ландшафта, природы оказывал, вероятно, влияние на течение их размышлений. “Человек путешествующий”, “философ места”, “топософ” – это еще одни из характеристик человека метамодерна, нашего современника. Характер нашего размышления определяется логикой и характером нашего бытия, которое, в свою очередь, способно меняться под трансформирующим воздействием нашего размышления.

Заметим, что практическая философия метамодерна в нашем ее понимании – это “философия квадратичности”. Мы представляем практического философа как того, кто “выражается кратко”, предоставляя человеку возможность развернуть смысл этих слов в своей бытийности.

Мы исходим из предположения о четырехтактности мира – “весна, лето, осень, зима”, “ребенок, юноша, взрослый, старец”, – и этот четырехкомпонентный принцип ложится в основание методологии парадигмального анализа, который является ключевым в практической философии метамодерна. Мы создаем “рамки метамодерна”, которые являются опорными схемами при размышлении на определенные темы; представляем, образно говоря, “целое в квадратичности”. В качестве примера, приведем рамку, посвященную четырем типам деятельности философа:

созерцание	производство и чтение текстов
диалоги	разъяснение

Одной из опорных рамок парадигмального анализа является также схема, отражающая смену эпох:

метамодерн	премодерн
------------	-----------

постмодерн	модерн
------------	--------

Подробное объяснение принципов работы коучинговых рамок мы даем, в частности, в статье, посвященной методу квадрантов, холизму и интегративности [2].

В заключение заметим, что смысл деятельности философа, с точки зрения гуманистической, и состоит в практической деятельности: в том, чтобы дать человеку и человечеству отправную точку размышления, основания для диалога и полилога с самим собой, другими людьми, человечеством в целом.

Мы понимаем и принимаем миссию практического философа как ключевую гуманистическую миссию: философ, обсуждающий абстрактные проблемы вдали от человека, от народа, ложен – не только потому, что проблемы эти так и не получают, вероятно, практического применения и, следовательно, будут бесполезными для людей, но и потому, что философ, лишенный народной поддержки, обратной связи, полученной от человечества, вряд ли может дать миру многое. Жизненность, практическая применимость, вера в будущее – то, что должен утверждать своей мыслью и деятельностью каждый философ современности.

### **Литература**

1. Пискарев П. М. Метамодерн: к постановке проблемы / П. М. Пискарев // Актуальные проблемы психологического знания. – 2019. – № 1(50). – С. 5-17
2. Пискарев П.М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты: сб. ст. по матер. XXI-XXII междунар. науч.-практ. конф. № 6-7(15). – Новосибирск: СибАК, 2019. – С. 51-73
3. Пискарев П. М. Homo Beatus – человек метамодерна / П. М. Пискарев // Власть и общество. – 2019. – № 8(8). – С. 4-12
4. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН,  
ПАРТНЕРОВ В ПАРАХ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ БЛИЗКИХ  
ОТНОШЕНИЙ**

Публикация подготовлена при финансовой поддержке РФФ, грант № 22-28-00356.

**Аннотация.** Представлены результаты исследования личностных особенностей мужчин и женщин, партнёров в парах близких отношений различного статуса (романтические отношения, незарегистрированный («гражданский») брак, официальный брак). Сравнение показателей личностных особенностей мужчин и женщин, партнёров в парах с разным статусом близких отношений, позволяет говорить о том, что имеется совокупность личностных особенностей, характерных для мужчин и женщин, независимо от статуса их близких отношений, так и совокупность личностных особенностей, характерных для мужчин и женщин, состоящих в зарегистрированном браке, в отличие от респондентов, состоящих в добрачных отношениях.

**Ключевые слова:** социальная психология, мужчины и женщины, личностные особенности, близкие отношения

**Summary.** Annotation. The results of the study of the personal characteristics of men and women, partners in couples of close relationships of different status (romantic relationships, unregistered ("civil") marriage, official marriage) are presented. Comparison of indicators of personal characteristics of men and women, partners in couples with different status of close relationships, suggests that there is a set of personal characteristics characteristic of men and women, regardless of the status of their close relationships, and a set of personal characteristics characteristic of men and women who are in a registered marriage, in contrast from respondents in premarital relationships.

**Key words:** social psychology, men and women, personality traits, close relationships

**ВЕДЕНИЕ**

Статья продолжает серию публикаций, посвящённых изложению результатов теоретико-эмпирических исследований отношений мужчин и женщин, выступающих партнёрами в эмоционально близких отношениях [Поддубный, Позняков, 2019, 2020; и др.]. Настоящее исследование выполнено в рамках реализации научного проекта «Личностные предикторы перехода молодых людей к семейно-брачным отношениям» [Позняков, Поддубный, Панфилова, 2022 и др.].

**ПРОГРАММА И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

Цель исследования заключалась в выявлении личностных особенностей молодых людей, мужчин и женщин, находящихся в близких эмоциональных отношениях различного статуса (романтические отношения, гражданский

брак, официальный брак). Основной гипотезой исследования является предположение о том, что существуют значимые различия личностных особенностей (черты личности, базисные убеждения, ценностные и межличностные ориентации) молодых людей (мужчин и женщин), состоящих в разных формах близких партнёрских отношений.

Выделение этих трёх групп эмоциональных отношений различного статуса обусловлено тем, что отношения между мужчинами и женщинами в их рамках, сохраняя в качестве общей характеристики выраженный характер эмоциональной близости (симпатии, доверия, любви и пр.), отличаются, прежде всего, по характеру формального или неформального, но диктуемого договоренностями, статуса этих отношений [Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2021]. К их числу относятся т.н. «романтические отношения», в рамках которых партнёров объединяют, как правило, сугубо эмоциональные связи, не предполагающие, как правило, совместного проживания и ведения хозяйства. Широкое распространение в нашей стране в последние годы получили отношения т.н. незарегистрированного брака (или сожительства), которые характеризуются, как правило, не только высокой степенью эмоциональной близости, но и совместным проживанием и ведением совместного хозяйства при отсутствии официального статуса, закрепляемого регистрацией брака [См., подробнее: Позняков, Панфилова, 2017 и др.]. В отличие от внебрачных (или добрачных) отношений, в рамках официально зарегистрированного брака партнёры связаны взаимными обязательствами и ответственностью правового и материального характера. В российском законодательстве именно официально зарегистрированный брак определяется как институционализируемая форма семьи. Отношения зарегистрированного брака являются своего рода завершённой формой отношений мужчины и женщины, решивших создать семью и завести совместных детей. В этой связи возникает чрезвычайно актуальная и важная психологическая задача выявления личностных особенностей молодых людей, состоящих в разных формах близких отношений. Решение этой задачи позволит, в частности, определить, какие личностные особенности способствуют переходу молодых людей от добрачных и внебрачных отношений к семейно-брачным отношениям, т.е. к созданию полноценных семей.

В качестве личностных особенностей, которые предположительно могут отличаться у молодых людей молодых людей (мужчин и женщин), состоящих в разных формах близких отношений, нами были выбраны следующие: черты личности по пятифакторной модели Л. Голдберга, ценностные ориентации (индивидуальные ценности личности по Ш. Шварцу), базисные убеждения, а также межличностные ориентации по В. Шутцу.

Характеристика выборки. В исследовании принимали участие 170 гетерогенных по полу пар (мужчина и женщина) в возрасте от 18 до 35 лет. 46 пар (27%) состояли в романтических отношениях более 3-х месяцев (1-я группа), 55 пар (33%) состояли в гражданском браке более 3-х месяцев (2-я



группа), 69 пар (40%) состояли в официальном браке более 3-х месяцев (3-я группа). Общий объем выборки 340 человек. Образование респондентов: неполное среднее, среднее и среднее профессиональное — 15,6%, незаконченное высшее -25,5%, высшее (бакалавриат, магистратура, специалитет) — 56,3%, имеют ученую степень -2,5%. Не работают (в том числе в декрете) 20%, работают -80%.

Для сбора эмпирических данных был использован методический инструментарий, включающий комплекс следующих методик. 1. Пятифакторный личностный опросник Л. Голдберга в адаптации К.В. Сугоняева [12, 13]. 2. Шкала базисных убеждений Р. Янофф-Бульман в адаптации М.А. Падун и А.В. Котельниковой [6, 14]. 3. Опросник ценностей С. Шварца в адаптации В.Н. Карандашева [3, 16]. 4. Опросник межличностных ориентаций (методика FIRO В.В. Шутца в адаптации А.А. Рукавишников [9, 15]. Статистический анализ данных выполнен с использованием программ STATISTICA 10. Первичная обработка результатов тестирования проводилась с помощью аппаратно-программного психодиагностического комплекса «Мультиметр-05» с переводом «сырых» оценок в стандартную 10-балльную шкалу стенов, что позволило использовать методы параметрической статистики [Универсальная психодиагностическая система..., 2014]. В качестве статистических методов использовались: Т - критерий Стьюдента для независимых выборок для выявления различий в личностных особенностях представителей изучаемых групп, а также однофакторный дисперсионный анализ ANOVA – для выявления различий между тремя группами.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В табл. 1 представлены результаты сравнения личностных особенностей мужчин и женщин в группах респондентов, состоящих в близких отношениях разного статуса, а также по всей выборке в целом.

**Сравнение личностных особенностей мужчин и женщин по всей выборке.** Из табл. 1 видно, что существуют значимые различия ( $p=0,05$  и менее) между мужчинами и женщинами по общей выборке, включающей все сравниваемые группы респондентов, по 7-ми личностным особенностям из 27 изученных. Установлено, что у мужчин, по сравнению с женщинами, более выражена такая черта личности, как Эмоциональная стабильность (4,01 против 3,45 у женщин), менее выражена черта - Добросердечность (4,79 против 5,11). Для мужчин достоверно более значимы такие ценности как Конформность (5,58 против 4,48), Власть (5,28 против 4,73). Достоверные различия также обнаружены по таким характеристикам, как Выраженное поведение в области контроля (6,46 против 5,73), Требуемое поведение в области включения (4,85 против 4,21) по опроснику В. Шутца и Локус контроля по методике Шкала базисных убеждений (7,65 против 6,98). Следует отметить, что у мужчин эти показатели больше, чем у женщин. Полученные данные согласуются с исследованиями половых различий, в частности таких черт, как добросердечность и эмоциональная устойчивость. Женщины более чувствительны к стрессогенным ситуациям, более подвержены неприятным

переживаниям (дистрессам), но более позитивно относятся к людям. Для них более характерны доброжелательность, избегание конфликтов, гармоничные отношения с окружающими.

Для мужчин характерна значимость ценности Власть, которая означает получение социального престижа, доминирование над людьми и ресурсами. Для них значимы социальная сила, контроль над другими (особенно партнером, что подтверждается высокими показателями выраженного поведения в области контроля), богатство (материальная обеспеченность, деньги), авторитет (право быть лидером или командовать). Мужчины, по сравнению с женщинами, в большей степени предпочитают брать на себя ответственность за себя и окружающих (внутренний локус контроля), считают себя более компетентными, стремятся оказывать влияние посредством осуществления контроля над людьми.

Вместе с тем, неожиданным является тот факт, что для обследованных нами мужчин характерна большая значимость ценности конформности, мотивационной целью которой является сдерживание и предотвращение действий, склонностей и побуждений к действиям, которые могут причинить вред другим. Эти данные можно объяснить особенностью ролевой позиции, которую склонны занимать мужчины в близких партнёрских отношениях с женщинами, независимо от статуса этих отношений.

Таблица 1. Сравнение личностных особенностей мужчин (М) и женщин (Ж) в парах с разным статусом близких отношений (средние значения в скобках)

Личностные особенности	Группы респондентов (количество)								Значимые различия по Т-критерию Стьюдента			
	Романтические отношения (1)		Отношения сожитель-ства (2)		Отношения супружества (3)		Все М	Все Ж				
	М1 (n1=46)	Ж1 (n1=46)	М2 (n2=55)	Ж2 (n2=55)	М3 (n3=69)	Ж3 (n3=69)	М О (n=170)	Ж О (n=170)	М1 - Ж1	М2 - Ж2	М3 - Ж3	МО - ЖО
Экстраверсия	5,76	5,63	5,62	5,60	5,48	5,70	5,60	5,65				
Добросердечность	4,85	5,24	4,76	4,91	4,78	5,17	4,79	5,11	<b>0,05</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>
Добросовестность	5,20	4,98	4,96	4,71	4,86	4,93	4,98	4,87				
Эмоц. Стабильность	3,93	3,57	4,07	3,22	4,01	3,57	4,01	3,45		<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>
Открытость опыту	5,33	5,37	5,25	4,89	5,04	4,96	5,19	5,05				
Конформность	5,59	5,07	5,53	4,67	5,61	4,93	5,58	4,88		<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	0,06
Традиции	5,72	5,67	5,93	5,09	5,77	5,39	5,81	5,37		<b>0,06</b>		
Доброта	4,89	5,09	4,42	4,27	4,74	4,96	4,68	4,77				
Универсализм	5,67	5,85	5,51	5,25	5,28	5,43	5,46	5,49				
Самостоятельность	5,20	5,59	4,87	4,64	5,09	4,75	5,05	4,94				
Стимуляция	4,63	4,30	4,85	4,36	4,38	4,28	4,60	4,31				

Гедонизм	6,22	5,59	6,11	5,82	5,88	5,97	6,05	5,82				
Достижения	4,65	4,76	5,02	4,80	4,57	4,28	4,74	4,58				
Власть	5,43	4,87	5,73	5,04	4,83	4,39	5,28	4,73		<b>0,05</b>		<b>0,01</b>
Безопасность	5,67	5,91	5,40	5,47	5,42	5,83	5,48	5,74				
ВключениеВ	4,63	4,33	4,80	4,33	4,46	4,83	4,62	4,53				
ВключениеТ	4,50	4,17	4,96	4,04	5,00	4,38	4,85	4,21	0,08	0,06		<b>0,02</b>
Контроль В	6,22	5,63	6,87	5,58	6,30	5,88	6,46	5,72		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
Контроль Т	3,70	4,00	3,65	3,80	4,01	4,43	3,81	4,11				
Аффект В	3,85	3,72	3,53	3,44	3,67	3,65	3,67	3,60				
Аффект Т	4,09	3,50	4,04	3,60	4,17	4,42	4,11	3,91	0,08			
Доверие	5,57	5,89	5,24	5,58	5,72	6,23	5,52	5,93				
Справедливость	5,80	5,24	5,64	5,64	4,83	5,39	5,35	5,43				
Самооценка	7,87	7,87	7,84	7,71	8,41	8,41	8,08	8,04				
Удача	8,35	7,93	7,93	7,38	7,64	7,83	7,92	7,71				
Локус контроля	7,76	7,02	7,55	6,95	7,67	6,99	7,65	6,98	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>
Позитивное мировосприятие	7,33	7,15	7,07	6,82	7,13	7,28	7,16	7,09				

### **Личностные особенности мужчин и женщин, партнеров в парах с разным статусом близких отношений**

**Сравнение личностных особенностей мужчин и женщин, состоящих в романтических отношениях.** В сравниваемых выборках было достоверно установлено наличие только двух различий по таким характеристикам, как Добросердечность (у женщин она выше, чем у мужчин) и Локус контроля (мужчины в большей степени, чем женщины, убеждены в возможности контролировать происходящие в жизни события.). По остальным 25 изученным личностным характеристикам – индивидуальным ценностям, межличностным ориентациям достоверных различий не выявлено, что свидетельствует о выраженном сходстве личностных особенностей партнеров, состоящих в романтических отношениях, особенно в части базовых индивидуальных ценностей, требуемого и выраженного поведения в области включения, контроля, близких отношений, а также базисных убеждений в справедливости и доброжелательности окружающего мира, ценности и значимости собственного Я.

**Сравнение личностных особенностей мужчин и женщин, состоящих в отношениях сожительств.** Результаты сравнительного анализа, представленные в таблице 1, показали, что выявлены значимые различия между мужчинами и женщинами по 3-м личностным характеристикам: Эмоциональная стабильность, ценность Власти и Выраженное поведение в области контроля.

Сожительствующие мужчины, по сравнению с женщинами, достоверно более эмоционально устойчивы, они относятся к жизни в большей степени

рационально и достаточно спокойно, их отличительные черты – уверенность в себе, некоторая расслабленность, достаточно высокая нервно-эмоциональная устойчивость. Вместе с тем, для них характерна значимость ценности Власть, которая означает получение социального престижа, доминирование над людьми и ресурсами.

**Сравнение личностных особенностей мужчин и женщин, состоящих в супружеских отношениях.** Из таблицы 1 видно, что в супружеских парах наблюдается наибольшее количество (4) установленных значимых различий в личностных особенностях мужчин и женщин. У мужчин достоверно более выражены Эмоциональная стабильность, Локус контроля и менее выражена Добросердечность. Для них также более значима ценность Конформности, по сравнению с женщинами. Мужчины-супруги ориентированы на сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям. Данная цель является производной от требования сдерживать склонности, имеющие негативные социальные, в том числе и межличностные последствия, и проявляется в самодисциплине, вежливости, устойчивости к соблазнам, уважении родителей, близких и старших. В сочетании с выраженным базисным убеждением о возможности контролировать происходящие в их жизни события, это можно трактовать как проявления ответственности за семью и стремление защитить близких от негативных внешних социальных угроз и их последствий.

#### ВЫВОДЫ

Сравнение показателей личностных особенностей мужчин и женщин в парах с разным статусом близких отношений свидетельствует о том, что наблюдаются как общие тенденции, так и различия, характеризующие разные формы близких отношений. Выявлены *значимые различия* по 6 личностным особенностям: у женщин значения черты Добросердечности (в первой, третьей группах и в целом в выборке) достоверно больше, чем у мужчин, у мужчин достоверно больше, чем у женщин, значения по Эмоциональной стабильности (во второй, третьей группах и выборке в целом), ценностям: Конформности (в третьей группе и выборке в целом), Власти (во второй группе и выборке в целом), Выявленного поведения в области контроля (во второй группе и в выборке в целом), Локуса контроля (в первой, третьей группах и в целом в выборке). Полученные результаты в целом согласуются с имеющимися данными о половых различиях в чертах личности и индивидуальных ценностях [Калугин с соавт., 2021, Ржанова с соавт., 2022].

Сравнительный анализ средних значений показателей мужчин и женщин показал, что имеются следующие общие *тенденции* во всех группах: у мужчин более выражены: ценность Традиции, Требуемое поведение в области включения и Выявленное поведение в области аффекта, а у женщин – убеждение в доброжелательности окружающего мира.

Следует отметить, что в парах, находящихся в отношениях сожительства, также, как и в парах с романтическими отношениями, наблюдается сходство по большинству личностных характеристик, в

частности по базисным убеждениям. Однако, по характеристикам, связанным с доминированием, властью, контролем, имеет место скорее различие, чем сходство, что показано выше.

Следующим этапом данного исследования является выявление личностных особенностей молодых людей, мужчин и женщин, которые могут выступать предикторами (статистическими предпосылками) перехода молодых людей от добрачных, внесемейных отношений (регулярных встреч и совместного проживания) к полноценным семейно-брачным отношениям. Перспективы дальнейших исследований авторы связывают с выявлением и анализом соотношения личностных особенностей в партнёрских парах мужчин и женщин, состоящих в близких отношениях разного статуса и их взаимосвязь с удовлетворённостью отношениями.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что они могут быть использованы для научного обоснования практических рекомендаций для руководителей и специалистов, занимающихся поддержкой и развитием института семьи в современном российском обществе, а также в практике индивидуального и семейного консультирования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калугин А.Ю., Щebetенко С.А., Мишкевич А.М., Сото К.Дж., Джон О.П. Психометрика русскоязычной версии BIG FIVE INVENTORY-2 // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 1. С.7-33.
2. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. Спб., 2004.
3. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 4. С. 98-106.
4. Поддубный С.Е., Позняков В.П. Социально-психологические свойства личности и её намерения и ожидания в ситуации предполагаемого обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019. Т. 4. № 1 (13). С. 61-93.
5. Поддубный С.Е., Позняков В.П. Намерения и ожидания мужчин и женщин, партнеров по близким эмоциональным отношениям. Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №2 (40). С.248-256.
6. Позняков В.П., Панфилова Ю.М. Юридические и социально-психологические аспекты незарегистрированного брака // Наука. Культура. Общество. 2017. №3-4. С. 92-101.
7. Позняков В.П., Поддубный С.Е., Панфилова Ю.М. Личностные факторы перехода молодых людей к семейно-брачным отношениям. замысел и программа эмпирического исследования // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 3 (126). С. 144-150.

8. Ржанова И.Е., Алексеева О.С., Альбов А.С., Бурдукова Ю.А. Гендерные различия по индивидуальным ценностям у представителей поколения миллениалов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып.3. С. 249-264.
9. Рукавишников А.А. Опросник межличностных отношений. НПЦ «Психодиагностика», Ярославль, 1992.
10. Сапоровская М.В., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Близкие отношения: теоретический обзор исследований и концептуализация модели // Вестник Костромского государственного университета. 2021. Т. 27. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. С. 144-154.
11. Универсальная психодиагностическая система «Мультитсихометр». Методическое руководство. Том 1. М.: ООО «Информационные психотехнологии», 2014.

**Почебут Л.Г., Чикер В.А., Недошивина М.А., Ларькина В.А.  
МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ КОНСОЛИДАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО  
КАПИТАЛА ОРГАНИЗАЦИИ<sup>18</sup>**

Социально-психологическое сопровождение консолидации социального капитала организации может значительно повлиять на ее производительность и экономические показатели, и для этого необходима ее психологическая поддержка в теоретических, методологических, прикладных и практических аспектах. Для изучения и влияния на социальный капитал в различных организациях необходимо проводить систематический и всеобъемлющий анализ социально-психологических методов и средств. В работе представлен комплексный анализ модели социального капитала организации.

*Ключевые слова:* социальный капитал, теоретическое, методологическое, прикладное и практическое сопровождение

Socio-psychological support of the consolidation of the organizational social capital can significantly affect its productivity and economic performance, and this requires its psychological support in theoretical, methodological, applied and practical aspects. To study and influence social capital in various organizations, it is necessary to conduct a systematic and comprehensive analysis of socio-psychological methods and tools. The paper presents a comprehensive analysis of the organization's social capital model.

---

<sup>18</sup> Статья подготовлена при поддержке гранта РФФИ, № 23-28-00107

*Keywords:* social capital, theoretical, methodological, applied and practical support

## **Введение**

В настоящее время актуальной проблемой является исследование различных аспектов социального капитала организации, однако существует противоречие между теоретической и практической психологией в данном вопросе. Несмотря на большое количество теоретических и эмпирических работ, до сих пор не существует надежных и валидных методик для оценки уровня консолидации социального капитала, и все еще не разработана сама общая концепция и ее методология. Для обеспечения развития и консолидации социальных процессов в организации необходимо разработать теоретическую концепцию для очерчивания круга ключевых существующих в организации проблем, проводить прикладные эмпирические исследования, анализировать социально-психологические, социологические, демографические и организационные факторы, определяющие уровень развития социального капитала. Важно также проводить практическую социально-психологическую работу по обеспечению консолидации социального капитала и его развития для повышения эффективности и результативности организации.

**Цель статьи** – концептуализация модели социально-психологического сопровождения консолидации социального капитала организации.

**Задача** теоретической работы – рассмотрение четырех ключевых направлений социально-психологического сопровождения консолидации социального капитала организации.

### **Направления социально-психологического сопровождения консолидации социального капитала организации**

#### **Теоретическое направление**

Во второй половине XIX века появилось понятие "социальный капитал", которое активно использовалось в социологической и социально-психологической литературе. Первым, кто детально проанализировал это понятие был П. Бурдьё. Он считал, что социальный капитал формируется на основе взаимных обязательств людей, так или иначе участвующих в групповом взаимодействии [Бурдьё, 2007]. Американские ученые Дж. Коулман и С. Джеймс изучали четыре типа капитала, включая социальный, который создает условия для координации и кооперации деятельности сотрудников в организации [Coleman, James, 1998]. Р. Патнем исследовал распределение социального капитала в северных и южных регионах Италии. Он пришел к выводу, что социальный капитал формируется на основе взаимного доверия и установленных норм поведения [Putnam, 1993]. Социальный капитал, по мнению большинства зарубежных ученых, является общественным благом, которое проявляется в благоприятных, доверительных отношениях между людьми. Разрушают социальный капитал – враждебные и конфликтные отношения [Adler, Kwon, 2002; Lin, 2001; Moran, 2005].

В исследованиях социального капитала выделяют четыре аспекта. Ресурсный аспект определяет социальный капитал как объем ресурсов, которые люди используют на благо друг друга [Бурдье, 2007]. При изучении экономического аспекта считается, что социальный капитал способен приносить людям доход [Белкин, Белкина, Антонова, Бочкарева. 2012]. Сетевой аспект рассматривает социальную сеть как форму социального капитала, которую люди используют для удовлетворения своих интересов и установления взаимоотношений с людьми [Bourdieu, 1986; Мачеринскене и соавт., 2009; Нестик, 2009]. Наконец, социально-психологический аспект предполагает, что социальный капитал – чисто социально-психологический феномен, включающий такие явления, как доверие, нормы и взаимоотношения [Почебут, Чикер, Волкова, Гуриева, 2021, (а)].

Нами изучается четыре уровня социального капитала организации – личностный, групповой, организационный и социетальный. В зарубежной социологии и социальной психологии предлагается изучать социальный капитал с помощью трех подходов: структурного, отношенческого и когнитивного. Консолидация социального капитала объединяет эти подходы, включая выработку единых целей и ценностей, согласованных норм и правил поведения, создание атмосферы взаимного доверия и эффективных поведенческих моделей. Консолидация – это и устойчивое психологическое состояние сотрудников, и процесс, а также результат действий руководства [Почебут, Чикер, Волкова, Гуриева, (а), 2021].

Зарубежные психологи различают положительные и отрицательные последствия действия социального капитала на организацию и ее сотрудников – своеобразные "светлая" и "темная" стороны [Borgatti, Foster, 2003]. Позитивные последствия включают большую свободу доступа к информации и возможность занять высокую должность. Сотрудникам с высоким уровнем социального капитала больше доверяют, с ними заключают выгодные контракты, они способствуют повышению репутации организации [Burt, 2000]. Однако, высокая консолидация социального капитала может привести к жестко структурированным отношениям и ограничению свободы действий [Smith-Doerr, Powell, 2005].

Создавая модель социально-психологического сопровождения консолидации социального капитала организации, мы использовали понятие «габитус» [Бурдье, 2007]. По мнению П. Бурдье, габитус – это система диспозиций, влияющих на формирование социального капитала. Таким образом, социальный капитал организации – это единое смысловое социальное пространство, где консолидация людей основана на диспозициях взаимного доверия, приверженности целям и ценностям организации, соблюдения ее норм и правил поведения и поддержания ее репутации [Почебут, Чикер, Волкова, 2018]. На формирование социального капитала влияют позитивные факторы – лидерство, коучинг, мотивация и стимулирование персонала, а также негативные факторы – моббинг, конфликты, эмоциональное выгорание и профессиональная деформация.



Карьерное продвижение, благоприятная организационная культура и соответствующий социально-психологический климат – неотъемлемые элементы объективации социального капитала организации.

### **Методологическое направление**

В изучении социального капитала организации главенствующим является путь системного, целостного и комплексного теоретическо-методологического анализа, который позволяет соотнести теоретические концепты с практикой и проводить валидные и надежные эмпирические исследования. В свою очередь, в разработке теории и методологии социального капитала организации основной акцент делается на проверке созданных моделей эмпирическим или экспериментальным путем, что позволяет создать валидный и надежный методический инструментарий [Почебут, Чикер, Волкова, Гуриева, (б) 2021].

В исследовании социального капитала организации используются общенаучные принципы исследования. Принцип целостности является системообразующей характеристикой в изучении и диагностике консолидации социального капитала организации. Е.С. Кузьмин определил также принципы изучения социально-психологических явлений, включая социальную обусловленность психики, единство макро- и микроусловий, формирование сознания в процессе деятельности и общения, а также принципы изменения психических явлений в процессе общения и моделирования социально-психологических явлений [Кузьмин, 2021].

При исследовании социального капитала организации учитываются его структурные компоненты, факторы развития позитивного и негативного характера, стадии развития – возникновение, накопление и консолидация, а также уровневые характеристики и результаты влияния на личность, группу или общество. Можно утверждать, что социальный капитал организации – это система отношений людей, включающая экономические, социологические и психологические аспекты деятельности организаций.

### **Направление прикладных исследований**

Мы разработали методику оценки консолидации социального капитала организации (КСКО), основываясь на теоретическом и методологическом анализе. Эта методика включает четыре шкалы оценки: доверие между сотрудниками и руководством, приверженность целям и ценностям организации, соблюдение норм поведения и поддержание репутации организации как внутри нее, так и снаружи. Методика была апробирована на различных выборках в малых, средних и крупных организациях [Почебут и соавт., 2022].

### **Направление практической социально-психологической работы**

На финальном этапе нам необходимо перейти к практической работе по комплексному социально-психологическому сопровождению консолидации

социального капитала в организации. Практическая работа должна опираться на результаты теоретического и методологического анализа, а также на прикладные исследования. Основными задачами практической работы являются меры по развитию и поддержке компонентов социального капитала, таких как доверие, приверженность групповым целям и ценностям, следование принятым нормам поведения, а также репутации организации.

Социально-психологическая работа в данном случае – многоэтапный процесс. Для достижения поставленных целей необходимо провести психологическую диагностику социального капитала в организации с помощью методики КСКО и изучить его основные компоненты и проблемы, требующие вмешательства. Особое внимание следует уделить теоретической подготовке сотрудников и руководителей, ознакомив их с основами теории социального капитала и ключевыми принципами его консолидации.

На следующем этапе предполагается создать программы социально-психологических тренингов и сформировать группы для обучения. Главная цель тренингов – обучить сотрудников оптимизировать социально-психологические процессы, которые помогут организации аккумулировать социальный капитал. Тренинги по эффективной коммуникации помогут укрепить доверие и мотивацию сотрудников. Коучинг и консультирование обеспечат личное развитие сотрудников. Групповые дискуссии и анализ кейсов будут способствовать повышению репутации организации. Социально-психологический тренинг креативности поможет формированию социального капитала, а социальный капитал, в свою очередь, может считаться надежным источником организационной креативности, что находит подтверждение в более ранних работах [Sözbilir, 2018].

### **Выводы**

1. Модель консолидации социального капитала в организации состоит из четырех показателей: компоненты социального капитала, позитивные факторы, негативные факторы формирования, объективация социального капитала через социально-психологический климат, карьеру сотрудников и организационную культуру.

2. Для социально-психологического сопровождения консолидации социального капитала в организации разработаны четыре направления: теоретический анализ проблемы, изучение методологических подходов, проведение прикладных исследований и разработка социально-психологических способов практического сопровождения.

3. Теоретическое направление включает глубокий анализ научной литературы и определение понятия «социальный капитал организации» как особое смысловое пространство, включающее доверие, приверженность целям, соблюдение норм и правил поведения, создание репутации.

4. Для методологического направления характерен системный и комплексный подходы, соблюдение принципов социальной психологии и

моделирование социально-психологических процессов для разработки методов изучения социального капитала организации.

5. Прикладное направление связано с накоплением эмпирического материала и созданием максимально целостной картины представлений о состоянии социального капитала, характерного для российских организаций.

6. Практический путь включает шесть этапов: диагностику уровня развития социального капитала, знакомство персонала с теорией социального капитала, разработку программ и проведение тренингов, коучинг и консультирование, групповые дискуссии и проведение тренингов по повышению креативности сотрудников.

### Литература

Белкин В.Н., Белкина Н.А., Антонова О.А., Бочкарева И.В. Теория социального капитала организации // *Социум и власть*. 4(36). 2012. с. 79–86.

Бурдые П. Социология социального пространства. М.: Институт экспериментальной социологии. СПб.: Алетейя, 2007.

Кузьмин Е.С. Основы социальной психологии. Избранные труды. М.: Изд-во ИП РАН, 2021.

Мачеринскене И.М., Минкуте-Генриксон Р.В., Симнавичене Ж.Й. Социальный капитал организации: методология исследования // *Экономика образования*. 2. 2009. С. 28–38.

Нестик Т.А. Социальный капитал организации: социально-психологический анализ. Часть 1 // *Психологический журнал*. 30(1). 2009. С. 52–63.

Почебут Л.Г., Чикер В.А., Волкова Н.В. Социально-психологическая модель когнитивного социального капитала организации: концепция и аспекты исследования // *Организационная психология*. Т. 8. № 2. 2018. С. 47–71.

Почебут Л.Г., Чикер В.А., Волкова Н.В., Гуриева С.Д. (а) Противоречивость социально-психологических эффектов консолидации социального капитала организации // *Организационная психология*. Т. 8. № 2. 2021. С. 8–24.

Почебут Л.Г., Чикер В.А., Волкова Н.В., Гуриева С.Д. (б) Методологическое обоснование изучения социального капитала организации // *Организационная психология*. 2021. Т. 11. № 1. С. 8–24.

Почебут Л.Г., Чикер В.А., Кузнецова И.В., Гуриева С.Д., Безносков Д.С., Волкова Н.В., Яничева Т.Г. Психологическая диагностика социального капитала организации // *Социальная психология и общество*, 2022, Т. 13, № 3, с. 62-79.

Adler P. S., Kwon S. (2002). Social capital: Prospects for a new concept. *Academy of Management Review*, 27(1). P. 17-40.

Borgatti S.P., Foster P.C. The Network Paradigm in Organizational Research: A Review and Typology. *Journal of Management*, 29(6), 2003. P. 991–1013.

Bourdieu P. The Forms of Capital. In J. G. Richardson (Eds.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. 1986. P. 241–258. New York: Greenwood.

Burt R.S. The Network Structure of Social Capital // *Research in Organizational Behaviour*. 22. 2000. P. 345–423.

Coleman J., James S. Social capital in the Creation of Human Capital // *American Journal of Sociology*. 1998. P. 95–120.

Lin N. *Social Capital: A Theory of Social Structure and Action*. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

Moran P. Structural vs Relational Embeddedness: Social Capital and Managerial Performance. *Strategic Management Journal*, 26(12), 2005. P. 1129–1151.

Putnam R. The Prosperous Community. *Social and Public Life // The American Prospect*. 1993, N. 13, P. 33–42.

Smith-Doerr L., Powell W.W. Networks and Economic Life. In N.J. Smelser, R.Swedberg (Eds.), *The Handbook of Economic Sociology*. 2005. P. 379–402. Princeton: Princeton University Press.

Sözbilir F. The interaction between social capital, creativity and efficiency in organizations // *Thinking Skills and Creativity*. 2018. T. 27. P. 92–100. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871187117302687> (дата обращения 25.09.2022).

**Розанов И.А., Иванов А.В., Абдюханов Р.Х., Корнилова М.А., Шишенина К.С.**

## **НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ТЕХНОЛОГИЕЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ, И ИХ КРИТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ**

В статье рассмотрены причины случаев социальной стигматизации виртуальной реальности в обществе и популярные квазинаучные суждения. Приведен критический разбор этих суждений, основанный на взятых из научной литературы результатах объективных исследований и собственных экспериментальных данных. Описаны аспекты безопасности и эффективности применения виртуальной реальности в психологии, медицине, образовании и космонавтике.

The article examines the causes of cases of social stigmatization of virtual reality in society and popular quasi-scientific judgments about it. The critical analysis of these judgments is given, based on the data taken from the scientific literature and own experimental data. Aspects of the safety and effectiveness of the use of virtual reality in psychology, medicine, education and astronautics are described.

*Ключевые слова:* виртуальная реальность, эффект «присутствия», эффект «погружения», иммерсивность

*Keywords:* virtual reality, «presence» effect, «immersion» effect, immersiveness

## **ВВЕДЕНИЕ**

Применение виртуальной реальности и других иммерсивных технологий в последние годы вышло за границы только игровой индустрии. VR всё более широко используется в образовании, медицине, психологии и космонавтике, а также в качестве технологической основы для целого ряда тренажёров и промышленных систем проектирования и дизайна. Особенности развития рынка технологий виртуальной реальности таковы, что профессиональные сферы их применения развиваются во многом более динамично, чем рекреационная сфера, связанная с развлечениями и видеоиграми. По мере роста популярности VR в общественном сознании сформировался целый ряд негативных стереотипов, связанных с этой технологией. Существуют справедливые опасения насчёт физиологической (медицинской) и психологической безопасности её применения.

Несмотря на активно проводимые исследования, объем научных данных по психологии восприятия и поведения человека в VR в настоящее время невелик. На этом фоне широкое распространение получают псевдонаучные теории, часто имеющие эзотерический подтекст, основанные на искаженных и поверхностных представлениях о психологии восприятия и психофизиологии человека.

Это может являться одной из причин социальной стигматизации технологий виртуальной реальности и негативно сказываться на их развитии в сферах профессионального применения.

Цель данной статьи – в описании психофизиологических эффектов, связанных с иммерсивными средами, анализе аспектов безопасности и эффективности их профессионального применения. Поскольку эта работа основана на объективных научных данных и результатах собственного опыта экспериментальной работы авторов в исследуемой области, надеемся она будет способствовать преодолению некоторых негативных стереотипов, складывающихся в отношении VR-технологий.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В настоящем исследовании используются следующие материалы:

1. Данные научных публикаций по психологии восприятия VR;
2. Экспериментальные данные, полученные при апробации различных видов виртуальных сред для психокоррекции в экспериментах,

моделирующих неблагоприятные психологические факторы длительного космического полёта

3. Экспериментальные данные, полученные при моделировании внекорабельной деятельности (виртуальная высадка на поверхность Луны) средствами виртуальной реальности;

4. Результаты наблюдений, полученные при демонстрации широкой аудитории сред виртуальной реальности психокоррекционной направленности.

Для получения экспериментальных данных использовались следующие методы:

1. Компьютеризированный анализ мимики обследуемых до и после сеансов ВР, основанный на нейросетевых алгоритмах (программное обеспечение Noldus Facereader);

2. Контент-анализ речи обследуемых до и после сеансов ВР;

3. Анализ двигательной активности и качества сна обследуемых посредством актиграфии;

4. Анкетирование, интервьюирование и неврологические осмотры обследуемых.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Технологии виртуальной реальности, как и всякие другие бурно развивающиеся технологии, часто встречаются обществом неоднозначно, с возникновением полярных по своей направленности мнений и суждений. Поляризация точек зрения в отношении ВР, на наш взгляд, может быть связана с тем, что в медицинской и психологической литературе данных о восприятии человеком виртуальной реальности к настоящему времени немного, и они приводятся в изданиях, недоступных широкой аудитории, в то время как в современной культуре, в особенности кинематографе, виртуальная реальность предстает преимущественно в мрачных тонах.

Предрассудки, возникающие под влиянием массовой культуры и опасения из-за возможных последствий для физического и психического здоровья при использовании новой, необычной технологии во многом определяют настороженное отношение к ВР у части общества.

Широко распространены опасения, связанные с возникновением неблагоприятных вестибулярных и психологических последствий, возникающих при использовании виртуальной реальности. Отчасти эти опасения небеспочвенны. Действительно, первые версии виртуальной реальности и моделей шлемов ВР вызывали существенные вестибулярные расстройства, укачивание и другие краткосрочные побочные явления у большей части пользователей. Это было обусловлено не только технологическими причинами, но и недостаточным пониманием принципов и правил создания контента. Опасения, связанные с влиянием ВР на психологическое состояние, чаще всего отражают известные предрассудки,

связанные с компьютерными играми, компьютерной зависимостью, киберагрессией, хотя виртуальные среды и компьютерные игры не есть одно и то же.

Наряду с предубеждениями и справедливыми опасениями, получившими широкое распространение, нередки и случаи квазинаучного, порою совершенно эзотерического объяснения эффектов, возникающих у пользователей при взаимодействии с виртуальной реальностью. Существует мнение, что в процессе восприятия виртуальной реальности у человека развивается «изменённое состояние сознания» (ИСС) или состояние «выхода из тела» [Lanier, 2017]. Технические аспекты VR экстраполируются на существующие в реальности предметы [Носов, 1995, С. 105 – 116], обуславливая развитие идеи «параллельных миров», популярных в научно-фантастической литературе. Отдельные авторы полагают, что для вовлечения пользователя в виртуальную реальность не требуется технических средств, а достаточно произнесённой вслух своего рода мантры [Михайлов, 2003].

Встречаются суждения о том, что совокупность предметов и объектов виртуальной реальности превосходит по вариативности существующую Вселенную [Lanier, 2017].

Полагаем, что полученные нами данные позволят повлиять на существующую тенденциозность и прояснить некоторые из точек зрения на иммерсивные виртуальные технологии.

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

Как показывает анализ литературы, выраженность вестибулярных нарушений и количество жалоб пользователей при использовании VR снижались по мере совершенствования технологии [Brooks et al., 2010, P. 789–791; Smart et al., 2002, P. 453–456; Groen et al., 2008, P. 586; Merhi et. al, 2007, P. 480–482]. Поэтому современные серийно выпускаемые шлемы VR, разрабатываемые для игровой индустрии, можно считать в целом физиологически безопасными устройствами, при условии нормирования продолжительности сеанса, высокого разрешения изображения и качества используемого контента. Данные врачебных осмотров в проведённых в ГНЦ РФ – ИМБП РАН экспериментах позволяют сделать предварительный вывод о достаточной безопасности применения VR для решения задач психологического обеспечения и разработки тренажёров. Важно учитывать, что в экспериментах регламентировалась максимальная непрерывная продолжительность сеанса VR – не более получаса. Перерыв при повторных сеансах – не менее 15 минут. Люди, страдающие нарушениями бинокулярного зрения, психиатрическими расстройствами, болезнями сердца к участию в сеансах не допускались. Врачебные неврологические осмотры участников экспериментов, включая группу из 48 добровольцев показали, что вестибулярные отклонения, по своей выраженности не превышающие степень субъективно воспринимаемого дискомфорта, встречались менее чем в 2%

случаев. Согласно данным наблюдений, при применении участниками публичных мероприятий виртуальных сред, разработанных специалистами ГНЦ РФ – ИМБП РАН и ООО «Интеллектуальные системы здравоохранения» в демонстрационных целях, случаев вестибулярных и зрительных расстройств не выявлено. Общее количество наблюдений: 80 человек и 163 сеанса ВР.

Существенная часть негативных эффектов, возникающих при восприятии виртуальных сред, связана не с *hardware* (конструктивные особенности и технические спецификации шлемов ВР), а с *software*, т.е. с программным обеспечением. Это происходит с игровым контентом для ВР по причине механического «переноса» методов создания и отображения контента из «обычных» видеоигр в виртуальную среду. Однако восприятие психологически иммерсивных сред отличается кардинально. Быстрые перемещения со сменой освещённости и цветовой гаммы на экране персонального компьютера или телевизора воспринимаются нормально в силу присутствия статичного фона (статичного и монотонного физического окружения, в котором размещён монитор компьютера или экран с подключённой к нему игровой приставкой). А в виртуальной среде в отсутствие такого статичного «якорного» фона подобный контент вызывает немедленные негативные эффекты, в первую очередь – укачивание.

Лабораторные и экспериментальные данные, собранные независимыми исследователями, показывают нам воспринимаемую «материальность» существования виртуальной реальности и объективность существования эффекта «присутствия». В своих классических работах И.М. Сеченов анализировал проблему достоверности отражения действительности в головном мозге [Сеченов, 1902]. Категория «отражение» заняла своё место в дальнейших психологических изысканиях, согласно которым способность человеческой психики к отражению действительности является её наиболее общей и существенной характеристикой. Вся совокупность психических явлений представляет собой систему различных форм и уровней субъективного отражения человеком объективной действительности. В этом контексте система образов и реакций, создаваемая средой ВР, является психологическим отражением искусственной афферентации, создаваемой техническими средствами и программным обеспечением [Ваños, 2000, р. 328]. Таким образом, виртуальная реальность остаётся всё той же *«объективной реальностью, данной нам в ощущениях»*, т.е. материалистически существующей данностью, частью психического отражения.

ВР полностью контролируется человеком; она существует только благодаря техническим средствам (таким как, например, гарнитура ВР) и только в восприятии человека. При этом под эффектом «погружения» следует подразумевать исключительно состояния сознания, при которых осведомленность человека о своем физическом состоянии уменьшается или теряется совсем под воздействием искусственно созданных аудиовизуальных образов и иных модальностей восприятия, формирующих виртуальную среду. Ощущение «погружения» в ВР можно описать как возникающее у реципиента



полное ощущение «присутствия» внутри пространства виртуальных сред, воспроизводимых с помощью технических средств. Предметы и объекты, относящиеся к этому пространству, в его представлениях и ощущениях подразумеваются как «реальные» и «осязаемые»; он воспринимает себя изолированным от внешнего физического мира.

Толкования «погружения», «присутствия», «иммерсивности» в научной литературе разнятся. В исследованиях К. Mahmoud под психологически иммерсивными средами, создающими эффект «погружения», априорно подразумеваются любые интерактивные компьютерные программы в виртуальной реальности [Mahmoud et al., 2020, P. 482–483]. В ряде отечественных исследований недавнего времени вводится понятие «виртуальной реальности высшего типа» – интерактивной среды, сгенерированной с помощью современных шлемов VR с широкими углами обзора, обладающими возможностью воздействовать на зрительные и тактильные анализаторы [Аникина и др., 2022; Барабанщиков и др., 2022]. В любом случае, наличие и объективность эффекта «погружения» подтверждается данными последних исследований. Были установлены нейрофизиологические корреляты восприятия эффекта «погружения», связанные с префронтальной корой больших полушарий [Барабанщиков, Селиванов, 2022, С. 5–7].

В каждом из 163 сеансов VR с различных VR контентом (проведенных в рамках апробации перспективных средств VR, предназначенных для психологической поддержки и для симуляции выхода на поверхность Луны) анкетирование показало, что эффект «присутствия» развивался в каждом из сеансов.

Восприятие иммерсивных сред, таких как VR, подобно восприятию текстовых конструкций различного уровня сложности. Единственное отличие при этом заключается в механизме передачи информации и техническом «отключении» реципиентов от части внешних раздражителей, преимущественно аудиальных и визуальных. Специалист в области компьютерных игр Эрнест У. Адамс, полагает, что эффект «погружения», который возникает при взаимодействии реципиента с виртуальной реальностью, включает в себя три компоненты [Adams, 2004], каждая из которых может быть рассмотрена с позиций анализа семантики текста:

I. Tактическое погружение, которое достигается при выполнении реципиентом механических операций, требующих наличия определённых навыков. К примеру, захват клюшки рукой при игре в гольф, или способы взаимодействия с ракеткой при игре в теннис. При этом виртуальная реальность воспринимается подобно набору предложений из неоконченных и назывных предложений, описывающих качества среды, её характер и вид, а также способы взаимодействия с ней.

II. Стратегическое погружение, связанное с когнитивными процессами и формированием поведенческой стратегии, которая должна, по мнению реципиента, привести к достижению цели. К примеру, шахматисты

испытывают стратегическое погружение, выбирая правильное решение из множества комбинаций дальнейших ходов. В данном случае психологически иммерсивная среда и взаимодействие пользователя с ней подобны набору законченных предложений, описывающих этапность действий реципиента.

III. Погружение в повествование, которое наблюдается, когда игроки погружаются в смысловые аспекты сценария компьютерной игры или виртуальной среды. Этот вид «погружения» подобен тому, что происходит при чтении книги или просмотре фильма. С точки зрения семантики текста в данном случае опыт взаимодействия реципиента с виртуальной средой может быть описан (и воспринят реципиентом) как последовательность предложений, являющихся завершённым текстом, имеющим начало и конец, «завязку» и «развязку», фабулу.

Эта последовательность развития «погружения» соотносится с механизмами формирования психологического образа [Завалова и др., 1984, С. 26–30], которые включают в себя три этапа (досознательный или сенсорно-перцептивный, сознательный или уровень представлений, послесознательный или вербально-логический).

На первый взгляд, эффекты ВР должны быть связаны с измененными состояниями сознания (ИСС). Однако сами состояния, возникающие в виртуальной реальности, согласно существующим представлениям, не являются ИСС. Аналитические работы [Войкунский, 2010] показывают, что ВР не вызывает эффектов, характерных для ИСС, таких как неадекватность мышления, снижение степени рефлексии, ощущение раздвоенности, «отчуждения собственного Я», «выхода из тела» и др., не приводит к утрате произвольности и целенаправленности деятельности, не обеспечивает чувства фиктивного обретения собеседника, ощущения присутствия «другого», «высшего разума», «космической информационной воли» [цит. по Селиванов, Селиванова, 2014, с. 380]. Измененное состояние трактуется в медицинских источниках как промежуточное, между нормой и патологией [Tart, 1972, P. 1204–1205]. В измененном состоянии сознания человек воспринимает реальность как иную, однако это восприятие наполнено только теми образами, которые составляют содержание его памяти, отражают его сознательный или подсознательный субъективный опыт. Таким образом, в ИСС отсутствует один из основных компонентов ВР – интерактивность. [Кирик, 2007, с.54-63] Погружение в ВР есть следствие формирования в сознании системы психологических образов под воздействием внешних источников искусственной афферентации. А при погружении в ИСС (вызванных гипнозом, химическими препаратами и др. [Спивак, 2000, С. 11]), иная реальность порождается изменением психического состояния субъекта.

Вышесказанное имеет значение с точки зрения практического применения ВР в качестве средства повышения эффективности психотерапевтических методик, использующих элементы погружения в ИСС, например, за счет комбинации виртуальных сред релаксационной направленности и суггестивных техник. Опыт использования физической

стимуляции зрительной и слуховой модальности в едином паттерне с вербальными суггестиями свидетельствует о перспективности таких подходов для обеспечения практической психологической работы [Ушаков, Иванов, 2015, с 55-60].

Среды ВР, используемые в образовательных целях, для психопрофилактики, психокоррекции, а также в качестве тренажёров и симуляторов вызывают, в целом положительные сдвиги психофизиологических показателей. Отмечается благоприятное влияние ВР на психоэмоциональную сферу, когнитивные функции, творческое мышление и процессы запоминания. В исследованиях, проведённых в ГНЦ РФ – ИМБП РАН показано благоприятное влияние специально разработанных для психологической поддержки сред ВР на психоэмоциональную сферу, когнитивные функции, двигательную активность и качество сна обследуемых. [Rozanov et al., 2022; Розанов и др., 2022]. Кроме этого, благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние наблюдалось при применении виртуальных сред, разработанных для симуляции внекорабельной деятельности космонавтов, а публичная демонстрация технологии ВР, согласно опросам, сопровождалась преимущественно положительными отзывами.

К немногочисленным незначительным негативным изменениям психоэмоциональной сферы обследуемых, выявленных нами в экспериментах, относятся: некоторое повышение выраженности негативных эмоций (грусть, злость) у ряда обследуемых после окончания сеанса ВР. Мы полагаем, что это связано с трудностями «перехода» обследуемых из психологически комфортной виртуальной реальности в объективно и физически дискомфортные условия проведения эксперимента, сочетанные с постоянной экспозицией ряда стрессоров [Розанов и др., 2022, С. 334]. Методическими и техническими способами решения этой проблемы может быть постепенное замещение «виртуального» изображения реальным и специальным набором дополнительного эмоционального стимульного материала перед завершением сеанса. Отметим, что проблема «выхода» нуждается в более детальном изучении.

Заслуживает внимания потенциальная сфера приложения ВР технологий для тестирования, исследования и апробации новых интеллектуальных технологий оценки состояния. Экспериментальные модели, разработанные в области космической биологии, медицины и психологии могут включать ВР при параллельной регистрации направления взгляда (айтрекинг), variability сердечного ритма, электроэнцефалограммы, актиграфии, речевых характеристик. Эксперименты с изоляцией в гермообъекте, моделированием невесомости («сухая иммерсия»), антиортостатической гипокинезией предоставляют возможность анализа проявлений различных фаз адаптации к стрессовой нагрузке, индивидуально-психологических особенностей человека, случаев дезадаптивного поведения, а также степени влияния ВР контента на оптимизацию состояния. Использование ВР в этом направлении может быть

одним из источников данных для построения обучаемых моделей и формирования критериев оценки психоэмоционального состояния новыми интеллектуальными технологиями.

Резюмируем сказанное выше. Безусловно, среды виртуальной реальности не являются технологической «панацеей» и к вопросам физиологической и психологической безопасности их применения следует относиться со всей тщательностью. Особенно если речь идёт о таких областях, как образование и медицина. Наши исследования показывают, что современное техническое и программное обеспечение VR позволяет использовать все преимущества этой технологии для эффективного формирования и тренировки новых навыков, моделирования специфических условий деятельности, психологической практики. Существующий опыт практического применения гарнитур и шлемов является ценной основой для регламентации использования технологии в различных условиях для обеспечения достаточной степени безопасности и минимизации рисков побочных эффектов.

Постепенное расширение рынка технологий виртуальной реальности, снижение стоимости и все более активное применение VR в профессиональных сферах способствует получению новых научных данных, часть из которых изложена в настоящей работе. Эти данные, в свою очередь, могут играть немаловажную роль в уменьшении информационного дефицита и предубежденности по отношению к VR, являться одним из факторов постепенного расширения аудитории пользователей VR.

## **ВЫВОДЫ**

1. Случаи социальной стигматизации технологий VR, по всей вероятности, обусловлены относительно небольшим размером рынка этих технологий, мнениями, почерпнутыми в популярном искусстве и «эффектом новизны», сформированным массовой культурой.

2. Есть основания судить о достаточной психологической и физиологической безопасности применения современных технологий VR при условии использования последних версий гарнитур с высоким разрешением изображения, отсутствия медицинских противопоказаний и соблюдении ряда рекомендаций. Психологическая безопасность достигается тщательным отбором предъявляемых стимулов. Физиологическая безопасность обеспечивается ограничением продолжительности сеансов, высоким разрешением изображения и точным трекингом.

Частота вестибулярных нарушений, связанных с VR снижается по мере совершенствования технологий и повышения качества создаваемого контента.

3. Из экспериментальных данных, полученных различными исследователями, становится ясным в целом положительное влияние виртуальных сред на психоэмоциональную сферу и когнитивные способности реципиентов. Эти данные позволяют судить об объективности виртуальной

реальности, в которой, за счет искусственной афферентации создается эффект «погружения», проявляющийся в виде физического ощущения нахождения реципиента в мире искусственно созданных стимулов.

4.-Имеющая место проблема «выхода» из ВР, по всей вероятности может быть нивелирована как техническим путём (со стороны *hardware*), так и путём внесения модификаций в программное обеспечение (со стороны *software*).

*Исследование выполнено в рамках научной программы Национального центра физики и математики (направление №9 «Искусственный интеллект и большие данные в технических, промышленных, природных и социальных системах»)*

*и при поддержке Минобрнауки России в рамках соглашения № 075-15-2022-298 от 18.04.2022 г. о предоставлении гранта в форме субсидий из федерального бюджета на осуществление государственной поддержки создания и развития научного центра мирового уровня «Павловский центр «Интегративная физиология – медицине, высокотехнологичному здравоохранению и технологиям стрессоустойчивости»*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Adams E. Postmodernism and the Three Types of Immersion // *Gamasutra*. July 9, 2004. [http://designersnotebook.com/Columns/063\\_Postmodernism/063\\_postmodernism.htm](http://designersnotebook.com/Columns/063_Postmodernism/063_postmodernism.htm)
2. Baños R.M., Botella C., Garcia-Palacios A. et al. Presence and reality judgment in virtual environments: a unitary construct// *Cyberpsychol Behav*. 2000. V. 3 (3). P. 327-335.
3. Brooks J. O., Goodenough R. R., Crisler, M. C. , Klein, N. D., Alley, R. L., Koon, B. L., Wills, R. F. Simulator sickness during driving simulation studies // *Accident Analysis & Prevention*. 2010. V. 42 (3). P. 788-796.
4. Groen E., Bos J. Simulator sickness depends on frequency of the simulator motion mismatch: An observation. *Presence*. 2008. V. 17 (6). P. 584-593.
5. Lanier J. Dawn of the New Everything: Encounters with Reality and Virtual Reality. New York: Henry Holt and Co., 2017
6. Mahmoud K., Yassin H., Hurkxkens T.J. Does Immersive VR Increase Learning Gain When Compared to a Non-immersive VR Learning Experience? // *Learning and Collaboration Technologies. Human and Technology Ecosystems*. 2020. July. P.480—498
7. Merhi O., Faugloire E., Flanagan, M., Stoffregen T. A. Motion sickness, video games, and head-mounted displays // *Human Factors*. 2007. V.49 (5). P. 920-934
8. Rozanov I., Ryumin O., Karpova O., Shved D., Savinkina A., Kuznetsova P., Diaz Rey N., Shishenina K., Gushin V.. Applications of methods of

psychological support developed for astronauts for use in medical settings// *Front. Physiol.*, 14 september 2022.

9. Skiendziel T., Rösch A. G., Schultheiss, O. C. Assessing the convergent validity between the automated emotion recognition software Noldus Facereader 7 and facial action coding system scoring // *PLoS ONE*. 2019. V. 14.

10. Smart L.J., Stoffregen T.A., Bardy B.G. Visually induced motion sickness predicted by postural instability // *Human Factors*. 2002. V. 44 (3). P. 451–465

11. Меньшикова Г.Я. Зрительные иллюзии: психологические механизмы и модели: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.02. М., 2014. 301 с.

12. Tart Ch. States of consciousness and state-specific sciences // *Science*. 1972. Vol. 176. P. 1203-1210

13. Барабанщиков В.А., Селиванов В.В. Психические состояния и креативность субъекта в дидактической VR-среде различной иммерсивности // *Экспериментальная психология*. 2022. Том 15. № 2. С. 4–19.

14. Завалова, Н.Д., Пономаренко, В.А. Специфика психического образа, регулирующего действия человека в условиях искажений афферентации// *Вопр. психологии*. 1984. №2, С. 26–35.

15. Войскунский А.Е. Психология и интернет. - М.: Акрополь, 2010. - 439 с.

16. Селиванов В. В., Селиванова Л. Н. Виртуальная реальность как метод и средство обучения // *Образовательные технологии и общество*. – 2014. – Т. 17. – №. 3. – С. 378-391

17. Кирик Т.А. Виртуальная реальность и ее онтологические прототипы: Монография.- Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007.- 134 с.

18. Ушаков И.Б., Иванов А.В., Квасовец С.В., Бубеев Ю.А. Нейросемантические и психофизиологические корреляты ритмосуггестивной коррекции стрессовых состояний / *Авиакосмическая и экологическая медицина*.- 2015, N 6, С. 55 - 60.

19. Маринова М.М. Влияние VR-среды на уровень тревожности // *Экспериментальная психология*. 2022. Том 15. № 2. С. 49-58.

20. Михайлов А.Н. Артефакты нарушений дыхания. – М., 2003. – 131 с.

21. Носов Н.А. Виртуальная цивилизация // *Труды лаборатории виртуалистики*. Вып. 1. Виртуальные реальности в психологии и психопрактике. М., 1995, с. 105-116.

22. Розанов И.А., Иванов А.В., Рюмин О.О., Бубеев Ю.А. Опыт применения виртуальной реальности для психологической коррекции в экспериментах с моделированием стрессоров космического полета // *Методология современной психологии*. Вып. 16 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022. С. 333 - 344

23. Сеченов И. М. Предметная мысль и действительность. СПб., 1902.

24. Спивак Д.Л. Изменённые состояния сознания: психология и лингвистика. СПб.: “Издательский Дом Ювента”; Филологический ф-т СПбГУБ 2000. - 296 с.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СПО: К  
ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ**

**Аннотация**

В статье обоснована необходимость актуализации в поле психологии профессионального образования вопросов, касающихся становления личности в профессиональном развитии в системе среднего профессионального образования, а также применения методов психологического сопровождения становления и развития личности. Значимым аспектом развития личности в системе среднего профессионального образования является, по мнению автора, аксиосфера как сфера ценностей и норм: аксиосфера среды образовательного учреждения, а также индивидуальная аксиосфера личности. Автор приходит к выводу о соответствии интегративных подходов в психологии современным потребностям системы профессионального образования и обучения.

**Ключевые слова:** профессиональное становление (развитие) личности в среднем профессиональном образовании, психологическое сопровождение профессионального развития, интегративный подход в среднем профессиональном образовании, самоактуализация личности

**Annotation.** The article substantiates the need to update in the field of psychology of vocational education issues related to the formation of a personality in professional development in the system of secondary vocational education, as well as the application of methods of psychological support for the formation and development of a personality. A significant aspect of personality development in the system of secondary vocational education, according to the author, is the axiosphere as a sphere of values and norms: the axiosphere of the environment of an educational institution, as well as the individual axiosphere of a person. The author concludes that integrative approaches in psychology correspond to the modern needs of the system of vocational education and training.

**Keywords:** professional development of a personality in secondary vocational education, psychological support of professional development, integrative approach in secondary vocational education, self-actualization of personality in vocational education

Индустриализация России уже в XIX веке побудила многих русских ученых и государственных деятелей к осмыслению характеристик систем, обеспечивающих развитие России как экономически развитого социума, а также принципов развития человека как профессионала. Великие русские ученые, жившие в эту эпоху, общественные деятели и педагоги, которые были

известными и признанными мастерами, новаторами в своих направлениях профессиональной деятельности (Менделеев Д.И., Пирогов Н.И. и другие), активно участвовали в развитии отраслей промышленности, осмысливали свой профессиональный опыт, систематизировали результаты мировой и российской науки и практики, а также оказывали влияние на развитие социальных систем – профессиональной, педагогической, научной – в интересах России. В своих трудах они отмечали особенности системы образования, которые и сегодня являются актуальными:

- образование как система является основой развития общества и фундаментом экономического прогресса;
- одним из основных ресурсов жизнедеятельности системы образования являются педагоги (профессора, учителя, наставники), поэтому необходимо ответственно заниматься развитием этого ресурса;
- основное внимание при развитии образования как системы необходимо уделять управлению, а также принципам и методам образовательного процесса;
- образование и жизнь (как человека, так и общества) неразделимы и взаимообусловлены; система образования занимается развитием личности и результат такого развития зависит во многом от окружения личности и характера образовательной среды.

Таким образом, находясь на очередном витке своего развития вместе с обществом и экономикой, профессиональное образование сегодня формирует запрос на осмысление своей новой роли, новых принципов, новой методологии, при этом, оставаясь в русле проблем, поднятых профессионалами прошлых эпох. Как видим, уже в XIX веке ученые отмечали особенности образования как системы, процесса и социального института, которые важны и сегодня. Среди них – понимание педагогического состава как ключевого ресурса образовательной системы, а также – понимание образования как феномена, неразрывно связанного с жизнью человека и общества в целом. Отмеченные особенности подводят к мысли о том, что в системе профессионального образования, как и в других образовательных сферах, ключевым аспектом является развитие и становление человека и личности – как педагогов, так и обучающихся.

Профессиональное становление человека сегодня является предметом научных исследований, непосредственно связанных с разными сферами развития общества в педагогике, психологии, социологии и других отраслях науки и практики. Более того, в соответствии с статьей 68 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», согласно которой «среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку квалифицированных рабочих или служащих и специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении



образования», задачей образования, в том числе – и профессионального, является, прежде всего, развитие личности. Говоря о развитии личности, мы имеем в виду как профессиональный, так и собственно индивидуальный аспект развития, который сопровождается изменениями качеств личности человека в результате его взаимодействия с окружающей социальной средой, – в данном случае, коллективом учащихся, преподавателей, а также профессиональной образовательной средой.

Заметим, что мы уделяем особое внимание таким аспектам развития личности в контексте профессионально-образовательной деятельности: адаптация (знакомство со средой, ее нормами, правилами, ценностями, знакомство с социальной группой и вхождение в нее); индивидуализация (решение диалектической проблемы «я и мы» во взаимодействии с группой и образовательной средой, проявление стремления к собственной индивидуальности, переосмысление предложенных средой и группой норм, правил, ценностей); интеграция (проявление индивидуальных качеств личности в согласовании их с качествами, нормами и ценностями группы).

Изучение структуры деятельности как базовый методологический подход представлен в психологии с 30-х годов XX века, в русле деятельностного подхода, который ложится в основу многих психологических и педагогических исследований. Его авторами стали А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А. Л. Журавлев, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков и другие. Например, С.Л. Рубинштейн считал, что деятельность определяется целью; им в деятельностный подход был введен человек со всеми его характеристиками и реалиями. Позже в деятельностный подход был введен новый элемент – результат. Кроме того, П.К. Анохин, разработавший теорию функциональных систем, утверждал, что системный подход в исследовании должен обязательно следовать принципу, согласно которому исследование элемента системы должно быть обусловлено исследованием системы в целом. Процесс создания системы называется системогенезом (В.Д. Шадриков). Деятельностный подход в сочетании с теорией систем оформился в системно-деятельностный подход [Репринцева Г. А. Системно-деятельностный подход: общенаучный и психолого-педагогический уровни анализа // Концепт. – 2014. – № 8. – С.131-135], актуальный как в общенаучном, так и в психолого-педагогическом контексте исследований.

Среднее профессиональное образование — это система, главной задачей которой является профессиональное развитие. Если рассматривать ее с точки зрения деятельностного подхода, то система начинает работать в формате имеющихся качеств и формирует постепенно некоторые результаты как частного, так и общего (группового) характера в итоге. Среди таких результатов – не только профессиональное развитие человека, но и развитие личности как таковой. Опираясь на принципы деятельностного подхода, представленные выше, заметим, что цель и результат профессионального образования не всегда совпадают: так, формальной целью профессионального образования долго оставалось овладение некоторой профессией; при этом

развитие личности будущего профессионала не заявлялось в качестве формальной цели, однако, было фактическим результатом профессионального образования. Следовательно, со временем педагоги профессионального образования пришли к выводу о том, что корректно говорить не столько об овладении некоторой профессией и связанной с ней деятельностью, сколько о профессиональном становлении личности как цели и результате профессионального образования.

Профессиональное становление личности в среднем профессиональном образовании сталкивается сегодня с рядом проблем и новых реалий развития общества:

- разрушение вертикальных отраслевых систем, обеспечивающих навигацию траекторий профессионального развития. В отличие от индустриального общества, где человек готовился стать профессионалом в некоторой системе разделения труда, развиваясь вертикально в этой системе, современность предполагает, что человек может иметь множество факторов, свойств, умений, обеспечивающих ему реализацию в обществе;

- развитие информационно-коммуникационных систем и их влияние на профессиональное образование. Информационно-коммуникационные системы привносят в образовательную систему новые функции; так, по мнению Л.А. Исаковой, изменения в сфере образования касаются трех ключевых умений: учиться, общаться, выбирать. Таким образом, профессиональное становление личности сегодня неразрывно связано с развитием личностных качеств и становлением личности как таковой; именно об этом свидетельствует выбор ключевых умений человека в сфере образования, среди которых – умение учиться, способность к общению и выбору. Как видим, профессиональное становление личности сегодня связано с аспектом социальной организации и социального взаимодействия в процессе образования и профессиональной деятельности;

- потребность в осмыслении новых ролей и качеств преподавателя. Концепции конца XIX – начала XX веков утверждали, что профессиональные и личностные характеристики преподавателей на всех уровнях образования должны соответствовать высочайшим характеристикам мастерства и духовности, так как именно они создают среду обучения, которая питает процесс становления личности и профессионала. Современные взгляды на профобразование предлагают рассматривать педагогов как, в первую очередь, организаторов обучения, при этом важная роль отводится методологии и конкретным методам профессионального образования, дидактике, оценке результатов обучения и таким образом, ставят результаты обучения во главу угла, проектируя на их основании процесс и содержание (А.М. Новиков [Новиков А.М. Н 73 Постиндустриальное образование. – М.: Издательство «Эгвес», 2008. – 136 с.] );

- современный период связан также с развитием технологий и накоплением знаний и научных фактов, потребностью в интеллектуальном ресурсе, сменяемостью технологических укладов и, в связи с этим, – с

возникновением парадигмы непрерывного образования или образования в течение всей жизни (lifelong learning, lifelong education).

Среднее профессиональное образование в России является – как сегодня, так и в перспективе – массовым профессиональным образованием. Так, по данным минпросвещения РФ (цит. по отчету НИУ ВШЭ [Образование в цифрах: 2019: краткий статистический сборник / Н.В. Бондаренко, Л. М. Гохберг, Н. В. Ковалева и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: НИУ ВШЭ, 2019. – 96 с. – 200 экз. – ISBN 978-5-7598-1993-6 (в обл.)]), в 2021 году 44,6 % (3,4 млн. чел.) студентов обучаются по программе среднего профессионального образования, и 55,4% (4,22 млн. чел.) – по программам высшего образования. При этом, в расчете на 1000 человек населения в возрасте 25-64, по состоянию на 2015 год, в экономике России 449 человек имеют среднее профессиональное образование (против 304 человек, имеющих высшее образование) на 1000 человек населения.

При этом современное среднее профессиональное образование имеет ряд отличительных особенностей и характерных черт, определяющих значимость проблемы становления личности в системе профессионального образования:

- обучающимися являются в основном молодежь 15-19 лет. Этот возраст специалисты определяют как «старший подростковый», выделяя ряд присущих ему специфических особенностей, среди которых – своеобразная «переходность» этого возраста: уже не ребенок, еще не взрослый. При этом педагоги отмечают свойственное старшим подросткам новое «чувство взрослости»: «Это «чувство взрослости» является новообразованием самосознания – стержневой особенностью личности, её структурным центром, поскольку выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, к другим людям и к миру. Оно определяет особое направление и содержание его активности, систему его новых стремлений, переживаний и эмоциональных реакций» [Сиденко Е.А. Особенности старшего подросткового возраста // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – №2. – С.30-31, цитата со с.30];

- основной фокус при проектировании и организации образовательного процесса нацелен на результаты обучения в виде профессиональных умений (компетенций), при этом не прописана индивидуальная траектория развития личности в процессе профессионального становления, не решен вопрос об оценке и учете критериев личностного развития, а также – о путях и методах формирования необходимого уровня личностного развития учащегося в системе среднего профессионального образования;

- одной из ключевых является проблема включенности обучающихся в образовательный процесс и неразрывно связанная с ней проблема включенности педагогов в педагогическую деятельность. Мы подчеркиваем диалектическое единство указанных элементов – включенности обучающихся в процесс обучения и включенности педагогов в

педагогическую деятельность: чем выше включенность педагогов в педагогическую деятельность, тем выше и заинтересованность обучающихся в предмете, в его изучении, а также в учебном процессе как таковом. Иначе говоря, проблема включенности обучающихся в образовательный процесс решается, прежде всего, в поле педагогической деятельности, и влияние на обучающихся (в частности – на их заинтересованность тем или иным предметом) начинается с влияния на педагогов и их заинтересованность в предмете, который они преподают;

- индивидуально-личностное развитие учащихся также, по нашему мнению, неразрывно связано с индивидуально-личностным развитием педагогов, в связи с чем проблема «развития личности в системе профессионального образования» имеет два уровня: уровень учащихся и уровень педагогов. Мероприятия, направленные на работу с особенностями личностного развития учащихся, будут более эффективными, если при этом также уделять внимание личностному развитию педагогов.

Говоря о профессиональном становлении личности, важно помнить о том, что оно не ограничивается системой, средой и периодом получения профессионального образования: профессиональное становление личности охватывает значительный период жизни человека от формирования намерений (14-15) лет до окончания активной профессиональной жизни (65-70 лет). Профессия человека оказывает при этом существенное влияние на характер его жизни и деятельности в сферах, опосредованно связанных или даже не связанных с его профессией и работой. Учитывая указанный возрастной диапазон профессионального становления, педагоги, психологи, специалисты, связанные с системой профессионального образования, должны учитывать непродолжительность временного периода получения профессионального образования молодыми людьми, но при этом – чрезвычайную важность этого периода для формирования как будущего профессионала, так и личности учащегося. Старший подростковый возраст – время перехода к взрослости, период, в котором человек чрезвычайно восприимчив к факторам образовательной среды и особенностям межличностного взаимодействия в коллективе, что требует особого психолого-педагогического подхода.

Психолого-педагогические вопросы профессионального становления и развития исследуются в отраслях прикладной психологии, педагогики, психологии труда, организационной, социальной психологии, психологии управления, а также психологии профессионального образования. Предметная область психологии профессионального образования включает в себя [Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы: учебное пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 544 с. цитата со С.304-305]:

- изучение возрастных и индивидуальных особенностей личности в системе профессионального образования;
- изучение человека как субъекта профессиональной деятельности, его жизненного и профессионального пути;

- изучение психологических основ профессионального обучения и профессионального воспитания;
- изучение психологических аспектов профессиональной деятельности.

Мы наблюдаем выраженное несоответствие психологии профессионального образования как научной области и особенностей ее внедрения в системе профессионального образования на практике: так, в практической деятельности педагогов и психологов в системе профессионального образования все еще недостаточно учитываются возрастные и индивидуальные особенности личности учащегося, также недостаточное внимание уделяется конкретным путям развития личности, самоактуализации учащегося, целенаправленному выстраиванию траекторий его учебной и профессиональной деятельности, и т.д.

Таким образом, объектами исследования в поле психологии профессионального образования являются сегодня не только системы профессионального образования, обучения и воспитания, но и процессы становления личности в профессиональном развитии, психологические закономерности и возрастные характеристики. Кроме того, в психолого-педагогическом ключе рассматриваются сегодня и механизмы управления в системе образования, факторы развития образовательной и профессиональной среды, вопросы культуры среды профессионального образования, а также аксиосферы как сферы ценностей и норм в системе образовательного и профессионального взаимодействия.

Внимание уделяется сегодня парадигмам развития систем образования, развитию новых характеристик профобразования в постиндустриальном обществе, начиная с второй половины XX века (Новиков А.М. [Новиков А.М. Постиндустриальное образование. – М.: Издательство «Эгвес», 2008. – 136 с.]). Например, в постиндустриальном обществе основной ценностью А.М. Новиков считает образование для профессиональной самореализации человека, при этом основными мотивами студента являются заинтересованность в обучении и получение удовлетворения от результатов, а основными мотивами педагога – развитие обучающихся и удовольствие от общения с ними. Автор подчеркивает, что ответственность за обучение лежит на студентах, а авторитет педагога зависит от его личностных характеристик. Образовательный процесс при этом является партнерским процессом, в котором педагог создает условия для обучения. При этом самоопределение студента является необходимым условием организации образовательного процесса. Под самоопределением индивида А.М. Новиков понимает «основанный на свободном волеизъявлении выбор жизненного пути, своего места в обществе, образа жизни и видов деятельности, а также линии поведения...» [2]

Заметим, что самоопределение является одним из многих концептуальных элементов «Я-концепции» [3]. К ней также относятся понятия самообучение, самоконтроль, саморегуляция, саморазвитие, самооценка, самопознание, самопроектирование, самовоспитание, самосознание,

самокоррекция, самосовершенствование, самореализация, самоорганизация, самоуправление, самоформирование, самодисциплина. Добавим, что, по нашему мнению, с перечисленными выше концептуальными элементами «Я-концепции» соотносится также феномен самоактуализации, как объединяющий в себе многие из этих элементов, а также представляющий собой своеобразную «самодвижущую творческую силу».

Идеи «Я – концепции» мы встречаем в работах Н.А. Бердяева, М.М. Бахтина, П.А. Флоренского, К. Роджерса, А. Маслоу и других авторов. Проблемы развития самодвижущей творческой силы в образовательном процессе часто и сегодня рассматриваются не через призму представлений об особенностях развития личности как таковой, а через призму форм и методов образовательной дидактики. Кроме того, учебный процесс по-прежнему состоит из последовательности дидактических единиц, где междисциплинарность охватывает, как правило, профессиональные, а не личностные характеристики, формирующиеся в обучении. Фактически, речь идет об активных и проектных методах обучения: предполагается, что для успешного профессионального образования, целевым элементом которого является перечень компетенций, достаточно активных и проектных методов обучения. Но в этом случае редко достигаются (и отслеживаются) та глубина и те качества личности, которые создают необходимые внутриличностные образования, являющиеся залогом успешной образовательной и профессиональной деятельности, условием способности к обучению в течение всей жизни, переквалификации в связи с новыми профессиональными требованиями, обусловленными спецификой развития технологического процесса и науки в целом.

Говоря о профессиональном становлении личности в системе образования, важно помнить о том, что профессиональное становление является сложным циклическим и иногда мультидисциплинарным процессом, имеющим при этом индивидуально-личностные особенности. Например, Е.А. Климов выделяет следующие фазы цикла развития [Климов Е.А. Введение в психологию труда: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. - 350 с., С 56]: оптант, адепт, адаптант, интернал, мастер, авторитет, наставник. При этом каждый профессионал может быть охарактеризован своими индивидуальными качествами (среди которых – самосознание).

Выделяют такие качества (силы) профессионализации [Чемякина, А. В. Психология профессионального развития: учебное пособие / А. В. Чемякина; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2015. — 100 с., С. 16-17]: профессиональная идентичность, профессиональная продуктивность, профессиональная зрелость. Следовательно, профессиональное становление является процессом обретения и развития этих базовых сил. С этими качествами связаны, по нашему мнению, качества личности (возможно, их можно отнести к качествам самоактуализации личности): личностная идентичность, личностная продуктивность, личностная зрелость. Вместе качества профессионализации и качества личности (самоактуализации)

являются, по нашему мнению, элементами профессионального становления личности, в частности – готовности к постоянному профессиональному росту.

Взаимосвязанность профессионального и личностного становления заложена в самом понятии «профессиональное становление личности». Так, Э.Ф.Зеер определяет профессиональное становление личности как «развитие личности в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности, направленное на формирование устойчивых положительных мотивов профессиональной деятельности, социально значимых и профессионально-важных качеств личности, готовности к постоянному профессиональному росту, нахождения оптимальных приемов и способов качественного и творческого выполнения профессиональной деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями личности специалиста» [6].

По мнению Э. Ф. Зеера, профессиональное становление — это «процесс развития и саморазвития личности, освоения и самопроектирования профессионально ориентированных видов деятельности, определение своего места в мире профессий, реализации себя в профессии и самоактуализации своего потенциала для достижения вершин профессионализма, процесс повышения уровня и совершенствования структуры профессиональной направленности, профессиональной компетентности, социально и профессионально-важных качеств и профессионально-значимых психофизиологических свойств через разрешение противоречий между актуальным уровнем их развития, социальной ситуацией и развивающей ведущей деятельностью» [6]. Э.Ф. Зеер сформулировал и уточнил и другие основные понятия, ассоциированные с профессиональным становлением как становлением личности: профессиональное самоопределение, профессиональная деятельность и профессиональная идентичность.

Мы полагаем, что перечисленные выше особенности системы профессионального образования и профессионального становления личности свидетельствуют о необходимости психологического сопровождения профессионального развития личности, о внедрении в процесс профессионального образования конкретных элементов этого сопровождения (психолого-педагогических и коучинговых). Это связано с тем, что в системе профессионального развития личности мы, как педагоги профессионального образования, не только передаем профессию и заботимся об освоении знаний и выработке студентом профессиональных качеств, но и о формировании личностных качеств, развитии личности студента. Наравне с качествами профессионализации – профессиональной идентичностью, профессиональной продуктивностью, профессиональной зрелостью – студент должен овладеть качествами самоактуализации – личностной идентичностью, личностной продуктивностью, обрести личностную зрелость. Вместе качества профессионализации и качества личности (самоактуализации) являются, по нашему мнению, элементами профессионального становления личности, в частности – готовности к постоянному профессиональному росту.

Подводя итог, подчеркнем, что проблема профессионального развития личности многоаспектная, сложная, поднимается в поле психологии (в частности, психологии профессионального образования) и помогающих практик, а также – в поле педагогики (в частности, – педагогики профессионального образования). Подобная многоаспектность требует, как мы полагаем, интегративного подхода как к изучению особенностей профессионального развития личности, так и к практической работе в системе профессионального образования. Речь идет, прежде всего, об интеграции личностного и профессионального роста, а также – об интеграции конкретных технологий и методов работы, направленных на личностное и профессиональное развитие. Кроме того, залогом успешного профессионального развития личности является, по нашему мнению, межличностная интеграция в образовательной среде, в частности – интеграция педагогов и учащихся. Также важна в системе профессионального образования интеграция теории и практики – как собственно образовательных, так и профессиональных. Перечисленное выше приводит нас к мысли об актуальности подхода интегративной психологии (В.В.Козлов и другие [Козлов В. В. Интегративная психология. Пути духовного поиска, или освящение повседневности. — М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.] в профессиональном развитии личности. В.В.Козлов определяет интегративный подход как «творческий и многомерный синтез концепций, которые опредмечивают различные аспекты человеческой активности как в теоретико-методологическом, так и в исследовательском и психотехническом отношениях» [Козлов В.В. Интегративная психология. Национальный психологический «Золотая Психея». – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://psy.su/psyche/news/3801/>]. Исходя из цели интегративной психологии, заявленной ее авторами, можем отметить, что она созвучна цели профессионального развития личности: обретение способности мыслить, рефлексировать и действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде.

Подводя итог написанному выше, мы можем сделать следующие выводы об особенностях профессионального становления (развития) личности в системе профессионального образования:

- в современных условиях профессиональное становление личности в системе профобразования опирается не только на многочисленные теории, научные школы и практику в разных отраслях наук, но и современные тенденции, связанные с развитием технических систем, информационно-коммуникационных технологий и междисциплинарных подходов, связанных с развитием социальных систем и общества в целом;

- в личностно-профессиональном развитии первоочередное внимание необходимо уделять индивидуальным аспектам развития личности, поскольку именно они ложатся в основу профессиональных качеств, которые формируются в каждой фазе развития человека как профессионала, а также развития его личности. Система среднего профессионального образования с



учетом возрастных характеристик учащихся наилучшим образом обеспечивает этот процесс через профессионализацию и самоактуализацию (а также ее элементы – личностную идентичность, личностную продуктивность, личностную зрелость);

- в парадигме непрерывного образования (lifelong learning, lifelong education) система среднего профессионального образования является социальной системой, оказывающей значительное влияние на развитие кадрового потенциала отраслевых систем и человеческого ресурса в масштабе общества;

- профессиональное становление личности в среде профессионального образования взаимообусловлено для обучающихся и для педагогов, поскольку осуществляется в системе их взаимодействия; оно является сложным циклическим, мультидисциплинарным процессом, всегда имеющим индивидуально-личностные характеристики. Это становится, по нашему мнению, одним из актуальных вопросов в психологии, педагогике и управлении профессиональным образованием, а также в профессиональной практике, так как в отсутствие данного фактора даже современные стандарты, технологии образования и обучения недостаточно эффективны;

- психологическое сопровождение профессионального развития человека обеспечивает не только профессиональную идентификацию и интеграцию, но и выбор жизненного пути, деятельности, образа жизни. Новым уровнем исследований и практики в профессиональном образовании мы считаем применение интегративного подхода.

#### Библиографический список:

1. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития человека / Э. Ф. Зеер. — М.: Академия, 2006. – 234 с.
2. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования / Э. Ф. Зеер. — М.: Академия, 2013. – 395 с.
3. Исакова Л.А. Коммуникация и образование в философии постмодерна // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Специальный выпуск. – 2008. – С.240-244
4. Кашапов М. М. О событийности как психологическом механизме творческого профессионального мышления / М. М. Кашапов // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: V Всероссийская научно-практическая конференция, Ярославль, 23–24 ноября 2011 года / Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского; под редакцией Ю.П. Поваренкова. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2011. – С. 36-38
5. Климов Е.А. Введение в психологию труда: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. – 350 с.
6. Козлов В. В. Интегративная психология. Пути духовного поиска, или освящение повседневности. — М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.
7. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

8. Новиков А.М. Постиндустриальное образование. – М.: Издательство «Эгвес», 2008. – 136 с.
9. Поваренков Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности: монография / Ю. П. Поваренков. — Ярославль: ЯГПУ, 2008.
10. Поваренков Ю. П. Психология профессионального становления личности / Ю. П. Поваренков. — Курск: КРОСТ, 1991. – 132 с.
11. Психологический словарь. / Под ред. В.П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-ое изд. – М., 1996. – 632 с.
12. Психология профессионального развития: методология, теория и практика: коллективная монография / Э. Ф. Зеер [и др.]; под ред. Э. Ф. Зеера. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. – 159 с.
13. Репринцева Г. А. Системно-деятельностный подход: общенаучный и психолого-педагогический уровни анализа // Концепт. – 2014. – № 8. – С.131-135
14. Сиденко Е.А. Особенности старшего подросткового возраста // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – №2. – С.30-31
15. Системогенетический подход к исследованию учебной деятельности и готовности к обучению Н.В. Нижегородцева, д.пс.н., проф., зав. кафедрой педагогической психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Ярославль С.32. Системогенез учебной и профессиональной деятельности : сборник научных трудов V всероссийской научно-практической конференции, 23-24 ноября 2011 г., г. Ярославль / под ред. проф. Ю.П. Поваренкова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2011. – 292 с.
16. Среднее профессиональное образование в России: статистический обзор / Н. Б. Шугаль, В. И. Кузнецова, Л. Б. Кузьмичева и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: НИУ ВШЭ, 2022. – 73 с.
17. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В. Д. Шадриков. — М.: Наука, 1983. – 326 с.
18. Шадриков В. Д. Психологический анализ деятельности: учеб. пособие / В. Д. Шадриков. — Ярославль: ЯрГУ, 1979. – 144 с.
19. Шадриков В. Д. Психология производственного обучения / В. Д. Шадриков. — Ярославль: Верхнее-Волжское книжное изд-во, 1976. – 80 с.
20. Чемякина Анна Вадимовна. Психология профессионального развития: учебное пособие / А. В. Чемякина; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2015. — 100 с.

**Симонов П. А.**

## **ВЕРА И СТРАХ – БОРЬБА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ**

**Аннотация:** В рамках настоящей статьи, через анализ различных подходов и толкований предмета страха и веры, автор пытается дать свою

оценку их взаимодействия, определить, являются ли данные понятия противоположными или, вопреки доминирующему представлению об их взаимоисключающем значении, они – феномены одного порядка и существование каждого напрямую и весьма тесно связано с другим.

**Ключевые слова:** страх, тревожность, психология, самооценność, гармонизация, вера в себя

**Abstract:** Within the framework of this article, through the analysis of various approaches and interpretations of the subject of fear and faith, the author tries to give his assessment of their interaction, to determine whether these concepts are opposite or, contrary to the dominant idea of their mutually exclusive meaning, they are phenomena of the same order and the existence of each is directly and very closely related to the other.

**Keywords:** fear, anxiety, psychology, self-worth, harmonization, self-belief

Несмотря на то, что феномен страха является весьма горячо обсуждаемой темой и, возможно, одной из наиболее всесторонне раскрытой в психологической науке, в то же время, приходится признать, что мы не можем сказать того же о феномене веры, которая в большинстве своем, рассматривается с религиозной, реже с социологической, и уж совсем редко с психологической точек зрения. Совместное рассмотрение указанных феноменов в психологическом аспекте в попытке определить степень влияния выраженности каждого из них не только на способность личности в преодолении различного рода кризисов, но и на способность человека к обретению внутренней гармонии, целостности, осознанности практически не встречается в научной литературе. Сегодня нам хотелось бы, проводя краткое обзорное рассмотрение каждого из феноменов, попробовать найти ответы на вопросы: являются ли два рассматриваемых понятия взаимоисключающими, коррелирующими или взаимодополняющими явлениями человеческой психики и сколь велико их взаимное влияние на возможность возникновения и преодоления каждого. Последовательно обращаясь к рассмотрению каждого из феноменов мы попробуем выявить закономерности объединяющие и дифференцирующие данные понятия. И, вполне закономерно, начнем мы с всестороннего анализа феномена страха. В своих размышлениях о страхе норвежский философ Ларс Свендсен относит его к сильной эмоции, которая может спасти множество жизней. Базовой установкой в психологии является то, что страх - есть эмоция отрицательная. Возникая в результате реальной или воображаемой опасности, она угрожает жизни организма, личности и защищаемым ею ценностям. Страх – есть система сигнализации, которая встроена в человека для предостережения его от опасности. В данном случае, страх есть средство для реализации инстинкта самосохранения. «В настоящее время очень популярны призывы психологов и коучей «быть бесстрашными», бороться со своими страхами, избегать их. Мы можем не согласиться с

данными призывами, ведь какой бы отрицательной эмоцией не был страх, он есть толчок, некая начальная точка отправления к действию [10, с.1507].

Наверное, вряд ли найдется такая область знания от биологии и до современной психологии, где не рассматривалось бы в том или ином ключе явление страха. Много упоминаний различных форм и видов страха можно найти в произведениях живописи, литературы и музыки. Особое место страху находится и в философском направлении. На каждом из этапов развития философской науки те или иные школы ставили перед собой вопрос о природе страха, его происхождении, развитии. Платон выделял страх чужого мнения, то есть страх перед ожидаемым бесчестьем, он же стыд. Т. Гоббс определяет страх как силу, организующую государство, а Ш. Монтескье видит в страхе лишь еще одну возможность проявления деспотизма правителя [8, с.16].

Сам по себе феномен страха, как мы можем увидеть, так и не нашел однозначного толкования и, несмотря на многополярность мнений и достаточную широту исследований различными философскими течениями, даже в современных нам подходах отсутствует единообразие в подходе понимания природы страха.

Основной призмой рассмотрения данного феномена с древних времен являлась религия и отношения человека с божественным. Так, по Кьеркегору, страх – это отношение свободы к вине, где чем больше свобод получает человек, тем больше он увеличивает свою вину. Следовательно, свобода – это источник страха [8, с.17].

Рассматривая страх как биологический феномен, Р.З. Мирзоева и А.А. Чопанова квалифицировали его как эмоцию, вызываемую ощутимыми опасностью или угрозой, влекущей за собой физиологические и ярко выраженные поведенческие изменения, к примеру, попытки убежать, прятаться или остолбенеть от травмоопасного источника. Появление у людей страха может являться как следствием действия определенного реально действующего раздражителя, так и ответом на предчувствие или ожидание предстоящей опасности, определяемой как риск для человека. Биологический смысл страха видится авторам в помощи человеку избежать физической боли [11, с.28].

С развитием истории, человек все чаще стал рассматривать феномен страха в качестве социального явления. Постоянно возрастающий валобразный поток информации, рождающий огромную вариативность возможного развития тех или иных событий, происходящих как в малых социальных группах, так и в обществе в целом, способствует нарастанию в обществе осознаний неопределенности, непредсказуемости ситуаций и, как следствие, росту тревожности, производной от которой все чаще является страх.

Сложность изучения страха в виде социального явления, как справедливо отметил Д.Н. Баринов, связана с междисциплинарным характером проблематики, выраженной в необходимости отделить страх в качестве явления общественной жизни от страха как биологического и

психологического феноменов. В качестве инструмента разграничения, автором предлагается использовать концепцию Э. Дюркгейма, позволяющую считать страх объективно существующим социальным явлением (социальным фактом), каузально и функционально взаимосвязанным с другими явлениями и процессами общественной жизни. Полагая страх феноменом реального общественного сознания, автор указывает на него, как на индикатор текущего состояния общественной жизни, тесно взаимосвязанный с протекающими в обществе процессами, а также с практической деятельностью индивидов и групп. Автор обращает внимание так же и на то, что страхи и тревоги не в последнюю очередь оказывают влияние на настроения носителей общественного сознания, формируя состояния от беспокойства и разочарования до выражения протеста в различных формах действия [3, с. 449-455].

В логичном продолжении рассмотрения страха как социального явления, весьма интересен, с нашей точки зрения, предпринятый М.В. Чуркиной анализ его в качестве феномена культуры, где страх определяется через связь с категориями «ценность» и «норма». Анализируя страх как угрозу некоторым ценностям и нормам, значимым для индивида, автор указывает на то, что человек привык встраивать страх в систему норм и ценностей и управляет им и с его помощью. Основную функцию страха в культуре автор видит в поддержании ее норм, где человек выстраивает жизнь, исходя из чувства страха, таким образом, чтобы социум мог существовать и стабильно развиваться. По мнению автора, «культурные страхи формируются неслучайно и не под влиянием индивидуальных особенностей индивидов, но в процессе культурной динамики. Функция страхов состоит в блокировании институциональных трансформаций и сохранении сложившихся культурных практик» [15, с. 33]. Автор приводит описание осуществляемого в культуре процесса «приручения» страхов, поиска высших ценностей, идеалов и целей, которые могли бы дать людям возможность преодоления чувства опасности и нестабильности. И уже в данном подходе мы видим проявление особого видения страха в качестве положительного явления, стабилизирующего и позволяющего направить усилия на развитие феномена.

Претерпевает страх свои изменения и в других областях его рассматривающих. От самых базовых реакций - «бей, беги, замри», длительное время отражавших единственную производную поведенческую модель страха, современная реальность заставляет все чаще обратить внимание на пользу страха, оказывающего порой весьма благотворное влияние на индивида.

По мнению Аксеновой А.А., страх выступает в качестве особого модуса расположения человека, который противоположен другому – состоянию бесстрашия. Отмечая бесстрашие как состояние не сиюминутное, а распространяется на всю протяженность конкретной человеческой жизни, автором ставится весьма неоднозначный для рассмотрения вопрос о возможности распространения страха на всю протяженность жизни человека.

Раскрывая страх, как феномен индивидуального сознания, автор характеризует его как трагический страх, поскольку таковое бытийствование носит трагический характер. Но вместе с тем, автор, анализируя страх как онтологический феномен, так же утверждает и то, что страх несет конструктивное значение - открывает исходную целостность, единство сознания, которая есть его сущность [1].

В качестве промежуточного итога мы можем отметить не только многогранность феномена страха, но и наличие в нем «позитивного» смысла. Противопоставление же страха бесстрашию дает нам повод к постановке дополнительного вопроса о гранях его противоположностей. И именно здесь, как нам представляется, более всего уместно будет провести анализ феномена Веры, как наиболее часто упоминаемого в контексте рассмотрения страха, как в религиозно-историческом, так и философском контексте.

Проводя обзор работ современных исследователей А.М. Двойнин утверждает, что большинство позиций ученых относительно веры носит гносеологический характер. Автор обращает внимание на то, что психологические особенности веры, в различных публикациях во многом умозрительны и необоснованы, в результате чего имеет место психологическая неопределенность понятия веры и неоднозначность ее трактовок как элемента структуры личности, индивидуального и общественного сознания, чувства, переживания, психологической установки, личностного отношения. Автор акцентирует наше внимание на отсутствии научного обоснования психологической природы веры, отсутствие понимания к какому роду психических явлений относится вера, как она вписывается в структуру психического мира человека, какое место в нем занимает, каков механизм веры [5, с. 124].

И хотя в задачу сегодняшнего нашего рассмотрения не входит получение однозначного ответа на поставленные автором вопросы, мы все же постараемся провести разносторонний анализ феномена Веры, поскольку, как утверждается в работе Е.Р. Иоанесян «отсутствие веры — страх, там, где есть вера, там нет страха» [5, с. 141]. Всякая ли вера будет нас интересовать в данном контексте – однозначно нет! Рассматривая веру через призму различных взглядов к ее природе и влиянию на бытие человека, мы в первую очередь сосредоточим свое внимание на такой грани данного феномена, как вера в себя, в способности своей личности к преодолению тех явлений неопределённости, которые порождают страхи, и попытаемся выяснить семантические связи столь разных на первый взгляд понятий вера и страх.

Вполне естественным в рамках поставленной цели будет обращение к изучению семантической деривации слов, относящихся к лексическому полю веры и страха. Проведенный Е.Р. Иоанесян в работе «Вера, знание, бесстрашие – неверие, незнание, страх» анализ семантической деривации слов соответствующих классов в нескольких языках позволил автору прийти к следующим выводам: концепты веры и страха во многих языках противопоставлены и входят в разные логические цепочки. Это относится и к

вере в Бога, и вере в себя, в свои силы, вера, и к уверенности в определенном развитии событий, все они противостоят страху [5, с. 143]. По мнению автора, вера в отличие от страха, активатором которого является неизвестность, незнание, в определенном отношении сопоставима со знанием: «вера не предполагает никакого внешнего источника истинной информации. Это ментальное состояние человека, мотивированное не столько фактами, сколько имеющейся в его сознании цельной картины мира, в которой предмет его веры просто не может не существовать», что неизменно приводит к выводу о том, что «субъект знания пассивен, знание не зависит от воли, субъект веры активен, вера является результатом свободного выбора» [5, с. 150].

Здесь нам хотелось бы обратить особое внимание на формулировку существенного условия наличия веры в присутствии целостной картины мира. Как нам представляется, это понятие имеет весьма важное значение для определения и как феномена веры в целом, так его корреляции с понятием страха. Именно целостная картина мира во всем его многообразии, а равно как и наличие основанной на религиозных, философских, либо каких-либо личностных концептах системы миропонимания напрямую влияет на способность личности соотносить явления окружающей действительности с понятием угрозы и, в определенных случаях, проявляться страху.

В свете изложенного, не можем мы не согласиться с М.Ю. Михайловой, утверждающей, что вера в себя «является феноменом целостного существования личности, связующим звеном ее интегративного бытия и основополагающим началом ее устойчивости в сложных жизненных обстоятельствах» [12, с. 138]. Человек на протяжении всей своей жизни сталкивается с множественными кризисными явлениями, преодоление которых подчас является жизненно необходимой задачей, где вера обладает достаточным потенциалом для решения. По сути, кризис, имея двойственную природу, проявляющуюся и как посылка к определенному действию и как явление, открывающее новые перспективы делает невозможным существование личности в том же статусе, в котором она существовала до кризиса. Вера же, присутствуя как в бессознательном, так и в сознании, являясь сознательным актом, «включает в качестве основных компонентов ориентир на желаемый результат в виде преобразованной жизненной ситуации, источник веры как «ценности своего Я» [12, с. 139].

Однако не только в кризисной ситуации человек обращается внутренним установка веры. Вера в себя, в свои собственные силы является также многоаспектной и проявляется в различных областях нашей жизни как то учеба, работа, спорт (где зачастую, если человек не рассчитывает на собственные силы, он начинает задумываться: а что реально может помочь? А теряя эту самую веру, начинает поиск каких-то «мифических снадобий» [13, с. 86]).

Немаловажным в рассмотрении данного явления будет вопрос о порядке формирования веры в сознании человека, является ли вера неотъемлемой составляющей для обретения того самого состояния целостности и

осознанности – «особого состояния личности, способствующего самоактуализации и обретению самооценности, позволяющего находить и ставить перед собой актуальные цели на основе своих интересов, намечая конкретные шаги по их достижению» [14, с. 301].

Весьма актуальным, в продолжение нашего размышления, будет высказанная А. Лызловым мысль о том, что «подобно тому, как по Канту невозможен последовательный, непрерывный переход от гетерономии воли к её автономии, по Кьеркегору невозможен последовательный, поступательный переход между состоянием «естественного человека» и настоящим бытием самим собой. Здесь возможен только «прыжок» или радикальный «переворот», при котором у человека происходит настоящее изменение жизни» [9, с. 119]. Исследуя вопрос «Что значит быть самим собой?» через призму трудов С. Кьеркегора, автор размышляет о том, что само обретение веры является для человека тем самым «переворотом», позволяющим преодолеть отчаяние тем самым изменив «векторную» направленность страха (так что страх становится «спасающей силой веры»).

Интересным с точки зрения разносторонности и полноты исследования нам представляется также работа С.А. Данильченко «Вера как гармонизатор личности в стрессогенной обстановке». Рассматривая веру, как один из самых универсальных, естественных и наиболее эффективных комплексов психологической и духовной защиты, автор обращается к самой духовной сущности человека. Вера, по мнению автора, устанавливая смысловые основы, выступает ментальным инструментом гармонизации существования. Автор последовательно продвигает мысль, что вера это не только и ни сколько область религии, но прежде всего это феномен нашего сознания и психики, Подкрепляя свои мысли цитатой известного русского религиозного философа И.А. Ильина, утверждавшего, что «бесспорно, есть немало людей, которые не верят в бога. Но это совсем не значит, что они ни во что не верят и что поэтому их можно причислить к людям, живущим без всякой веры.....», автор озвучивает весьма близкую нашему пониманию феномена веры идею о том, что понятие «верить» совершенно не тождественно признанию чего-либо за истину, а является чем-то несравнимо большим, тем, что человек воспринимает и ощущает как самое главное в своей жизни. Таким образом, ключевой мыслью, к которой мы стремились подойти в рамках настоящего рассмотрения вышеобозначенного феномена является то, что вера – «есть наиглавнейший элемент мировоззрения – глубокое, искреннее, пронизанное эмоциями принятие какого-то положения и представления, иногда предполагающее определенные рациональные основания, но обычно обходящиеся без них, близкое к интуиции, захватывающее всю душу, обосновывающееся на порой необъяснимой убежденности и психологической расположенности» [4, с. 49-50]. Бесспорно, по нашему мнению и утверждение автора о том, что Вера устраняет сомнения и неуверенность в своих действиях и поступках, делая поведение человека с верою алгоритмичным и аксиоматичным, уверенным в правильности.



Однако есть в предлагаемом концепте и спорные утверждения. При, казалось бы, вполне логично вытекающем из предыдущих размышлений выводе о том, что Вера всегда связана с понятием ценности и, возникая на основе осознания ценности, сама становится ценностью, является всегда возвышенно духовной и ее предмет это высшие ценности, духовные скрепы нашей жизни, автор выдвигает мысль о том, что когда человек верит в то, что плохое уйдёт, а хорошее настанет, что, всё будет хорошо, тогда речь идёт о надежде. Надежда, таким образом, по мнению автора - есть проявление веры [4, с. 52]. Спорным, по нашему мнению, это утверждение является только по тому, что как было отмечено ранее, Вера не предполагает такого элемента как «сомнение», фиксируя все внимание на безоговорочной уверенности в определенном результате. Чего нельзя сказать о феномене надежды, где одним из структурных элементов внутреннего содержания данного понятия является вариативность развития событий: «надеюсь, что будет так, но...». В споре с надеждой, как раз и проявляется страх, страх порождающий неуверенность, что само по себе противоречит глубинной сути Веры всегда этимологически связанной с понятиями «у-вер-енность», «вер-ность», содержащими один и тот же корень и ассоциирующимся с истинностью знания, то есть их правильностью (верно - это правильно) [4, с. 51].

Возвращаясь к ключевой рассматриваемой нами позиции – Веры в себя не можем мы обойти своим вниманием и то, что составляет основу этой Веры, а именно «доверие» представляющее собой специфическое отношение человека к своему внутреннему миру, к своей субъектности как к ценности. Как отмечают Н.Б. Астанина и Е.В. Карпова, исследуя взаимосвязь веры и жизнестойкости, «доверяющий себе человек находится в контакте с самим собой: он способен ставить перед собой цели, чувствовать свои потребности и реализовывать свои возможности, не вступая в противоречие со своими ценностями; это человек, позитивно себя принимающий, характеризующийся стремлением выходить за пределы прошлого опыта, стремлением исследовать себя, свои возможности в ситуациях неопределенности» [2, с. 244]. Это утверждение как нельзя лучше коррелирует с ранее высказанной мыслью о ценностной ориентации Веры, которая становясь основой, снижает уровень тревожности и повышает уровень жизнестойкости, что, в частности, подтверждается и указанными исследованиями авторов. Результаты исследования заставляют задуматься о том, что для развития жизнестойкости человека как внутреннего ресурса, необходимо развивать доверие себе, которое является отношением к своей жизни и себе как автору этой жизни, как к субъективной и объективной ценности, и характеризуется возможностью принятия, как своего успеха, так и неудачи на фоне позитивного отношения к себе.

Рассматривая гендерные аспекты веры как психологического феномена, М.Г. Леруа и И.Н. Рыбакова делают предположение о многоаспектности и структурно – функциональной целостности веры в единстве своих аспектов когнитивного, аффективного, установочного, социального, ценностного и

психического. Вера, в работе авторов, имеет следующее емкое определение: «это система когнитивных, ценностных, мотивационных, установочных и аффективных элементов, позволяющая производить фильтрацию и принятие информационного содержания вне рациональной аргументации» [7, с. 5]. Авторы приходят к данному определению поочередно устанавливая содержательную часть каждого из компонентов, где когнитивный компонент есть мнения и убеждения человека относительно природы, сущности, объекта веры, позволяющие понять, что есть истинное и достоверное. К ранее рассмотренным нами ценностным компонентам веры авторами отнесены и оценка «принятия» человеком своей основы жизни на базе принципов веры, пользы, значимости, справедливости, и наоборот негативной оценки, неверного, неистинного и т.д. Установочный компонент веры выражается в мыслях, мнениях, чувствах и целенаправленном поведении, а аффективный представляет собой положительные или отрицательные эмоции, четко взаимосвязанные с объектом верования. Мотивационный же компонент веры есть побуждение к действию, основанное на факте принятия чего-либо в качестве истинного [7, с. 148].

Таким образом, как мы можем с вами увидеть, проведя многосторонний анализ понятий страха и веры, каждый из данных феноменов является многоаспектным и далеко не в полной мере мы можем утверждать, что рассмотрели и изучили их полностью. Тем не менее, рассмотренные нами подходы позволяют нам сделать следующие выводы: представляется, что Вера и Страх являются понятиями взаимоисключающими, ибо там, где есть основанная на ценностном подходе безоговорочная, не имеющая сомнений Вера Страх бессилён. В то же время, эти два понятия также представляются нам весьма глубоко взаимосвязанными, коррелирующими друг с другом, взаимодополняющими явлениями человеческой психики. Вера во всем своем феноменологическом многообразии видится нам в качестве прямой противоположности Страху, который функционально является по нашему мнению, обратной стороной Веры или, проще говоря, «верой в поражение». Мы можем смело утверждать, что взаимное влияние данных феноменов весьма велико и, что подтверждается приведенными нами выше исследованиями, каждый из данных феноменов имеет существенную возможность оказать решающее воздействие как на возникновение, так и на преодоления другого. Вера, будучи не ведающим сомнений интеллектуальным способом утверждения себя как части целостного мира, психологическим способом психокоррекции, стабилизации человека и приобретения им уверенности, является и одним из главных способов гармонизации личности [4, с. 52] и преодоления страха и тревожности в различных стрессовых и кризисных ситуациях. Важнейшей гранью феномена Веры является вера в себя, в свои способности к преодолению тех или иных явлений, квалифицируемых как опасные и поддерживающих ощущения страха. Полагаем, что дальнейшая работа по изучению взаимного влияния рассмотренных феноменов позволит глубоко и детально понять механизм их

взаимодействия, что, в свою очередь, сделает работу специалистов помогающих практик более эффективной.

## Литература

1. Аксенова А.А. Страх как онтологический феномен // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <https://human.snauka.ru/2015/12/13608> (дата обращения: 03.02.2023).
2. Астанина Н.Б. Карпова Е.В. Исследование связи и веры в справедливый мир, доверия себе и жизнестойкости личности // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2019. – № 4(285). – С. 243-246.
3. Баринов Д.Н. Страх как феномен общественного сознания // Бюллетень науки и практики. – 2019. – Т. 5, № 7. – С. 448-457.
4. Данильченко С.А. Вера как гармонизатор личности в стрессогенной обстановке // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2015. – № 5. – С. 48-57.
5. Двойнин А.М. Проблема веры в психологии: историко-теоретический обзор // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2013. – № 3(30). – С. 113-128.
6. Иоанесян Е. Р. Вера, знание, бесстрашие - неверие, незнание, страх // Лингвистика и методика преподавания иностранных языков : Периодический сборник научных статей. Электронное научное издание. Том 10. – Москва. – 2018. – С. 140-167.
7. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
8. Литвиненко А.Г. Оботуров А.В. Страх как феномен человеческого бытия // Молодые исследователи - регионам: материалы Международной научной конференции: в 3 томах. Том 3. – Вологда. – 2019. – С. 16-17.
9. Лызлов А. Переворот веры. Что значит быть самим собой по Кьеркегору? // HORIZON. Феноменологические исследования. – 2016. – Т. 5, № -2. – С. 109-121.
10. Матусевич Е. Н. Феномен страха как предмет философской мысли // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). – Оренбург. – 2021. – С. 1507-1510.
11. Мирзоева Р.З. Чопанова А.А. Страх как биологический феномен // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: Сборник статей по материалам LXXXIX студенческой международной научно-практической конференции. Том 6 (89). – Новосибирск. – 2020. – С. 28-35.
12. Михайлова Н.Ю. Вера в себя как условие позитивной социализации подростков // Психолог в эпоху гражданского выбора: IX Международный семинар молодых ученых и аспирантов. – Тамбов. – 2017. – С. 137-140.

13. Папонова А. И. Допинг или "вера в себя": две стороны одной медали // Молодая наука. 2016: международная научно-практическая конференция теоретических и прикладных разработок молодых ученых. – Москва. –2016. – С. 84-87.

14. Симонов П.А. От постмодерна к метамодерну: кризис как вызов для поиска новых решений // [Методология современной психологии](#). - 2022. - № 15. - С. 291-301.

15. Чуркина М. В. Страх как социокультурный феномен жизни человека и общества // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 14-1. – С. 29-33.

**Слепко Ю.Н.**

### **УРОВНЕВЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Аннотация.** В статье обсуждается одна из наиболее актуальных и значимых для психологической науки проблема объяснения. Утверждается, что наличие в структуре психологического исследования процедуры и результата объяснения напрямую связано с констатацией исследования как научного, а самой психологии как самостоятельной области научного знания. На основе уровневого подхода предлагается типология объяснений; рассматриваются варианты конкретных исследований, реализующих уровневое объяснение.

**Ключевые слова:** объяснение, уровневый подход, простые объяснения, сложные объяснения.

**Abstract.** The article discusses one of the most relevant and significant for psychological science problem of explanation. It is argued that the presence in the structure of psychological research of the procedure and result of explanation is directly related to the statement of research as scientific, and psychology itself as an independent field of scientific knowledge. Based on the level approach, a typology of explanations is proposed; options for specific studies that implement the level explanation are considered.

**Keywords:** explanation, level approach, simple explanations, complex explanations.

Введение. Психология как и любая другая научная дисциплина - гуманитарная и естественнонаучная, поддерживает собственно научный статус благодаря использованию в получении соответствующих своему предмету результатов методов исследования. Соотнесение предмета и метода исследования является ключевой линией развития психологической науки, ключевым фактором, определяющим понимание истории науки, ее

современное состояние, понимание перспектив развития психологии как самостоятельной области научного знания [Мазиллов, 2020a].

Проблема соотношения теории и метода наиболее тесно связана с другой методологической проблемой психологии - проблемой объяснения, столь же значимой для любой научной дисциплины. Следуя общепринятому философскому определению понятия объяснение, можно сказать, что оно является одной из важнейших функций науки, позволяющей встроить добываемые в научных исследованиях результаты в систему законов и закономерностей, установленных на предыдущих этапах исследования. И именно здесь - в понимании процедуры объяснения и возможных его вариантов, проходит линия водораздела между гуманитарными и естественными науками. Ключевым источником последнего является устанавливаемый в исследовании факт - результат научного исследования. Проблема факта является еще одной фундаментальной проблемой психологической науки, принципиальной отличающей ее от наук естественных [Мазиллов, 2017; Мазиллов, 2018].

Конечно, теоретических и методологических проблем в психологической науке достаточно. Однако, центральными среди них являются обозначенные выше проблемы соотношения предмета и метода, объяснения, факта и ряд других. Если быть чуть более конкретным, то указанные методологические проблемы психологии наиболее тесно связаны с вопросами добывания психологического знания, установления психологических фактов как фактов научного знания, встраивания результатов психологических исследований в структуру научного психологического знания. От того, как решаются обозначенные проблемы, зависит не только продуктивность реализуемых психологических исследований, но и судьба всей психологической науки в будущем.

Цель. Ввиду сказанного целью настоящей статьи является обсуждение проблемы объяснения в психологии, а также обозначение возможных вариантов ее решения.

Исследовательские задачи. Более конкретно сформулированная цель может быть представлена в ряде исследовательских задач. Во-первых, в настоящей статье раскрывается место объяснения в структуре современного знания о методах психологического исследования. Во-вторых, в статье предпринята попытка анализа имеющихся в психологии вариантов решения проблемы объяснения. В-третьих, опираясь на современные варианты решения проблемы предмета психологии, показаны возможности решения проблемы объяснения.

Методология и методы исследования. Анализ современных исследований в области теории и методологии психологической науки позволяет последовательно решить обозначенные выше задачи. Средством

решения третьей задачи является также анализ ряда современных эмпирических и экспериментальных исследований.

Результаты. Возвращаясь к формулировке настоящей статьи, отметим, что нас интересует, прежде всего, проблема объяснения в психологии и психологических исследованиях. Как и во многих других гуманитарных и естественных науках результаты психологического исследования только тогда могут быть охарактеризованы как научные, когда они будут объяснены. То есть факт психологического исследования должен быть объяснен - встроен в систему психологического знания. При относительной простоте формулировки последнего утверждения проблема объяснения в психологии решается фактически так же, как это было указано выше при описании разнообразия объяснительных исследований в других гуманитарных и естественных науках. Далее обратимся к причинам того, что при декларировании высочайшей степени значимости объяснения в психологии реальная разработка этой проблемы фактически не проводится.

Как уже было сказано выше, объяснить результат психологического исследования означает встроить его в существующую систему психологического знания. Методы и процедуры решения последней задачи разрабатываются и описываются в ключевом разделе психологической науки - общей психологии. В последней предлагается классификация методов психологического исследования, в отечественной психологии традиционно опирающаяся на хорошо известный подход Б.Г. Ананьева [Ананьев, 1977]. Ключевым достоинством предложенной им классификации является процессуальная систематизация методов психологического исследования, позволяющая выбирать методы в соответствии с этапами исследования - его организацией (организационные методы), непосредственным опытным исследованием (эмпирические методы), обработкой данных (методы обработки данных) и интерпретацией полученных результатов (интерпретационные методы). Предложенные позднее варианты классификации методов психологии так или иначе используют подход Б.Г. Ананьева, дополняя предложенные им методы.

В рамках нашего исследования интерес представляет четвертая группа методов, названная Б.Г. Ананьевым интерпретационными. Она позволяет произвести генетическую, функциональную, структурную и др. интерпретации результатов психологического исследования. И именно здесь заложено основное ограничение классификации, не позволяющее характеризовать ее как завершенную. Он состоит в том, что интерпретация результатов исследования не может заменить их объяснение. Интерпретация и объяснение - разные процедуры работы с результатами исследования, проведение четких границ между ними является принципиально важным (подробнее в [Мазилев, Слепко, 2020]). Невозможность заменить объяснение интерпретацией определяется тем, что характер последней определяется, прежде всего, предпочтениями исследователя по отнесению себя к тому или

иному направлению в психологии, к той или иной научной школе. Например, результат генетической интерпретации будет отличаться у представителей психоаналитического и гуманистического направлений в психологии. То есть при том, что объект конкретного исследования может быть один и тот же, интерпретация изучаемой психологической характеристики будет отличаться и зависеть от позиции исследователя.

Конечно, подход Б.Г. Ананьева к описанию методологии исследования не единственный в психологии. В разное время отечественными и зарубежными психологами предлагались модели собственно объяснения: была разработана классификация моделей объяснения Ж. Пиаже [Пиаже, 1966], Р. Брауна, проблематику объяснения разрабатывает А.В. Юревич [Юревич, 2006] и др. Не вдаваясь в рамках настоящего текста в характеристику этих моделей (подробнее в [Мазиллов, 2020б; Мазиллов, 2020в]), отметим, что большинство из них либо заменяют объяснение интерпретацией, либо редуцируют психологическое знание к знанию не психологическому - биологическому, физиологическому, математическому и пр. Конечно, сведение психологического знания к какому-либо другому может быть оправдано на промежуточных этапах исследования, либо в условиях моделирования сложных психических явлений. Однако полное сведение психологического знания к знанию другого вида не может рассматриваться как обоснованное. Например, популярное в современной психологии математическое моделирование связи психологических переменных структурными уравнениями не открывает ничего принципиально нового, что нельзя было бы спрогнозировать в границах причинно-следственного объяснения психической реальности. То же можно сказать и о всевозможных вариантах корреляционного, регрессионного, дисперсионного и др. типов анализа. Учитывая невероятную сложность того, что подразумевается под предметом психологии, использование для его объяснения причинно-следственных моделей может выполнять ограниченные и вспомогательные функции.

Ввиду сказанного необходимо констатировать следующее. В настоящее время в психологии отсутствует теория объяснения, не ограничивающая объяснительные процедуры редукцией психологического знания к знанию непсихологическому. Однако, решение данной проблемы лежит в плоскости разработки другой проблемы психологии, а именно проблемы ее предмета. Исследования, проведенные в последние десятилетия В.А. Мазилловым и В.Д. Шадриковым позволяют с надеждой смотреть на решение проблемы объяснения в психологии [Мазиллов, 2020а; Мазиллов, 2020б; Мазиллов, 2020в; Шадриков, 2015; Шадриков, 2019 и др.]. Поясним данную мысль.

Невозможность разработки полноценной теории объяснения в отечественной и зарубежной психологии XX в. объясняется множеством причин, связанных с пониманием предмета психологической науки. В одном случае речь идет о причинах идеологического характера [Мазиллов, 2020], в

другом - о борьбе разных направлений за первенство в психологической науке. Так или иначе, но к началу XXI мировая психология не смогла предложить ни единого понимания предмета своей науки, ни единой позиции в отношении того, как объяснять психологическое знание. Второе в отсутствие первого и невозможно, так как каждая научная дисциплина, претендующая на самостоятельный статус, должна иметь и собственный методологический аппарат. С сожалением стоит констатировать, что и предложенные в философии теории, концепции, модели объяснения применимы в психологии с большими ограничениями. Так, хорошо известная в отечественной философии теория объяснения Е.П. Никитина, имея множество достоинств, не может в полной мере удовлетворить сложности предмета психологической науки [Никитин, 1970]. Многообразие объяснительных моделей Е.П. Никитина в значительной мере построено на материале естественных наук, предмет которых качественно отличается от предмета наук гуманитарных, в том числе, психологии. Ввиду этого решение проблемы объяснения в психологии должно было реализовано самими психологами.

В исследованиях В.А. Мазилова было показано, что ключевой методологической проблемой психологии является проблема ее предмета. От ее разработки зависит успешность решения других теоретических и методологических проблем - метода, объяснения, факта, интеграции в психологии и др. [Мазилев, 2020]. Не вдаваясь здесь в подробную характеристику позиции В.А. Мазилова, отметим, что с его точки зрения предмет психологии должен быть задан максимально широко, то есть не ограничиваться какими-то конкретными и давно разрабатываемыми в психологии феноменами. Речь идет, например, о феноменах сознания и бессознательного, поведения и деятельности, личности и индивидуальности и пр. Все они входят в предметное пространство психологии, но каждый из них в отдельности не может заменить собой психическое в целом.

Феноменом, обладающим такими возможностями, может рассматриваться внутренний мир человека, изучение которого в качестве предмета психологии проводится давно. Однако только относительно недавно в исследованиях В.Д. Шадрикова [Шадриков, 2015 и др.] была дана подробная характеристика внутреннего мира человека - описан его генезис, структура, функционирование, взаимосвязь с внешним миром и т.д. Наиболее важной в рамках настоящей статьи характеристикой внутреннего мира человека является использованный В.Д. Шадриковым уровневый подход к его конструированию. Все многообразие проявлений психического может быть структурировано в трех уровнях внутреннего мира человека - уровне индивидуальных характеристик человека (свойства функциональных систем организма), уровне психологических характеристик человека как субъекта деятельности, уровне психологических характеристик человека как личности. При этом наиболее удобным и исторически зарекомендовавшим себя психологическим феноменом, интегрирующим представления о



характеристиках разных уровней внутреннего мира человека является феномен способностей человека. Ввиду этого можно говорить о проявлении способностей на трех уровнях развития и функционирования внутреннего мира человека - способностях индивида, способностях субъекта деятельности и способностях личности.

Отметим, что надежность использования уровневого подхода к характеристике предмета психологии обеспечивается историей развития уровневого подхода в XX в. В исследованиях М.С. Роговина было показано, что уровневое представление о психическом позволяет как максимально широко представить все многообразие психических явлений, так и максимально конкретно описать функциональные характеристики индивидуальных, субъектных, личностных и пр. психологических феноменов [Роговин, 1977].

Итак, следуя логике В.А. Мазилова и В.Д. Шадрикова решение проблемы объяснения в психологии лежит в плоскости решения проблемы предмета психологии. Разработанные ранее модели объяснения стремились развести объяснение как процедуру изучения психического и само психическое, то, что входит в предмет психологии. Необходимость редукции психического к непсихологическому в таком случае была связана с тем, что в основном использовались естественнонаучные модели объяснения. Идея В.А. Мазилова и В.Д. Шадрикова состоит в том, чтобы объяснение психического происходило средствами психологической науки. С этой целью объяснение должно быть встроено в предмет психологии. Уровневый характер строения внутреннего мира человека и является средством объяснения психических явлений - их развития, функционирования, связи с другими психическими явлениями, с внешним миром и т.п.

Разработка конкретной процедуры психологического объяснения является результатом анализа уровневой структуры как объекта методологического исследования. Вслед за М.С. Роговиным уровневое психологическое объяснение предполагает «фиксацию некоторых специфических закономерностей диалектики развития - соотношения низшего и высшего, в том числе сохранения низшего в высшем, анализ энергетических и информационных связей различных уровней в пределах одной структуры, прослеживание включения низшего в высшее, интеграцию различных уровней в целостную систему, их трансформацию» [Роговин, 1977, с. 9].

Используя идеи М.С. Роговина, В.Д. Шадрикова и В.А. Мазилова, мы можем сформулировать требования к определению вариантов уровневого психологического объяснения.

Во-первых, объяснение должно давать возможность соотнесения низших и высших уровней внутреннего мира человека, то есть должны соотноситься друг с другом уровни индивидуальных, субъектных и личностных свойств человека.

Во-вторых, объяснение должно давать возможность фиксации “следов” уровней в процессе развития внутреннего мира в психологическом содержании других уровней.

В-третьих, объяснение должно позволять непротиворечиво фиксировать взаимодействие уровней внутреннего мира в процессе развития и функционирования психологических структур и систем.

В-четвертых, объяснение может опираться на одну из объяснительных категорий - структуру, функцию, процесс, генезис, уровень; в этом случае можно говорить о простых психологических объяснениях.

В-пятых, объяснение может опираться на сочетание объяснительных категорий, в результате чего сложные психологические объяснения могут быть структурно-функциональными, функционально-структурными, структурно-генетическими и т.д.

Таким образом, выходя за пределы логико-дедуктивной модели и опираясь на уровневую структуру внутреннего мира человека, можно говорить о значительно большем числе конкретных видов и типов объяснений, чем предложенные в моделях К. Гемпеля, Е.П. Никитина, Ж. Пиаже и др. При этом важно, что эти объяснения остаются в границах предмета психологии и не редуцируют психическое к не психологическому.

Предложенные на основе уровневого понимания предмета психологии варианты объяснения позволяют говорить о необходимости совершенствования моделей организации психологических исследований. Правда нельзя сказать, что такие варианты не реализуются в современной психологии. В качестве успешных примеров реализации уровневых объяснений в психологии можно привести ряд конкретных исследований.

Например, процедуры соотнесения низших и высших уровней внутреннего мира человека реализованы в исследованиях, посвященных проблемам гендерных различий в использовании информационно-коммуникационных сетей [Лановая, 2023], психологических особенностей женщин с новообразованиями молочной железы [Мурашова, 2023] и пр.

Фиксация “следов” уровней в процессе развития внутреннего мира человека реализуется при изучении когнитивного развития детей раннего возраста [Ушакова, 2020], мнемических способностей школьников [Черемошкина, 2020] и пр.

Фиксация взаимодействия уровней внутреннего мира в процессе развития и функционирования психологических структур и систем реализуется в исследованиях, посвященных, например, учебной деятельности студентов [Ледовская, 2012] и пр.

Конечно, примеры реализации уровневых объяснений в психологии можно было бы легко продолжить. Однако более важным для решения

обозначенных в настоящей статье задач является теоретический и методологический анализ таких исследований и выделение не только позитивных примеров, но и типичных недостатков и ошибок уровневого анализа. Помимо этого, важной задачей является анализ того, как в многочисленных уровневых исследованиях реализуется собственно уровневое объяснение, как проводится граница между интерпретацией уровневых данных и их объяснением.

Выводы. Поводя итоги проведенного исследования, отметим еще раз, что проблема объяснения относится к числу важнейших методологических проблем психологической науки. Анализ современных исследований проблем предмета психологии, уровневого подхода в психологии позволил не только сформулировать требования к разработке уровневых объяснений в психологии, но и наметить пути дальнейшего анализа проблемы. Перспективным представляется осуществление содержательного анализа современных отечественных и зарубежных психологических исследований на предмет реализации в них уровневого подхода.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-00089, <https://rscf.ru/project/22-28-00089/>

### **Библиографический список**

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Москва : Наука, 1977. 382 с.
2. Лановая А.М., Фадеева Е.В. Гендерные различия проблемного использования информационно-коммуникационных сетей // Психология. Психофизиология. 2023. Том 16. № 1. С. 51-62.
3. Ледовская Т.В. Успешность учебной деятельности студентов вуза с разными индивидуально-типологическими особенностями / В кн.: Теоретические и прикладные проблемы психологии образования. Ярославль: ЯГПУ, 2012. С. 60-67.
4. Мазиллов В. А. Предмет психологии. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2020а. 175 с.
5. Мазиллов В. А. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии. Статья первая: трудности объяснения // Высшее образование сегодня. 2020б. № 6. С. 69-76.
6. Мазиллов В. А. Объяснение в психологии. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии. Статья вторая. На пути к разработке новой концепции объяснения // Высшее образование сегодня. 2020в. № 7. С. 59-65.

7. Мазиллов В. А. Проблема психологического факта / В кн.: Мазиллов В. А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2017. С. 246-268.

8. Мазиллов В. А., Голубкова Е.А. Факт в психологии: структурно-уровневая трактовка / В сб.: Социальный мир человека. Материалы VII Международной научно-практической конференции "Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация". Сер. "Язык социального". Выпуск 8. Под ред. Н.И. Леонова. Ижевск : ERGO, 2018. С. 32-35

9. Мазиллов В. А., Слепко Ю. Н. Объяснение в психологическом исследовании. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2020. 157 с.

10. Мурашова Л.А., Иванов А.Г., Гармонова Н.А., Бакашвили Г.Г., Воеводина В.А., Фролов А.С., Мишукова С.Л. Показатели рефлексивности и экзистенции у женщин с доброкачественными и злокачественными новообразованиями молочной железы // Психология. Психофизиология. 2023. Том 16. № 1. С. 63-72.

11. Никитин Е. П. Объяснение - функция науки. Москва : Наука, 1970. 280 с.

12. Пиаже Ж. Характер объяснения в психологии и психофизиологический параллелизм / в кн.: Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Выпуск 1, 2. Москва : Прогресс, 1966. С. 157-194.

13. Роговин М. С. Структурно-уровневые теории в психологии (методологические основы). Ярославль : ЯрГУ, 1977. 80 с.

14. Ушакова Т.Н. Рождение осмысленного слова у ребенка раннего возраста // Вопросы психолингвистики. 2020. № 3 (45). С. 169-182.

15. Черемошкина Л.В., Осинина Т.Н. Мнемические способности в период перехода от подросткового к юношескому возрасту (по материалам лонгитюдного исследования) // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 6. С. 35-47.

16. Шадриков В. Д. Способности и одаренность человека. Москва : ИП РАН, 2019. 274 с.

17. Шадриков В. Д., Мазиллов В. А. Общая психология : учеб. для акад. бакалавриата. Москва : Юрайт, 2015. 411 с.

18. Юревич А. В. Объяснение в психологии // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 1. С. 97-106.

## ИНТЕГРАТИВНАЯ ПЕРИНАТОЛОГИЯ. ВОПРОСЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ДУШЕВНОЙ И/ИЛИ ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ТРАВМЫ

### **Аннотация:**

В статье приводится продолжение теоретического и практического обоснования оригинального направления интегративной психологии - интегративная перинатология. В результате проводится анализ перспектив этого направления, используя при этом подходы и технологии последней.

**Ключевые слова:** перинатальная психология, педиатрия, интегративная психология, интегративная перинатология.

### **Annotation:**

The article provides a continuation of the theoretical and practical justification of the original direction of integrative psychology - integrative perinatology. As a result, an analysis of the prospects of this direction is carried out, using the approaches and technologies of the latter

**Key words:** perinatal psychology, pediatrics, integrative psychology, integrative perinatology.

*«Тот, кто не занят рождением,  
Занят умиранием»*

*Боб Дилан*

В этой статье будут продолжены наши рассуждения и дискурс по теме теоретического обоснования и внедрения в практику оригинального направления психологии - **интегративная перинатология**. Так что же, в конечном итоге, дает интегративный подход? В отличие от исследований перинатальных психологов, предметом изучения которых остаются только психологические аспекты течения беременности, родов, послеродового и неонатального периодов, интегративный подход изучает влияние перинатальных травм, стрессов, переживаний и событий на формирование личного конструкта, на течение жизни человека на протяжении всего жизненного цикла. Это связано, в первую очередь с тем, что самый большой фактор риска заключается в дефиците перинатальной привязанности, который генерирует эквиваленты экзистенциальной тревоги. «Свободно плавающая тревога» ярко отражает аспекты дефицита привязанности, и это является эмоциональной основой расстройств личности во взрослом периоде. Базисный дефицит - некая неполноценность душевного и морального личностного развития. Величина этого дефекта напрямую зависит от характера и «величины» душевной и перинатальной травмы, которую получил ребенок. Дефицит перинатальной привязанности выражается в некоторых чувствах уже после рождения и даже во взрослом периоде. Это, как мы уже указывали в предыдущих публикациях - чувство аннигиляции, чувство уничтожения, а также чувство смертельной тревоги, попытки обороняться постоянно или как-

то компенсироваться при столкновении с повторно возникающим чувством зависимости или потребности к слиянию. Можно заключить, что перинатальные отношения оказывают существенное влияние на формирования личности ребенка и, в частности, на развитие и интенсивность проявления тревожных состояний у детей, а затем и взрослых, если эти травматические состояния ими не интегрированы (заново «прожиты» осознанно). Здесь необходимо упомянуть о так называемой теории «цепных шоков».

Шок, как и любое жизненное переживание, активирует шоковый рефлекс в теле. Сюда входят физическое и сексуальное насилие, операции, несчастные случаи, заболевания, неожиданные утраты и пр. Шоковые переживания по своей природе изначально включают активность нижних стволовых структур головного мозга и очень часто остаются неосознанными. Именно при рождении происходит первый массивный выброс адреналина в кровь. Это необходимо для мобилизации всех сил ребенка, необходимых для проталкивания себя по родовым путям. Будучи вполне нормальным и здоровым явлением, оно не перестает быть своего рода шоком. Если прибавить к этому дополнительные травмы, причиной которых могут быть всевозможные осложнения или медицинское вмешательство, то в результате получается мощный моторико-химический импринт (запечатлевание).

Шоковые состояния имеют тенденцию «сцепляться» друг с другом, поэтому в процессе терапии, когда вы работаете с одним шоком, могут всплыть и другие шоковые реакции. Иногда подобное сцепление основано на общности испытаний, результатом которых явилось шоковое состояние; например, сцепленными оказываются все операции или все сексуальные оскорбления. Подобное явление называется «цепными шоками». Поскольку рождение физиологически связано с шоком, то при возникновении любых других, сопровождающихся шоком, жизненных проблем может активироваться память о рождении. Например, вы перенесли серьезную моральную и душевную травму, общаясь в социуме. Это переживание вызвало воспоминание о предыдущем переживании такого же рода, а затем об ещё более предыдущем, и так далее, - постепенно «докатываясь» подростковых школьных и детских травматических ситуаций, связанных общением с родителями и близкими, и так «скатываясь», - до травмы рождения. И это происходит каждый раз при серьезном и тяжелом травматическом воздействии, а при менее интенсивном – «зацепка» останавливается на каком-либо реактивированном шоковом переживании - фиксированным, допустим в подростковом или школьном возрасте, по аналогии с «кольцами сдерживания» А. Лоуэна, который ввел такое понятие для описания влияния травматических ситуаций, прожитых на разных сроках развития ребенка. Эти «кольца сдерживания» начинают проявлять себя точно также как в описанной выше динамике «скатывания».

Поэтому надо отметить, что взрослые шоковые проблемы проработать уже очень непросто. Например, для взрослого человека, перенесшего абьюз, не просто будет отделить ситуацию травмы рождения от ситуации насилия. Такое сцепление зачастую затрудняет разрешение проблем, как насилия, так и рождения. Выход можно видеть в том, чтобы на ранних этапах терапии попытаться раскрыть историю пережитого им шока. Заметим, что это не простая задача, поскольку шок обычно не осознается и о наличии шоков никому не известно до тех пор, пока они сами в весьма драматических формах не заявят о себе.

Собственно, все психологические школы (начиная с З. Фрейда) так или иначе добиваются релаксации, регресса и проживания перинатального материала своей жизни. Именно *интегративная перинатология* позволяет объединить знания педиатрии, педагогики, нейрофизиологии, перинатальной психологии, психологии развития, телесно-ориентированного подхода, трансперсональной психологии. Благодаря последней (а также ребефингу и бодинамическому походу), мы имеем богатый инструментарий технологий интегративной психологии, что помогает более полно интегрировать перинатальный опыт, а также изменить ретрит проживания этого материала на более благоприятный. Опыт работы в модульной системе подготовки и психологических школах на протяжении 4 лет показывает высокую эффективность и практическое значение всех наработанных технологий интегративной перинатологии. Обеспечение надежного холдинга сопровождения участников этих модулей разработчиками оригинального направления позволяет отметить несомненный успех и безопасность наработанных техник и практик.

Но, несмотря на такие позитивные и радужные перспективы, надо понимать, что работа такого рода очень непроста и часто сама по себе является достаточно травматичной. Это требует от участников модульных программ, да даже и от мастеров, которые проводят эти модули большого терпения и мужества. Для ведущих тренинги-модули такое сопереживание связано, в первую очередь с тем, что они испытывают по ходу своей работы явления «эмоциональной сорегуляции», которая, с одной стороны, необходима, так как повышает действие на зеркальные нейроны всех участников процесса и способствует переработке болезненных чувств - как у проходящих модули, так и у психологов, только на более высоком мета-уровне.

Необходимо выработать систему работы, которая позволит выстроить, так сейчас называемое «достаточно хорошее окружение» (по аналогии с «достаточно хорошей матерью» Д. Винникотта) – пространство, которое само по себе имеет очень большой терапевтический потенциал и дает возможность осуществлять «вербальную и невербальную вентиляцию» - практики (технологии) создания заботливого, теплого и сочувственного сопровождения, а также проговаривания чувств, позволяющие устранить и освободить человека от эмоционального дистресса.

Это также помогает участникам модулей, тренингов уйти от частого представления травматических и посттравматических переживаний с позиции «черное-белое» или скорее «всё или ничего» - важнейшая перспектива работы. Оценка такого рода ситуаций вашим внутренним критиком чаще всего такова: «Я либо полностью излечился от такой травмы или безнадежно неполноценен». Если вы соглашаетесь с подобным утверждением, то вы неизбежно скатитесь вниз по спирали в полномасштабную эмоциональную регрессию, с проявлениями токсичного стыда, меланжа отверженности, трясины страха, и депрессии, с обессиливающим чувством беспомощности и безнадежности – то есть по спирали «цепных шоков» с флешбэками (возвратами) тех травматических эпизодов, где основными фигурантами были значимые для вас люди (мать, отец, братья - сёстры и др. родственники, воспитательницы д/с, учителя и т.д.) – вплоть до перинатальных ситуаций. А именно они составляют основы для выработки принципов ваших главных базовых отношений. Да и откуда же взять основные паттерны проживания как не от родителей? Поэтому построение хорошего пространства сопровождения во время модулей- тренингов делает, с одной стороны, безопасным инфантильное регрессивное эмоциональное погружение необходимое для такого рода работы, а с другой стороны - создает коллективное замещающее «родительское» пространство - среду. Это создает важный психологический эффект «возвращения домой», являющийся наиболее распространенной терапевтической стратегией многих психологических школ. Это также воспитывает толерантное терпение к процессу реабилитации, поскольку всем сторонам надо понимать, что процесс этой реабилитации долгосрочен (если не пожизненный).

Второй глобальной задачей в работе с перинатальными и более поздними травматическими переживаниями и является как раз «обуздание» внутреннего критика, особенно, если вы не уверены в том, куда двигаться дальше. Внутренний критик — это испорченное, загнанное суперэго, отчаянно пытающееся получить одобрение от ваших родителей. Это клей, который держит вас беспомощно застрявшими в эмоциональных инфантильных регрессах, аффектах и поддерживает вашу неуверенность и депрессию. Это постоянно развивающийся процесс, который задевает наше творчество и все время находит «новые и улучшенные» способы подражания и унижения нас нашими родителями. Презрение родителей - ключевой момент, который порождает токсичный стыд - эмоциональную матрицу депрессии отверженности и заброшенности. Если в работе удастся «обуздать» пыл внутреннего критика, то это приведет к увеличению периодов, когда ваш разум будет к вам более дружелюбен, позволит вам больше заботиться о себе и понять, чем вы руководствуетесь в отношениях с вашим внутренним критиком - «пряником или кнутом» (?). Эти осознания, в свою очередь, при наличии ресурса, который вы выработали в заботливом пространстве и сопровождении, приведут вас к более эмпатическим отношениям с миром, дадут возможность, по выражению П. Уокера, «разоружить внутреннего



критика той добротой, которую вы испытываете к любому ребенку, который самоотверженно борется с трудностями». Вы сможете выработать в себе внутренние образы своих родителей, что является, по признанию многих психологических направлений, очень важной задачей. Ведь «способность быть себе матерью лечит от ран пренебрежения, а способность быть себе отцом лечит раны беспомощности».

В конечном итоге, целью работы в таких модулях в рамках программы по интегративной перинатологии может служить достижение у участников внутреннего континуума «Выживание – Успех», когда внутренняя работа по самосовершенствованию непосредственно увязывается с жизненным успехом, как таковым. Прогресс в этом движении труден, медленный, требует много терпения, с многочисленными переживаниями периодов отсутствия видимого результата, регрессии, различных компульсий и эскапад. Но в то же время постепенно приходит понимание интереса осознанного проживания жизни, радости, счастья и возможности, по выражению Д. Кэмпбелла, «учиться следовать собственному благу».

### **Библиографический список**

1. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии /М. Балинт. Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2002. - 256 с.
2. Винникотт Д.В. Игра и реальность - М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2008. - 240 с. (Серия «Современный психоанализ: теория и практика»).
3. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии/ С. Гроф. Пер. с англ. А. Адрианова, Л. Земской, Е. Смирновой под общ. Ред. А. Дегтярева. – М.: АСТ и др., 2005. – 497 с.
4. Дольто Ф. На стороне ребенка/Ф. Дольто. – СПб.: XXI век, 1997. – 526 с.
5. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1.
6. Кренц И., Кренц Х. Пренатальные отношения: размышления об этиологии расстройств личности // И.Кренц, Х. Кренц. Психиатрия. - 2003.
7. Ранк О. Травма рождения и ее значение для психоанализа / О. Ранк. . Пер. с англ.- М.: «Когито-Центр», 2009. - 239 с.
8. Степанов О. Быть с ребенком. Практикум по общению. М.: Независимая фирма «Класс», 2016. – 160 с. - (7Я. Родители / дети).
9. Степанов О. Круги жизни. – М.: Независимая фирма «Класс», 2022. – 208 с.
10. Степанов О. Общение с новорожденным как с миром. М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 152 с. – (Библиотека психологии и психотерапии)

11. Степанов О. То, что дороже всего. Книга об отношениях. Москва, 2017. Сер. 7Я. Родители / дети. - 192 с.

12. Степанов О.Г. Расширение двигательной сферы на первом году жизни ребенка и роль процессов касания в развитии его личностного конструкта //Методология современной психологии. 2021. №13. С. 388-399.

13. Степанов О.Г. Теоретические предпосылки формирования оригинального направления интегративной психологии – интегративная перинатология//Методология современной психологии.2022. №16. С. 391-399.

14. Степанов О.Г., Винокуров В.В. Перинатальная психология и наследие Людвиг Витгенштейна. Мистическое: «восьмая ступень» - «рождение», «точка касания» и «трансцендентная функция»//Методология современной психологии.2019. №9. С. 281-292.

15. Уокер П. Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы/Пит Уокер; пер. с англ. Т.А. Исмаил – Киев.: «Диалектика», 2020. – 274с.

16. Холлис Д. Грезы об Эдеме: В поисках доброго волшебника / Д. Холлис. Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2009. - 222 с.

**Токарев Я.В.**

## **СЕМАНТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ**

### ***Аннотация***

Семантическое поле — это базовая коммуникация, которую жизнь использует между своими индивидуациями. Семантическое поле- это информация, которую мы можем обнаружить, как только две реальности приближаются друг к другу. Все это происходит независимо от нашей воли и сознания, поскольку сама природа формулирует взаимное познание. Сила понятия «семантический» заложена в части слова «ан»: другой становится внутренней частью меня прежде, чем я уловлю знак от этого другого, то есть еще прежде, чем я увижу, что у него две руки, два глаза и т.д. Посредством семантического поля человек знает другого с опережением, знает то, как он действует внутри себя, а не то, каким он кажется.

***Ключевые слова:*** онтопсихология, семантическое поле, личность, онто Ин-се.

### ***Abstract***

The semantic field is the basic communication that life uses between its individuations. The semantic field is information that we can discover as soon as two realities come close to each other. All this happens independently of our will and consciousness, since nature itself formulates mutual knowledge. The power of the concept of "semantic" lies in the part of the word "an": the other becomes an

inner part of me before I catch a sign from this other, that is, even before I see that he has two hands, two eyes, etc. Through the semantic field, a person knows the other ahead of time, knows how he acts within himself, and not what he seems to be.

**Key words:** ontopsihology, semantic field, person, Iso.

## ВВЕДЕНИЕ

Первым открытием онтопсихологии было семантическое поле (базовое биологическое восприятие). Антонио Менегетти обнаружил, что от людей постоянно исходят послания с точно заданным адресатом. Это совокупность импульсов, или интенциональностей (чувство голода, жажды, безопасности, ригидности, симпатии, антипатии, агрессивность, любовь, секс, желания, чаяния, психические констелляции, целеустремленность и т.д.), образует собственную сеть и имеет свою стратегию действия.

Открыть семантическое поле оказалось несложно: субъекту достаточно полностью и внимательно вслушаться в себя, отогнав любые мысли, чтобы ощутить многогранность импульсов и разнообразие ситуаций.

Проблема состоит лишь в том, какому из этих импульсов необходимо следовать. Рядом с одной личностью возникает одна реакция, с другой-иная; каждому человеку соответствует особый тип переменных реакций. Восприятие семантического поля- это повседневный и естественный опыт, свойственный каждому живому существу и меняющийся от одного человека к другому.

Тему, которую я бы хотел раскрыть в данной статье, является проблема улавливания, перехвата, устранения и контроля семантического поля. Ведь именно тогда, когда человек начинает понимать все сигналы семантического поля, - он на практике познаёт Жизнь. Личность приобретает, своего рода, способность к всевЕдению и всевИдению, в том смысле, что человек знает все те вещи, которые касаются его. Это не связано со знанием универсального, но он точно начинает осязать и осознавать все то, что каким-то образом, касается его самого.

### 1. Природа/источник? семантического поля

Каждое утро, даже не осознавая этого, вы чувствуете разные ситуации, связанные с проявлением семантического поля. Мир семантического поля - это первый мир энергии и информации космоса. Все, что представляет собой материю, всегда является следствием, результатом некой априорной динамики, некой предыдущей динамики. Семантический мир - это чистый мир экзистенциальной причинности. Но это пока еще не чистая причинность Бытия, также и само семантическое поле - это феноменология. Это самодвижение множества аспектов жизни относится как к хорошему, так и плохому.

Семантическое поле изначально может быть единством информации, но затем может создавать сетевой эффект. Сетевой эффект, который отбирает

конкретных людей из существующего контекста, из социального контекста, из контекста какого-то города или больницы, из контекста какого-то факультета или университета, из контекста какой-то политической партии, из любого действующего контекста любой области.

Что же происходит при эпидемии, при различного рода заражениях? К примеру, при биологических заражениях, инфекционных заболеваниях, заражениях СПИДом... Достаточно всего лишь немного подумать об этом, мы живем в такой реальности, где новости газеты вбрасывают некую информацию, которая определяет некую восторженность, убежденность, философию, религию, войну в умах людей и общества в целом. Если проанализировать все крупные войны, то можно увидеть, что они начинались по причине отбора определённой специфической информации, которая распространялась, передавалась от человека к человеку, и затем определяла взрыв бомбы, разжигала войну. Это верно на уровне биологии, на психосоциальном уровне, но тогда почему это не может быть верно на семантическом уровне? И тут нечему удивляться - это элементарные вещи повседневные, обычные - это сетевой эффект с взрывоопасной целью.

Чтобы хорошо разбираться во всём том, что может казаться удивительным на первый взгляд, нужно внимательно изучать книги Антонио Менегетти, в которых можно найти все ответы происходящим событиям. А именно, в Учебнике по онтопсихологии говорится о клинических семантиках, о которых автор был вынужден писать клиническим языком, потому что в те времена он занимался психотерапией с больными людьми, поэтому он видел все процессы, происходящие при болезни или при сопротивлении, в психоаналитическом понимании. Однако, парадигму картины этого клинического анализа, в патологическом, биологическом, семейном смысле, точно также можно перенести и на психосоциальный уровень, на уровень отношений, социальных, экономических, политических отношений, то есть на любое событие. Разница лишь в том, что вместо результата в виде невроза, у нас будет результат в виде коллективного возбуждения. Затем, наряду с этим, нужно хорошо изучить такие темы, как понятие семантического поля, семантическое поле опосредованное третьим, сопротивление в третьем, опосредованно третьим, семантическое поле с эффектом сети и семантическое поле с эффектом триггера. Изучив внимательно все эти понятия, мы находим элементарные основы, простые принципы, которые позволяют понять и расширить представления от том, что когда-то нам казалось чем-то экзотичным.

В различные моменты проживания человека, его жизнь представляет собой некое становление. Она начинается, происходит и одновременно проявляется как в хорошем, так и плохом. Именно поэтому, в каждый момент бытия, всегда предоставляется как возможность для заработка, но и в то же время, каждый момент - это некая ловушка, некая проблема и испытание, которое может тебя «убить». Всё зависит от того, какой тип выбора мы осуществляем. Но момент за моментом, человек должен обладать

способностью осуществлять правильные выборы, которые будут некой подготовкой к успеху, формирующие мой стиль, мой навык точности.

Если у человека есть интуиция, то, конечно, она помогает решать проблемы, но для того, чтобы поддерживать точность интуиции, в момент за моментом должна присутствовать точность в поведении, которая центрирована на Онто Ин-се. В моменты возникновения проблемы, в моменты кризиса, в моменты конфликта важно видеть и знать свои постоянные тылы в виде совершенствования, связи с природой, с моим телом, с моей эстетикой, или с тем, что я читаю или с кем разговариваю по телефону. Ведь мы все живые люди, мы живем и всегда получаем информацию, мы постоянно находимся в процессе метаболизации.

Мы никогда не пребываем в статике и поэтому, если мы все будем жить и мыслить посредственными вещами и посредственным опытом, то мы сами станем посредственными. Тип музыки, тип одежды, тип стиля совместной жизни, тип голосования, тип человека, - всё проходит процесс метаболизма, и он направлен либо на рост или на потерю, наш организм никогда не бывает индифферентным, он всегда модулирует себя, он всегда адаптируется, меняется зависимости от тех отношений, которые я выбираю.

Приведу интересный пример, как человек подхватывает герпес. Герпес на губах, на лице, то есть в ситуациях, когда на коже появляется герпес. Человек «подхватывает» его через взгляд, когда смотрит на него, когда смотрит с особым любопытством, когда он смотрит, расположен и «открыт» для этой информации. То есть, когда человек смотрит, он осуществляет контакт, он открывает своё семантическое поле для приема, для получения этой вирусной информации, и она переходит к нему. Однако, если человек, осознанно или неосознанно, не хочет получить это заражение, то он даже может вступить в половой акт, поцеловаться с носителем вируса, но и в этом случае, он им не заразится.

Герпес, принцип структуры которого, очень похож на гетерогенную аплазию в его минимальной форме выражения, в его непостоянстве проявления (он может появиться, а может и нет) всегда зависит от состояния пассивности субъекта в отношении некоторой вирусной информации, являющейся более решительной и сильной. Те есть я заражаюсь потому, что патологическая информация оказалась более организованной чем я, который был открыт к ее восприятию и, который смотрел на это. Именно информация передаётся через контакт, через контакт любого органа, моей интенциональности, моей чувствительности, моего сознания.

Можно иметь оральный контакт, с этой раной, с этим герпесом и ничего не подхватить, и напротив, смотря на него, наблюдая с любопытством, можно подхватить его, активировать в себе, вот этот патологический сигнал. По сути, настоящий человек должен быть всегда бдительный, всегда. Но речь не идёт о навязчивой бдительности, это естественная бдительность. К примеру, животные, птицы, кошки, естественным образом радуются жизни, и в тоже время, естественным образом, остаются бдительными, осторожными,

посмотрите на птиц, они летают, они едят, но они всегда смотрят в оба, они всегда контролируют ситуацию. И они счастливы, вот о каком типе бдительности и осторожности идёт речь. В то время, как ты живёшь, осознавай в процессе жизни и отдавай себе отчёт в том, как ты живешь, чтобы управлять своими выборами правильно.

Семантическое поле улавливается, чувствуется, познаётся тогда, когда человек находится в своей целостной форме. Что это означает? Это означает, что он осознаёт своё единство действия, своё экзистенциальное состояние, присутствует в своей реальности, тотально, целиком и полностью является самим собой, и именно поэтому он улавливает разницу, поступающей ему информации. Не существует такого семантического поля, которое было бы сильнее способности моего контроля. Не существует такого негативного семантического поля, которое было бы больше сильней моей воли. Даже если я нахожусь внутри контекста с негативным сетевым эффектом, я могу остановить его, я всегда могу освободиться от него, я всегда могу отделиться от него, и я всегда могу иметь иммунитет перед ним.

## **2. Принцип действия семантического поля и его обработка/восприятие субъектом**

Семантическое поле входит только в том случае, если субъект его принимает, только в том случае, если субъект открыт, расположен, если он посилен. Семантическое поле — это реальность природы, но наше логико-историческое «Я» располагает системной, стереотипной информацией. Наше логико-историческое «Я» говорит: «...но это же мой ребёнок, он же хороший, он меня любит... это же мой друг...это ведь моя женщина...мой отец...мой священник...», - так говорят наши системные знания.

Твое Онто Ин-се руководствуется тем, хорошо ли это для твоей специфической идентичности или нет, это плюс или минус, только это важно для него и ничего другого здесь нет. Для Онто Ин-се не существует ни отца, ни матери, ни ребёнка, ни любимого, оно метаболизирует то, что соответствует проекту жизни. И здесь действуют те же правила, что в биологии, химии, медицине и других протекающих процессах. Намного более точнее всех этих составляющих является наша психика, наша психическая деятельность, она более точна, нетерпима и определяет существование данности или нет. Психическая вспышка, беда или какое-либо несчастье, сетевой эффект, который, в итоге, заканчивается катастрофой для всех, для всех участников сетевого контекста, обнаруживается только в том случае, если главный персонаж или ответственные лица остаются пассивными перед негативной информацией.

Если же, напротив, в то время как ты смотришь, как ты осознаешь, закрываешь или отклоняешь эту информацию, ты отталкиваешь эту негативную информацию, тогда тебе уже становится невозможным быть втянутым в беду, в несчастье или эту проблему. То есть, перед лицом семантического поля с эффектом сети, связанным с какой-то патологией или агрессией, который может носить экономический, военный, биологический

характер, такое семантическое поле обнаруживается только в том случае, если наблюдатель, остаётся на одном месте в состоянии анализа. Как только человек понимает эту ситуацию и начинает действовать (заранее предвидев ее за неделю, за месяц или даже за год), в этом случае ему либо удаётся изменить ситуацию решительными действиями, используя все средства своего влияния, которые у него есть, либо он уходит... Вы спросите, куда он уходит? Он уходит с места привычной, но неудовлетворяющей амбиций работы, он уходит из семьи, в которой не разделяют его интересов, человек уходит туда, где ему снова хочется «жить», туда, где он может проживать красоту и святость «своей» жизни.

Когда ты делаешь что-то хорошее, что-то приятное и важное, нужно всегда заботиться о том, чтобы те люди, которые находятся рядом с тобой и помогают тебе, были на одной стороне дела. Они не обязательно должны быть все время рядом, но они всегда должны быть на стороне действия, дела, проекта, в котором они участвуют. Это может быть проведение резиденсов, подготовка к печати журнала, организация политического, психологического или образовательного проекта, - важно быть на общей стороне дела, важно, чтобы непосредственные сотрудники были бы объединены на достижение Общей Цели.

Когда человек что-то делает, а делаешь всегда что-то вместе с кем-то, в этом случае, нужно всегда проверять тех людей, которые с тобой, действительно ли они с тобой на одной стороне. Если же, напротив, ты видишь, что один или два человека физически находятся рядом с тобой, но реализуют противоположную семантику, разрушительную семантику, то лидер, глава, центр этого действия не будет успешным, его дело не достигнет совершенства. Не будет продаж, не будет заработка, проект в целом не получится. Этим я хочу сказать, что всегда действуют правила бизнеса, правила хороших отношений, правила опыта, правила хорошей культуры, правила здорового профессионализма. Всё это - всегда работает, но этого недостаточно, также требуется создание единого семантического поля сотрудников, сотрудники здесь - это и официанты, и медсёстры — это даже горничные, это все те, кто вместе, это те, кто физически относятся к тому делу, которое ты делаешь. Именно так устроено негативное семантическое поле, это не просто одно поле, а, объединившись с другими, оно образует огромную сеть.

Негативное окружение всегда обнаруживается вокруг любого человека, маленького или большого, который организует что-то эффективное, эффективное отчасти для него, отчасти для тех людей, которые вокруг него. Речь идет о каком-то жизненном действии, о действии, имеющего социальную выгоду. И, когда лидер, профессионал хочет достичь успеха, он должен знать об этих правилах, как определять, как улавливать семантическое поле, опосредованно третьим. Потому что этот третий, этот невидимый третий, организует болезнь, он организует агрессию, он организует разрушения. Возможно с этим человеком будут самые близкие люди, которые сделают всё

для него. Речь идёт о том, что наш друг - не тот, кто помогает нам в беде, а наш настоящий друг тот, кто помогает нам, когда мы успешные, потому что в беде хотят помочь все. Все помогают и знаете почему? Потому что все рады увидеть тебя в ситуации хуже, чем у них, и поэтому они тебе помогают. Какое же удовлетворение они получают, когда у них есть возможность подать какую-то небольшую денежку нищему. Этим они тешат своё превосходство, ассистенциализм, подача милостыни подчёркивают вот эту пустую гордость. В беде все помогают, потому что это им даёт возможность показать тебе, доказать тебе, что они лучше тебя, поэтому что бы выжить все они тебе помогают.

При успехе ты всегда один, когда ты успешен, ты всегда один, это нормально. Никто из нас не идёт воровать гниющие яблоки, все берут самые лучшие яблоки. На семантическом уровне существует любая вещь, от войны до эпидемии, от взрыва до эффективной группы, как в области высокой политики, так и в любой. Если бы у меня было время рассмотреть жизнь крупного министра, крупного политика или крупного бизнесмена, который ошибается и терпит крах, я бы показал вам, что он терпит крах по причине сетевого эффекта на уровне семантики, из-за психического взрыва, разрушительных событий и информации, в контексте тех людей, который сам лидер выбирает, держит рядом собой. Ни один лидер, ни одна крупная личность, никогда не проигрывает по причине противодействующих сил, он терпит крах только по причине неэффективности, пассивности или невежества относительно себя, по причине того, что он не проверил возможность тех психических сил, которые находятся рядом с ним.

Семантическое поле перемещает информацию, а не энергию. Может казаться, что это энергия. Если человек злится, то он может выбрасывать во вне в десять раз больше энергии. Таким образом, если субъект «А» даёт информацию субъекту «В», который передает информацию субъекту «С» и «Д», затем, в свою очередь, «В,С,Д» окажут влияния на «Х», потом еще на один субъект «Х» и т.д., то это окажет влияние на одного, двух, трёх, и еще четырёх других человек и так далее, это и есть цепная реакция. Информация, по своей сути, одна, но когда она распространяется, хранится и перерабатывается несколькими людьми, то они, в свою очередь, влияют на множество других людей, происходит взрыв. Но энергия всех этих людей — это не энергия субъекта «А».

Когда начинается война, это означает, что информация прошла по всем каналам через миллионы человек. Поэтому тот министр, тот генерал, каждый командует и начинается отдача, начинается цепная реакция. Как вы поняли, это передача информации, это не передача энергии, но информация, распространившись по всем каналам, вызывает и порождает энергию, но, по своей сути, она начинается с одного, двух, трёх человек, и потом появляется резонанс. Резонанс возникает если лидер, глава, руководитель невнимательный. Единство информации задаёт единство энергии. У всех людей одна и та же информация. Это информация, которая проявляется во



всем: в случае с пищевой промышленностью, с производствам сыра, кока колы, вина, водки и др. Например, есть марка продукта, которую признают все в какой то момент времени, однако, через некоторое время, люди, употребив этот продукт, начинают болеть, проводится анализ этой марки и обнаруживается, что эта еда пришла с какого-то завода, от нее стало плохо людям определённого типа, не всем, а некоторым.

Важно понимать- этим людям стало плохо из-за процессов, произошедших на молекулярном уровне или из-за семантического поля? Как мне кажется, тут могут быть оба варианта. Человек может не знать где был произведен некий продукт, но может отравиться в результате обладания информацией, что некоторые люди недомогают после употребления такого же сыра или молока, и тем самым «запустить» процесс интоксикации. И если группа людей со сходными установками объединяется, то внутри нее уже запущена программа «отравления». Таким образом, люди неосознанно начинают создавать необходимость поиска внешней возможности и подходящего случая, чтобы разрядить комплексную проблематику, их индивидуальную проблематику, объединяясь в этот момент.

Интуиция автономна, аутентичная, индивидуальная исключительность принадлежит только Онто Ин-се, которое абсолютно в отношении информации жизни. Семантическое поле - это информация, которая движется, это внешняя информация, это коммуникация, язык, это то, что не имеет ничего общего с интуицией. Интуиция фундаментальна и видит опасность. Видеть семантическое поле - это интуитивная норма для нашего ума, но при этом человек может читать семантическое поле и не быть интуитивным. Интуиция это нечто большее, интуиция - это внутренний гений нашей души. Великое торжество Мастера и состоит в том, чтобы слышать и использовать свою интуицию, а также развивать умение «прочтения» семантического поля с помощью проприоцептивного восприятия и способностей нашего ума, формируя чувствительность, позволяющей понимать глубинные Смыслы происходящего.

Таким образом, семантические поля представляют собой произвольные формы выражения смысловых квантов, констеллирующие или предопределяющие поведение «Я». Они могут порождаться любой активной или живой реальностью. Их позитивность или негативность зависит исключительно от того, являются ли они функциональными для получателя.

## Литература

1. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.

2. Козлов, В. В. К 85-летию Антонио Менегетти - реализованного мастера психологии / В. В. Козлов, Я. В. Токарев // . – 2022. – № 15. – С. 5-21. – EDN MFWOEQ.

3. Менегетти, А. Тезаурус: словарь онтопсихологических терминов/ А. Менегетти, М: БФ «Онтопсихология», 2007. 300 с.
4. Менегетти, А. Учебник по онтопсихологии. – 3-е изд., доп. / А. Менегетти, – М: БФ «Отнопсихология», 2010. 640 с.
5. Менегетти, А. Семантическое поле- М.:БФ «Онтопсихология», 2009. 384 с.
6. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPPOJ.
7. Токарев, Я. В. Онтопсихологическая культура / Я. В. Токарев, В. В. Козлов // . – 2023. – № 17. – С. 307-315. – EDN DJADEX.

**Турчин А.С.**

### **ОБРАЗ МИРА ЛИЧНОСТИ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЕГО РЕПРЕЗЕНТАЦИИ**

Аннотация: в статье рассматривается проблема определения образа мира как базовой категории психологии сознания и психосемиотики. Отмечается актуальность ее исследования с методологических позиций деятельностного, психосемиотического и субъект-субъектного подходов. Отмечается перспективность выполнения исследований междисциплинарного характера.

Ключевые слова: сознание, картина мира, образ мира, репрезентация, субъектность.

Abstract: the article deals with the problem of defining the image of the world as a basic category of psychology of consciousness and psychosemiotics. The relevance of her research from the methodological positions of activity, psychosemiotic and subject-subject approaches is noted. The prospects of carrying out research of an interdisciplinary nature are noted.

Keywords: consciousness, picture of the world, image of the world, representation, subjectivity.

Введение.

В проблематике психологии сознания до настоящего времени категория «образ мира» до настоящего времени трактуется по-разному, но неизменно подчеркивается ее важность для понимания динамики структур сознания. Этому есть много вариантов объяснения, но до сих пор многие моменты являются дискуссионными. Целесообразно их охарактеризовать.

В середине XX века Роберт Редфильд, один из представителей когнитивной антропологии, ввел в научный оборот понятие (world-view). Однако использовалось для обозначения как собственно образа мира, так и

картины мира, что порождало трудности в определении значений [17]. В дальнейшем наблюдалась тенденция, характерная для построения типологий, когда выделяют и фиксируют эмпирически выделенные признаки объекта или явления. Причем у разных авторов не только варьирует их количество, но и могут различаться их трактовки. В этой связи, исследователям данной проблематики приходится уточнять, о чем конкретно идет речь: а) усредненном варианте восприятия и понимания окружающей реальности или б) о субъективном образе, в формировании которого недостаточно выяснен баланс внешнего и внутреннего. Требуется уточнить методологический аспект данной проблемы, а, чтобы уйти от ответа по существу, довольно часто говорят о некотором «единстве» внешнего и внутреннего (в данном случае картины мира и образа мира). Целью данной статьи является определение перспектив исследования объяснительного потенциала категории «образ мира» для возрастной, педагогической и некоторых иных отраслей современной отечественной психологической науки.

#### Основная часть.

Если считать, что образ мира - это категория системообразующая, то тогда требуется определить то существенное отношение (основание), которое позволяет дифференцировать ее в системе иных категорий психологии сознания и психологии личности. При этом возможны некоторые варианты понимания. Так, например, понятие «картина мира» может быть интерпретировано как результат конвенции ученых-представителей некоторых научных психологических школ, имеющих заинтересованность в конструктивном диалоге или сотрудничестве. Но и в таком случае не гарантирован «магистральный» путь сближения значений, могут наблюдаться как «уточнения» и «обогащения», так и некоторая вульгаризация, «отступления» от конвенции. Обычно признаком разумной достаточно выступает то, что категории или основная их часть должны восприниматься большинством как неслучайные и определенные, т.е. фиксироваться соответствующая интенция.

Дуализм в трактовке категории «образ мира» был заложен изначально, поскольку Редфильд говорит о том, что «картина мира» изучает взгляд члена культуры на внешний мир [17]. Естественно, что речь идет не о картине мира, как уникальном творении отдельного субъекта, а о ее типовых проявлениях в нормативных поведенческих ситуациях. Так, еще в период открытого кризиса психологической науки Вильгельм Вундт начал разработку «Психологии народов» [2], как и Л. Леви-Брюль [7]. Во второй половине XX в. можно отметить научный труд Ф. Кликса «Пробуждающееся мышление» [4] и др.

Один из теоретиков деятельностного подхода в психологии С.Л. Рубинштейн, определял образ мира как конкретную деятельность человека, накладывающуюся на жизненный, теоретический и практический опыт человека, в итоге образующую особую психологическую целостность [18].

Концептуальная идея целостности образа мира разделяется многими классиками отечественной психологической науки В. П. Зинченко [3], Е. А. Климовым [5], А. Н. Леонтьевым [8], В. С. Мухиной [11], В. Ф. Петренко [13], С. Д. Смирновым [20] и многими другими. Обобщенное представление образа мира, как целостной, многоуровневой системы представлений человека о мире, других людях, себе и своей деятельности, закономерно адресует исследователя к понятиям субъектности и познавательной субъектности. «Образ мира» есть не просто совокупность (возможно, не достаточно упорядоченная и противоречивая) представлений человека о мире. На первый план в рассмотрении характера отношений субъекта с другими субъектами и миром в целом выходит уровень субъектности, демонстрируемый именно как нормативный, а не спорадически возникающий и затухающий.

По нашему мнению, это особенно четко проявляется в проблематике семиотической функции, как особом качестве человеческого сознания, при помощи слов, согласно А.Р. Лурия [10], и иных знаково-символических средств «удваивающих мир». Существует особое пространство – знаковое пространство личности [6; 9; 12; 19]. Последнее означает, что образ мира находится на стыке интересов специалистов в области ряда отраслей человекознания: философской антропологии, культурологии, семиотики, психолингвистики, психологии личности и др.

Достаточно показательным выступает прикладной характер изучения динамики образа мира в практике возрастной психологии, педагогической психологии и акмеологии.

Так, исследуя динамику возрастного развития, в обязательном порядке дают характеристику картины мира и образа мира на разных этапах взросления подчеркивают, что образ мира не появляется и не проявляется одномоментно, и не является ее зеркальной копией. К этому есть реальные предпосылки. В дошкольном детстве картина мира может быть лоскутной, наивно-реалистической и др., но об образе мира как реальном факте можно говорить определенно лишь с появлением образа «Я» (маркером которого выступает заявление «Я сам!»). На образ мира распространяется и положения Жана Пиаже о горизонтальном и вертикальному декаляже [14], поскольку признается гетерохронность, неоднородность содержания индивидуального сознания детей одинакового календарного возраста.

Условия среды не отрицаются, т.е. исследователями признается важная роль пространственно-временны характеристик развития (индивидуальный хронотоп), но на первом месте уже давно находится социальный фактор, а именно, тип родительского отношения. Так, после обретения дара слова ребенок человека обгоняет детёныша обезьяны «навсегда» Мысли об этом можно найти как у отечественных, так и у зарубежных авторов. Кризисы возрастного развития принято делить на кризисы отношений и кризисы мировоззрения. Последние прямо иллюстрируют, что резкие изменения своего взгляда на мир и иерархизованность значений и личностных смыслов – это уже необратимое явление.

Проблематика образа мира в педагогической психологии присутствует на всех этапах организованного обучения и воспитания в построении системы отношений обучающегося с обучающими и утверждению себя в качестве познающего субъекта. Можно привести пример из наших эмпирических исследований относительно использования понятия «зоны ближайшего развития» при определении возможностей продвижения, учащихся в системе развивающего обучения.

Оценивая исходный интеллектуальный уровень испытуемых, обычно ограничиваются констатацией уровня актуального развития и далее пытаются выявить их потенциальные возможности на материале задач повышенной сложности. Так как существуют «уровни нормируемой помощи», то на их основе может быть получена информация, позволяющая по-настоящему реализовать, а не только декларировать индивидуальный подход в обучении. По сути, уже первый вариант помощи – переспрашивание – позволяет обучающемуся сразу уточнить систему условий задачи, но и снять эмоциональное напряжение (снять блокировку нестандартных способов мышления) [21]. Даже самый существенный вариант нормирующей помощи – демонстрация действием или решением – несомненно, приводит к обогащению образа мира личности, поскольку обучающийся не прекращает активность, получая извне образцы интеллектуального поведения, которые не выходят за рамки его понимания, не вызывают чувство беспомощности, а просто должны быть отработаны на серии задач некоторого типа.

В отечественной акмеологии образ мира иллюстрирует движение личности от условных вершин (акме) или дрейф к катэ (низинное развитие), а также туда и обратно. При этом недостаточно исследованы такие варианты развития, как отложенное, блокированное и задержанное, которые обычно фиксируются пост фактум. По сути, развитием в этом случае можно называть лишь «одобряемое» и «усредненное» развитие. Наше субъективное мнение базируется на отрицании объяснительного потенциала такого ортогенетического или линейного восприятия характера развития и его возможных траекторий и вариантов, в том числе и в плане понимания динамики образа мира, как «побочного продукта» деятельности, в терминологии Я.А. Пономарева [16].

Человек «удваивает мир» словом, по А.Р. Лурии не спроста. Он создает себе «естественную искусственность» по Хельмуту Плесснеру [15] как одно из важных преимуществ. Вид *homo sapiens* не смог бы устоять в конкурентной борьбе с более специализированными видами живых существ. Поскольку будущее не только у человека не предопределено, но и социально, семигодично, более справедливым, по нашему мнению, является понимание способа его осуществления, как проявление принципа кладогенеза, т.е. вариативного и многовекторного развития. В этом случае образ мира хотя и страдает при обстоятельствах явной непреодолимости, но не приводит большинство людей к отрицанию ценности своей личности и жизненного пути. Естественно, что в этом участвует и бессознательное, добросовестно

вытесняющее или замещающее то, что требует действия вариантов психологических защит.

Образ мира может быть определен как комплекс субъективных реальностей, но поскольку он опирается на согласованную и постоянно проходящую через систему согласований-конвенций систему значение, с ним можно работать. Это успешно реализуют представители различных направлений психоанализа, гуманистической и экзистенциальной психологии, да и многие из здесь присутствующих имеют подобный позитивный опыт.

**Заключение.**

Дальнейшие перспективы изучения образа мира личности п отраслях психологической науки могут меняться в зависимости от условий общественной практики, но сохраняются некоторые общие для всех задачи.

1. На уровне методологии, в том числе и методологии деятельностного подхода, представляется целесообразным выяснение различных вариантов познания личностью мира, как такового, и своего места в нем за счет рефлексии. Требуется что-то подобное «повороту Души на себя, как в томизме, в плане сопоставления картины мира, как надсубъективной реальности и образа мира, как одного из вариантов субъективной реальности.
2. На уровне общетеоретическом представляется продуктивной реализация идеи Натальи Ивановны Чуприковой об интеграции научного знания о образе мира личности в единый комплекс, к чему призывал еще Б.Г. Ананьев [1], так как противоположная тенденция о дифференциации уже исчерпала свой объяснительный потенциал [22].
3. На уровне конкретно-научном, отраслевом, в частности в педагогической психологии представляется значимым определение вариативности психолого-педагогического взаимодействия субъектов образовательной деятельности для обеспечения общей академической успешности и развития личности.

### **Библиографический список:**

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2 т. Т.1. М.: Педагогика, 1980. 232 с.
2. Вундт В. Психология народов. Москва: ЭКСМО; СПб.: Terra fantastica, 2002. 861 с.
3. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики. Психолого-педагогические основы развивающего обучения Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова. М.: Гардарики, 2002. 420 с.

4. Кликс Ф. Пробуждающееся мышление. У истоков человеческого интеллекта. М.: Прогресс, 1983. 302 с.
5. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях: учеб. пособие. М.: Изд-во МГУ, 1995. 224 с.
6. Королева Н.Н. Семиосфера личности: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. 159 с.
7. Леви-Брюль Л. Первобытное мышление; Пер. с франц. под ред. проф. В. К. Никольского и А. В. Киссина; С пред. ред. "Атеиста", члена Акад. наук СССР Марра, Н. Я., проф. 1 Моск. унив. В. К. Никольского и автора к русск. изд. Москва: Атеист, 1930 (Л.: гос. тип. им. Евг. Соколовой). XXXI, 337 с.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
9. Лотман Ю.М. Семиосфера. СПб.: Искусство – СПб, 2000. 704 с.
10. Лурия А.Р. Язык и сознание. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1998. 336 с.
11. Мухина В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М., 1981. 240 с.
12. Панферов В.Н. Психология человека: учебное пособие. СПб., 2000. 160 с.
13. Петренко В.Ф. Многомерное сознание: психосемиотическая парадигма. 2-е изд., доп. М.: Эксмо, 2013. 448 с.
14. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969. 659 с.
15. Плеснер Х. Ступени органического и человек. Введение в философскую антропологию // Проблема человека в западной философии: сб. пер. М., 1988. С. 96-152.
16. Пономарев Я.А. Психология творчества. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 1999. 480 с.
17. Редфилд Р. Социальная организация традиции. (Перевод с англ.) REDFIELD R. The social organization of tradition // Redfield R. Peasant society and culture: An anthropological approach to civilization. – Chicago (IL): Univ. of Chicago press, 1956. – P. 67–104.
18. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 512 с.
19. Серкин В.П. Изменения образа мира, образа жизни и представлений о себе при переживании экстремальной ситуации: новые эмпирические данные и рекомендации // Психологическая безопасность личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сборник научных статей V Международной научно-практической конференции / под ред. Р.В. Кадырова. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2015. С. 322–334.
20. Смирнов С. Д. Мир образов и образ мира как парадигмы психологического мышления // Мир психологии. 2003. № 4. С. 18-31.
21. Турчин А.С. Семиотическая функция и процесс обучения. Монография. СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2019. 132 с.

22. Чуприкова Н.И. Умственное развитие и обучение: к обоснованию системно-структурного подхода). М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2003. 320 с.

**Фаерман М. И.**

### **НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ КАК БАЗОВЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ.**

**Аннотация:** в статье раскрыта одна из тенденций в клиентском опыте настоящего времени – выделение ситуации неопределенности, как базового фактора жизни, и выбора стратегий жизни в этой ситуации. Рассмотрены некоторые социально-психологические особенности и характеристики как самой ситуации неопределенности, так и реакций на нестабильные жизненные обстоятельства. Рассмотрено одно из базовых универсальных личностных свойств благополучия в ситуации неопределенности - психологическая готовность. В итоге выделены несколько интегративных стратегий в клиентском опыте, ведущих к благополучию в неопределенной ситуации.

**Annotation:** the article reveals one of the trends in the client experience of the present - highlighting the situation of uncertainty as a basic factor in life, and the choice of life strategies in this situation. Some socio-psychological features and characteristics of both the situation of uncertainty itself and reactions to unstable life circumstances are considered. Considered one of the basic universal personal properties of well-being in a situation of uncertainty - psychological readiness. As a result, several integrative strategies in customer experience are identified that lead to well-being in an uncertain situation.

**Ключевые слова:** неопределенность, психологическая готовность, интегративные стратегии, фокусировка здесь и сейчас, откликающийся выбор, мультисценарность, стабильность убеждений и мировоззрения.

**Key words:** uncertainty, psychological readiness, integrative strategies, focusing here and now, responsive choice, multi-scenario, stability of beliefs and worldview.

Консультационная практика последнего года демонстрирует некоторые выраженные тенденции. Одна из них – это восприятие действительности как неопределенность, а свою жизнь, как сложно прогнозируемую, нестабильную, изменчивую.

В этом контексте неопределенность выступает сейчас как одна из базовых характеристик действительности, а отношение и стратегии поведения в ситуации неопределенности – как базовые личностные свойства и навыки,



способствующие или препятствующие субъективному и психологическому благополучию.

Опираясь на данные исследование и консультационный опыт, мы обобщили некоторые социально – психологические проявления в отношении неопределенности, определяющие отношение, поведение и интегративные стратегии в этих условиях на личностном и социальном уровнях.

Основными характеристиками неопределенности, обозначенными еще в концепции «Мир V.U.C.A. — новая «нормальность» Стефана Гарроса [12], являются *новизна, сложность, неопределенность во времени, противоречивость, непредсказуемость и многочисленность возможных результатов*. Отношение личности к неопределенности, детерминированное системой этнокультурных, социальных, индивидуально-психологических, половозрастных факторов, а также спецификой самой ситуации неопределенности, предопределяет форму активности субъекта и выбор им жизненной стратегий.

Так, исследователи Е. В. Акчурина, И. В. Борисова, Т. В. Власова, указывают на то, что неопределенность ситуации имеет прямую связь с такими параметрами оценки ситуации, как возможность прогноза. В данном случае возможность составить прогноз какого-либо события предполагает способность человека предсказать развитие ситуации и его динамику. Степень прогнозируемости события уменьшается в случае роста неопределенности ситуации [1, Акчурина Е. В., 2015.].

О. И. Ларичев характеризуют понятие неопределенности наряду с путями и результатами решения, трудностями выделения вариантов и выбора между ними, сложностью выполнения, дефицитом времени, проблемой критериев выбора [6, Ларичев О. И., 1990. — С. 66–74].

В свою очередь, в ряде возрастно-психологических работ, авторами которых являются И. С. Кон и Ф. Райс, понимание неопределенности характеризуется как множественный выбор, преодоление которого лежит в основе создания центрального психологического новообразования конкретного возрастного этапа. К такому новообразованию относится самоопределение [2].

В. А. Бодров указывает на то, что «неопределенность ситуации часто приводит к замешательству, растерянности при определении значения характеризующей ее информации» [4, Бодров В. А., 1996. — С. 64–74]. Кроме того, исследователь определяет ощущение беспомощности и возрастание стрессовых реакций в качестве следствий неопределенности ситуации. Человек испытывает трудности в осуществлении оценки той или иной ситуации в условиях повышенной неопределенности.

Например, по результатам анализа научных исследований Л. И. Анцыферовой можно выделить четыре обобщенных типа личности, различающихся между собой поведением и особенностями эмоционального реагирования в условиях неопределенности. К таким типам относятся:

Личность первого типа (тип «А»), которая ориентируется на достижения, изменение окружающего мира, использование шансов и апробирование собственных возможностей. Такая личность стремится к расширению имеющихся знаний о ситуациях неопределенности, к их переводу в ситуации риска. В ее вербализации преобладают темы борьбы за собственное существование и стремления сохранить прежние интересы. При этой личности первого типа ощущается в себе способность к изменению ситуации.

Второй тип личности (тип «В»), ориентированный преимущественно на внутренние изменения собственного «Я» и частично — модели своего поведения.

Третий тип личности (тип «С»), которому свойственна покорность судьбе. Когнитивная, деятельностная сторона такой личности выражена очень слабо.

Четвертый тип личности (тип «D») характеризуется наличием чувства тревоги, апатии и разочарования. Как правило, такие личности больше всего нуждаются в психологической поддержке и помощи с целью выработки наиболее адекватных техник жизни. [3].

В своем диссертационном исследовании [10, Фаерман, М.И., 2011] мы обозначили в качестве универсального проявления **психологическую готовность**, как важное условие благополучия в ситуации неопределенности. К. К. Платонов в соответствии с выдвинутой им концепцией личности, в структуре готовности выделяет кроме моральной готовности, психологическую и профессиональную. Данное понятие он рассматривает как особое психическое состояние, обеспечивающее высокую дееспособность, или как «психическое состояние, занимающее промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности, образуя функциональный уровень, на фоне которого развиваются процессы, необходимые для обеспечения результативности деятельности [8, Платонов Ю.П., 1987 – 215с.]. По мнению М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, готовность - это настрой личности на определенное поведение, установка на активные действия, приспособление личности для успешных действий в данный момент, обусловленные мотивами и психическими особенностями личности. М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович выделяют заблаговременную, общую, или длительную, готовность и временную, ситуативную (состояние готовности). Первая представляет собой ранее приобретенные установки, знания, навыки, умения, мотивы деятельности. На основе ее возникает состояние готовности к выполнению тех или иных текущих задач деятельности. Ситуативная готовность — это динамичное целостное состояние личности, внутренняя настроенность на определенное поведение, мобилизованность всех сил на активные и целесообразные действия в данный момент [5, Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А., 1978 – 182с.].

По мнению Б.Д. Парыгина [7, Парыгин, Б.Д., 1991 – 190с.], на пути поисков выхода из кризиса, т.е на пути изменения, одна из ключевых ролей принадлежит феномену психологической готовности. Он отмечает, что в «ситуации замкнутого круга, когда объективные и социально-психологические факторы лишь взаимно порождают друг друга, способность к его разрыву может быть реализована лишь самим человеком. Эта способность находится в прямой зависимости от уровня психологической готовности людей к этому» [Б.Д. Парыгин, 1991, с.12].

Рассматривая психологическую готовность как внутреннее функциональное комплексное состояние, направленное на внешнее поведение (деятельность) и обеспечивающее его в настоящий момент, неразрывно, т.е. вне временного континуума, можно выделить основные критерии, являющиеся фокусными точками воздействия для формирования такой готовности и одновременно индикаторами личности, находящейся в активной фазе принятия (готовности), т.е. осуществляющей успешное поведение.

**Критерии готовности.** Будучи целостными образованиями, общая и ситуативная психологическая готовность включает следующие компоненты: а) мотивационные (потребность успешно выполнить поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны); б) познавательные (понимание обязанностей, задачи, оценку ее значимости, знание средств достижения цели, представление вероятных изменений обстановки); в) эмоциональные (чувство ответственности, уверенность в успехе, воодушевление); г) волевые (управление собой и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от мешающих воздействий, преодоление сомнений, боязни).

Подчеркивая важность личностного подхода к изучению состояния готовности, П.А. Рудик [9, Рудик, 1976 – 214с.] рассматривает готовность как сложное психологическое образование и выделяет в ней роль познавательных психических процессов, отражающих важнейшие стороны выполняемой деятельности, эмоциональных компонентов, которые могут как усиливать, так и ослаблять активность человека, волевых компонентов, способствующих совершению эффективных действий по достижению цели, а также мотивов поведения.

В диссертационном исследовании [10, Фаерман, М.И., 2007. - 24с.] нам удалось систематизировать параметры готовности к изменениям. Личностный и социальный уровни представляются важными в контексте готовности к ситуации неопределенности :

- личностный уровень (психологическая готовность): определенность, обучаемость, своевременность, реальная активность (действия, поступки, деятельность), психологическая защищенность, стремление к новому, чувствительность, наличие субъективной значимости изменений, когнитивная

сложность, склонность к эксперименту, высокая креативность и гибкость мышления; интернальность и др.;

- групповой уровень (социально-психологический): социально-психологическая общность, межличностное взаимодействие и взаимовлияние; общность интересов, мотивов и установок, ценностей и норм, обычаев и привычек; расчлененность групповых ролей; привлекательность группы; престиж члена группы; способность открыто обсуждать, принятие ошибки, способность к конфронтации (по П. Сенге) и др.;

Психологическая готовность является сложным комплексным конструктом, способствующим активации ресурсной, мотивационной, энергетической сфер психики, не являясь непосредственным механизмом поведенческих паттернов или продуктом волевых усилий. Как раз наоборот, психологическая готовность является, с одной стороны, последствием или результатом ориентировочного поискового волевого поведения – поведения, ведущего к накоплению ресурсов, расширению мотивационной структуры, энергетическому богатству. И, с другой стороны, является толчком или причиной осознания и поведения, ведущих к выбору эффективных стратегий в ситуации неопределенности, расширяет поведенческие паттерны, расширяет спектр решений, путей достижения, обогащает мотивационную сферу. Несформированная психологическая готовность делает волевое поисковое поведение неэффективным, вызывает внутренние сопротивления и неадаптивность в нестабильных условиях, выдает неверные ошибочные стратегии, поведенческие паттерны.

Психологическая готовность может являться ключевым интегративным свойством, определяющим благополучие в ситуации неопределенности и изменений.

Консультационная практика позволяет дополнить и конкретизировать данные исследований. Обобщенный субъективный клиентский опыт качественно дополняет, и позволяет выделить некоторые конкретные личностные *интегративные стратегии* в условиях новой нормальности неопределенности. Приведем некоторые из них (на основе консультационной практики в 2022 - 2023 годах).

**Фокусировка проживания здесь и сейчас.** Клиенты описывают эту стратегию через возможность ощущать настоящий момент, как единственно реально существующую жизнь, где присутствует радость, уверенность, смыслы, ощущения и осознанное восприятие. Из позиции настоящего опыт прошлого и перспективы будущего выступают как ценность и ресурс. Тогда как фиксация на прошлом и стремление его восстановить, вернуть, дождаться, так же, как и фиксация на будущем через ожидания, планы, цели, в ситуации неопределенности, напротив, ведет к истощению, неоправданным ожиданиям, эмоциональному выгоранию.

**Откликающийся выбор в принятие решений и жизненных альтернативах.** Клиенты характеризуют судьбоносные выборы в ситуации непредсказуемости как возможность с одинаковой вероятностью успеха или ошибки в будущем, так как просчитать заранее результат выбора фактически невозможно в постоянно меняющихся непредсказуемых условиях. В таких условиях становится более важным не прогноз правильного выбора, а эмоциональный чувственный отклик на сделанный выбор.

**Мультисценарность жизни.** Клиенты так описывают эту стратегию: когда невозможно просчитать и простроить единственный план действий, важно иметь несколько сценариев жизни, какие-то более разработанные, а какие-то – на уровне возможных перспектив. План А, план Б, план С... и множество вариаций каждого. Проживая здесь и сейчас один из сценариев, быть готовым к любому другому, допускать их возможность.

При этом внутри проживаемого сценария можно руководствоваться принципом: «делай, что можно, и будь, что будет». Важным аспектом является отношение к альтернативным сценариям не как к усложняющим и делающим еще более неопределенной жизнь обстоятельствам, а как обогащающим, расширяющим возможностям.

**Стабильность убеждений и мировоззрения.** Клиенты отмечают высокую важность в тотальной ситуации неопределенности хоть какой-то стабильности, внутренней, фундаментальной, центральной. Ее основой может служить стойкая позиция, убеждения и мировоззрения, опирающейся на осознанное, подтвержденное личным опытом, взвешенное проверенное мнение. Важно верить в какую-то идею и следовать ей, ясно понимая - осознавая, почему сделан такой выбор. При этом важно сохранять критичность мышления, пытливость ума и доверие своему чутью. Это позволяет обеспечивать свою безопасность и ограждать себя от каких-либо вредоносных влияний.

В совокупности и интеграции описанные стратегии (дополненные в последующей консультационной практике) являются обещающей квинтэссенцией принятия неопределенности как базового социально-психологического факторов настоящего времени.

### **Список литературы.**

1. Акчурина Е. В. Копинг-поведение при стрессе / Е. В. Акчурина // Практика управление ДОУ. — № 6 (33). — 2015.
2. Белинская Е. П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности / Е. П. Белинская // Социально-экономическая трансформация в России. — № 130. — 2001. — С. 30–53

3. Белорусова, Е. А. Ситуация неопределенности как источник развития личности / Е. А. Белорусова // Молодой ученый. — 2018. — № 50 (236). — С. 455-459.
4. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров // Психологический журнал. — Т.17. — № 4.- 1996. — С. 64–74
5. Дьяченко, М. И, Кандыбович, Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности [Текст] / Дьяченко, М. И, Кандыбович, Л. А. — Мн.:БГУ, 1978 – 182с.
6. Ларичев О. И. Многокритериальные задачи с конструируемыми вариантами решений при ограниченных ресурсах / О. И. Ларичев, Л. И. Павлова, Е. А. Осипова // Проблемы и методы принятия уникальных и повторяющихся решений: Сборник трудов. — М.: ВНИИСИ. — № 10. — 1990. — С. 66–74
7. Парыгин, Б.Д. Психологическая готовность к территориальному самоуправлению: проблемы и перспективы [Текст] / Б.Д. Парыгин - СПб., 1991 – 190с.
8. Платонов, Ю.П. Профессионально-педагогическая направленность мастера производственного обучения [Текст] / Ю.П. Платонов – Л, 1987 – 215с.
9. Рудик, П.А. Психология: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / П.А. Рудик. – М.: ФиС, 1976 – 214с.
10. Фаерман, М.И. Комплексный социально-психологический подход к предупреждению сопротивлений нововведениям персонала (на примере организаций малого и среднего бизнеса). (автореф. канд. психолог. наук) - Ярославль, 2007. - 24с.
11. Фаерман, М.И. Психологическая готовность к изменениям (интегративный подход)/ М.И. Фаерман. [Текст] / Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, часть 3 – Ярославль, ЯрГУ, 2011.
12. Бэкмоллогия. VUCA – мир.  
<http://becmology.blogspot.ru/2016/03/vuca.html>

**Халваши О.В.**

### **«ЧИСТЫЙ ЯЗЫК» ДЭВИДА ГРОУВА В ПСИХОТЕРАПИИ**

**Анотация:** В статье уделяется внимание возможности дополнить общепринятые психотерапевтические подходы моделью и методом «чистого языка» Дэвида Гроува в целях увеличения эффективности психокоррекционных мероприятий в работе с ПТСР-синдром, а также с жертвами изнасилования, инцеста и жестокого обращения в детстве. Автор дает описание четырех языковых форматов, которыми могут быть описаны

проблемы клиентами/пациентами и дает объяснение эффективности того, когда «решение найдено самим клиентом»

**Ключевые слова:** «чистый язык», языковые форматы, эпистемологическая метафора, транс, терапевтическая интервенция

**Abstract:** The article focuses on the possibility of supplementing generally accepted approaches with David Grove's "clean language" model and method in order to increase the effectiveness of psychocorrectional measures in working with PTSD syndrome, as well as victims of rape, incest and childhood abuse. The author gives a description of four language formats in which problems can be described by clients / patients and gives an explanation of the effectiveness of when "the solution is found by the client himself"

**Keywords:** "pure language", language formats, epistemological metaphor, trance, therapeutic intervention

Есть ли в любой части нашей планеты хотя бы один психотерапевт, которому не была бы знакома ситуация: клиенту/пациенту/подопечному не становится лучше после краткосрочной или долгосрочной психотерапии или психокоррекции? Действительно, часто можно услышать рассказы о клиентах, чьи состояния, вызванные навязчивыми мыслями, чувствами и эмоциями, переменами в настроении или нежелательными поведенческими проявлениями, едва ли характеризуются положительной динамикой, несмотря на длительные психотерапевтические сессии, интервенции классического или эриксоновского гипнотерапевтического подхода. Какое психотерапевтическое вмешательство является самым экологичным, максимально быстрым и эффективным для помощи клиенту, который оказался в очень сложной и тяжелой жизненной ситуации (например, изнасилование, уличное ограбление, налет, кража со взломом, автомобильная авария, расставание с любимым человеком или потеря близкого)? Существует ли по-настоящему действенный и гуманный способ исцеления жертв сексуального насилия?

Что делать, если прошлое клиента, связанное с жестоким обращением или домогательством, вольными и невольными преступлениями, прожитыми потерями или катастрофами, пронизывает все его настоящее и будущее, а также входит в эмоциональный резонанс со всеми аспектами его нынешней жизни? Какой подход или метод должен выбрать психотерапевт, чтобы оказать максимально эффективную помощь клиенту, который винит события своего прошлого за трудности своего настоящего? Милтон Г. Эриксон, Пол Вацлавик и другие терапевты отмечали, что при психотерапии подобных состояний крайне важно выстраивать «обходные» маршруты вокруг привычных поведенческих паттернов клиента либо целиком и полностью их расформировывать.

Опираясь на более чем 20-ти летний опыт работы с клиентами, обратившихся за помощью в решении психосоматических или соматических проблем, в основе которых лежат крайне сильные эмоциональные переживания, вызывающие и навязчивые мысли, чувства, неконтролируемые самопроизвольные телесные движения (тики, подергивания и т.п.), в том числе и депрессивные или нежелательные поведенческо-когнитивные проявления, можно предложить особый метод, использующий как эпистемологическую («как я знаю, что я знаю») метафору, так и архетипичную и архаичную метафоры. В основе этого метода лежат работы Дэвида Гроува и представляют собой совершенно иную линию взаимодействия между клиентом и его собственной проблемой. Именно сам клиент напрямую развивает свой процесс: он движется по спирали собственной истории и проникает в свой «симптом», достигая состояния целенаправленного самопогружения и раскрывая все больше деталей. Психотерапевту отводится роль внимательного и деликатного наблюдателя – он не вмешивается в процесс и не наводит клиента ни на какие размышления. Как правило, этот психотерапевтический метод не вызывает сопротивления со стороны клиента – он делает то, что важно ему, идёт туда, куда важно ему, остается там, где важно ему. По сути своей, клиент направляется не на пляж, не в лес, не в пещеру, а в самое «ядро» - основополагающую структуру - своего опыта, в то время и в то место, которые представляют для него особый интерес: то время и то место, которые имеют наивысшую значимость; то время и то место, которые могут оказаться лишь кратким моментом времени между определенным стимулом и реакцией.

В рассказе клиента содержатся ключи к пониманию основополагающей структуры пережитого им опыта. С их помощью психотерапевт очень деликатно и бережно открывает дверь в глубинный мир Бессознательного. Через «форматирование» воспоминаний, внешних метафор, внутренних символов или семантических смыслов, клиент, как правило впервые, начинает постигать совершенно новый для себя опыт: что это и как это, когда человек со-творяет собственный мир; совершает то, что он желает; знает, что он знает; познает, на каких убеждениях, мифах, архетипах и архаических метафорах строится его мышление, которое в свою очередь определяет его поведение. Клиент начинает постепенно исследовать ядро своего опыта и шаг за шагом приходит к пониманию повлиявших на него причин. Этот опыт, выходящий за пределы обыденного сознания, – «неизведанные земли», на которой обитают множество доселе «неизвестных» воспоминаний, метафор, символов и смыслов: потоки, костры, ангельские крылья, узлы, лягушки, мячи с шипами, кулаки, стены, русалки и прочие необыкновенные существа, плещущиеся в сердце, речная каменная галька внутри коленей и т.д.

Инструмент, с помощью которого терапевт деликатно встраивается в ядро опыта клиента, называется «чистый язык». Этот термин был введен Дэвидом Гроувом. Выбор словесных форм и синтаксических конструкций «чистых» вопросов определяется исходя из языковых ключей, доминирующих в речи клиента при описании пережитого опыта: каким каналам чувственного



восприятия отдается предпочтение? где именно патология проявляется максимально интенсивно? в какое время и в каком пространстве живут переживания? Терапевт, говоря на «чистом языке», практически повторяя слова клиента, выстраивает полное соответствие с опытом клиента, следует за его действиями и использует идентичные смысловые конструкции. Благодаря этому, клиент самостоятельно целенаправленно погружается в свой опыт. Определив глубинную потребность клиента, психотерапевт предоставляет ему полную свободу действий. При этом, он все время незримо сопровождает клиента и в нужный момент деликатно, но быстро и эффективно включается в терапевтический процесс. Непосредственное или косвенное обращение к воспоминаниям, метафорам, символам и смыслам, лежащим в основе травматического опыта, обеспечивает глубокие и устойчивые положительные изменения в структуре патологии. Подобная «перенастройка» первичной психотравмы оказывает мощное воздействие на когнитивные функции, чувства и эмоции, проявления настроения и способы реагирования.

Благодаря своей точности и целенаправленности, данный терапевтический метод особенно результативен при оказании помощи клиентам, страдающим как различными фобическими или обсессивно-компульсивными расстройствами, так и от воспоминаний о травматических переживаниях (изнасилование, инцест, жестокое обращение и т.п.).

Благодаря длительным наблюдениям и исследованиям Дэвид Гроув открыл, что существует четыре различных способа, которыми клиенты формулируют свои жалобы: негативный, позитивный, неопределенный и «я не знаю». Анализируя эти жалобы на временной линии и задавая определенные вопросы, психотерапевт способствует погружению человека именно в то время, когда произошла психотравма, причем происходит это очень постепенно и самым экологичным образом, говоря с клиентом на «чистом языке»

С помощью общения на «чистом языке», терапевт сопровождает клиента в процессе и сохраняет те смыслы и те модели резонанса, которые принадлежат только самому клиенту. «Чистый язык» – это ключ, открывающий дверь в новый мир; это дорога, движение по которой приводит к состоянию самонаблюдения и так называемого натуралистического транса. Благодаря этому, очень органично происходит констелляция процессов в личном бессознательном клиента, чьи слова следуют к истокам переживания. «Чистый язык» подразумевает двустороннюю направленность терапии: клиент чувствует, что его понимают, в то время как психотерапевт как будто бы оживляет травматическое переживание, сохраняя при этом информацию клиента в первоначальной форме.

Как же клиент хранит и обрабатывает информацию о своем собственном опыте? Для это он использует всего четыре языковых формата, с помощью которых выражает познание своего опыта, – это воспоминания, метафоры, символы и семантика (смыслы, смысловое наполнение), позволяющих ему

более глубоко осмыслить и описать свой внутренний мир

Аарон Бек, например, всегда проявляет должное внимание и глубокое уважение к тому, что говорит его клиент, и всегда поощряет более детальные исследования пережитого опыта. Сосредоточенное слушание речи клиента позволяет не только изучить задействуемые им слуховые, зрительные и кинестетические каналы, но и определить то, каким именно языком и каким образом он описывает переживания и реалии внутреннего мира.

Клиент может описывать свою внутреннюю реальность в одном или нескольких форматах. Внимательно и сосредоточенно слушая его речь, психотерапевт может обнаружить канал передачи конкретного сообщения, содержащего информацию о пережитом опыте. Ключевой задачей становится определение преобладающего (доминирующего) языкового формата, то есть того, как именно клиент описывает свои переживания и опыт, связанные с определенным событием. Плотность описания показывает, как долго и в каком объеме клиент использует каждый из четырех форматов.

Воспоминания. Первый из четырех языковых форматов – воспоминания, которые сопровождают рассказ клиента о конкретном событии, произошедшем в его прошлом. Повествование также может содержать негативные воспоминания о возможных и ожидаемых результатах случившегося. Воспоминания всегда воспроизводят реальные или воображаемые события. Слушая клиента, терапевт воспринимает информацию как описание и воспоминания об уже свершенном событии. При этом клиент излагает свою версию произошедшего с точки зрения того, что является плохим, неверным или неправильным в его воспоминании, и устанавливает связь между причиной в прошлом с негативным результатом в настоящем. Например, во время терапии мужчина говорит: «Если бы я не ударил ее тогда, у нас не было бы таких проблем сейчас». Это означает, что он определяет событие в прошлом как ключевую причину разлада в семье в текущий момент времени.

Символы. Следующий языковой формат – внутренние символы. Они формируются индивидуально и отличаются от юнгианских наличием своего уникального характера. Каждый символ является проявлением внутреннего опыта в виде физиологических или психологических ощущений. Можно даже сказать, что символ анатомичен и телесен. Например, во время терапии мужчина, обратившийся за помощью из-за разладов в семье, может очень много говорить о том, какие физиологические проявления вызывает его проблема: «Я так огорчен тем, что ударил свою жену. У нас сейчас очень напряженные отношения. Каждый раз, когда мы видимся и разговариваем, у меня как будто бы узел в животе, я все время напряжен, у нас больше нет отношений». Клиент описывает свои физиологические ощущения и использует внутренние символы, которые и представляют собой его преобладающий языковой формат.

Метафоры. Третий язык формат – метафоры. Они сугубо индивидуальны, сформированы из личного опыта клиента и являются внешними проявлениями по отношению к телу, например, «надо мной нависло облако», «жизнь как тарелка с вишней», «всякое темное облако серебром оторочено» и т. д. Чаще всего встречаются очень архитипичные или архаичные (связанные с безусловными рефлексам) метафоры. Например, мужчина, описывающий свое состояние с помощью метафор, может сказать: «С тех пор как это произошло, мы перестали общаться. Между нами как будто выросла стена. Каждый раз, когда я пытаюсь поговорить с женой, я как будто бы говорю через глухую стену». Стена – это и есть метафора. Плотность речи проявляется в метафорах. Ключевое сообщение передается не через его ощущения, воспоминания или проступок. Клиент ассоциирует сложившуюся ситуацию со стеной, стоящей между ним и супругой.

Семантика (смыслы, смысловое наполнение) – это четвертый языковой формат. Самым важным в рамках данного формата является индивидуальное определение значения слова или фразы. Так же как и в случае с метафорами, эти слова и фразы отражают персональный опыт клиента. Например, мужчина может сказать: «Вообще-то, она действительно заслужила того, что я с ней сделал, она ведет себя как ребёнок. Если бы она вела себя как взрослая, у нас не было бы никаких проблем. Проблема действительно в общении. На самом деле это не имеет никакого отношения к тому, что я сделал, но сейчас мы не общаемся, и я думаю, что всё дело в её незрелости. Между нами, всё не так, и если бы только она изменилась и повзрослела, то у нас не было бы никаких проблем. Наша семья – это не то, что должно быть». В этой ситуации клиент говорит о незрелости своей жены. Определение семантики – не самая простая задача, так как другие языковые форматы (воспоминания, символы, метафоры) воспроизводятся непосредственно при помощи слов и их значений, тогда как для семантики именно само слово имеет наивысший приоритет. Например, говоря на языке метафор, клиент упоминает кирпичную стену, и слова, которые он использует, не очень-то и важны, настоящее значение присваивается идеи и визуальном образу.

Обычно, из общения на терапевтической сессии исключаются вопросы, связанные с ощущениями, поведением, осознанием причин, по которым клиент совершил что-либо. Терапевту важно понять, каким образом клиент описывает свой опыт и на каком языке, чтобы в дальнейшем произвести коррекцию (она же «интервенция»). На внешнем уровне мужчины, избивающие своих жен, могут действовать абсолютно одинаковым образом. Взаимодействуя с четырьмя разными мужчинами, мы увидим, что у каждого из них свои уникальные переживания и способ их структурирования внутри матрицы опыта. Задача терапевта – общаться исключительно на языке клиента и проводить терапию в рамках системы взглядов и ценностей клиента. «Чистый язык» терапевта – обязательное условие раскрытия структуры опыта клиента и определения речевой специфики, с помощью которой клиент описывает свою реальность. Вопросы, с точки зрения своей структуры и

содержания, как правило, сокращают количество способов реагирования и ответов на них, формируя тем самым эффект «туннельного зрения».

Когда терапевт обеспечивает «чистоту» своего языка, позволив естественным образом проявиться языковому формату клиента, и, одновременно с этим, клиент в речи терапевта слышит и чувствует поддержку и содействие, то тогда он наиболее экологично открывает для себя структуру переживания и обретает измененное состояние, позволяющее более глубоко исследовать свой опыт. Такой подход обеспечивает перенаправление внимания клиента исключительно на внутренний мир. Вопросы, задаваемые по модели чистого языка, позволяют выявить основные элементы реальности клиента. Чистый язык помогает клиенту справиться с любым травматическим опытом, погрузившись в состояние, которой очень напоминает транс. При этом терапевт не прибегает к хитростям, техникам, прямым внушениям и установкам. Транс, конечно, является необходимым условием для обретения ответа: клиент входит в измененное состояние сознания и отправляется за ответом «куда-то», в то самое место, где он останется наедине с собой какое-то время и где произойдут изменения.

Благодаря вопросам, задаваемым на «чистом языке», реализуется полноценная коррекция и как таковая исключается любая необходимость в констатации факта или в установке. Эти вопросы выстраивают уникальную систему координат, облегчающую поиски ответов, и ни в коем случае не навязывают клиенту никаких смыслов, предпосылок или предположений. Терапевт всего лишь задает вопрос, клиент же либо уже знает ответ, либо еще нет. В этом и заключается ключевое отличие данного подхода от прямых установок.

Чистые вопросы, как правило, участвуют в формировании внутренней реальности клиента и интегрируются в его опыт. Эти вопросы придают форму, проявляют какой-то особый аспект внутреннего опыта клиента и позволяют прожить его способом, ранее не известным. Подобный опыт реален, это не просто слова или рассеянные ответы. Терапевт структурирует внутренний мир клиента, которому предстоит пройти через опыт, а не лишь рассказать, на что это похоже. Наименьшее значение придается получению информации от клиента или его описанию внутреннего опыта. Истинная цель, которую преследует терапевт, «отравляя» клиента на поиски определенного ответа, заключается в том, чтобы помочь структурировать, выявить и пробудить внутренний опыт клиента.

Транс обычно применяется для того, чтобы погрузить клиента в «сфокусированное» состояние и проводить терапевтическую интервенцию. В этом подходе предпочтение отдается «интерактивному» трансу. Каждый вопрос может погрузить клиента в состояние транса («грезы наяву») для того, чтобы получить ответ, например, основанный на воспоминаниях. Использование подобных стимулирующих состояний может оказать мощный терапевтический эффект на неврологический статус. В основе формулировки

«чистых» вопросов лежат «дискретные» значения, именно поэтому, запрашивая информацию у клиента, терапевт побуждает его устремиться во внутренний мир для поиска ответа. Терапевт для клиента во время таких интервенций, как бы для клиента исчезает. Создается впечатление, что решение найдено самим клиентом, что соответственно является самым лучшим из всех внушением. А мы знаем, что внушение – это идея, которая принимается клиентом и становится собственной идеей, которая будет использована Бессознательным.

Метод «чистого языка», использующий четыре языковых формата, позволяет создавать терапевтическую среду, в которой слова попадают прямо в цель – здесь и сейчас – и способствуют трансформации травматического опыта. Обычно после сеанса, где используется классический или эриксоновский гипноз, клиенты отправляются в какое-либо уединенное место, чтобы поразмышлять и постичь суть услышанного, после чего через какое-то время происходит трансформация. Благодаря «чистому языку», делающему присутствие терапевта незримым и неосознаваемым, изменения во внутреннем опыте клиента осуществляются непосредственно по время сеанса.

Таким образом, использование и само звучание «чистого языка» в психокоррекционных мероприятиях помогает погрузить клиента в трансное состояние, предоставляя ему возможность самостоятельно обнаружить ядро травматической ситуации, а терапевту – взаимодействовать с функциями бессознательного клиента. «Чистые» конструкции позволяют переформатировать воспоминания, метафоры, символы и смыслы, лежащие в основе травматического опыта клиента. Благодаря этому большинство терапевтических сессий завершаются практически всегда успешно. Как правило, в запросе клиента уже есть то самое необходимое для исцеления семя или «волшебное зелье», которое он предоставляет в виде ресурсных образов и энергии. При этом психотерапевт выполняет роль проводника, деликатно и бережно сопровождая клиента в его процессе. Именно поэтому терапия чем-то напоминает «расчистку завала» или создание «снежного кома».

Как показывает практика, большинство общепринятых подходов и методик оказывается энергозатратными, растянутыми во времени и малоэффективными. Говоря о подходе, в основе которого лежат открытия и исследования Д. Гроува, важно подчеркнуть, что в нем отсутствует как идиосинкразическая речь, так и навязывание каких-либо указаний, образов, метафор, характеристик или терапевтических гипотез. Использование «чистого языка» позволяет экологично сохранять целостность клиента/пациента/подопечного и является предпочтительным в работе с ПТСР-синдром, а также жертвами изнасилования, инцеста и жестокого обращения в детстве. Соответственно, сама модель и методика «чистого языка» могут естественным образом дополнять большинство общепринятых терапевтических подходов, что в свою очередь может привести к увеличению эффективности психокоррекционных мероприятий.

## Список использованной литературы

1. Александров Ю.И. Психофизиология сознания // Основы психофизиологии: Учебник/ Под ред. Ю.И. Александрова. - М.: ИНФРА-М, 1997.-С. 202-219с.
2. Бехтерев В.В. Гипноз. Внушение. Телепатия. М: Книжный клуб книголек; Спб: Северо-Запад, 2010. – 416с.
3. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. - М.: Прогресс-Универс, 1993.-160 с.
4. Гиллиген С. Наследие Милтона Эриксона. – М: Психотерапия, 2012. – 416с.
5. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. – М: Психотерапия, 2006, - 304 с.
6. Евтушенко В.Г. Методы современной гипнотерапии. – М: Психотерапия 2010. – 384 с.
7. Grove David J., Panzer B.I. Resolving Traumatic Memories: Metaphors and Symbols in Psychotherapy. – NY.: Ardent Media, 1989. – 265 p.
8. Lukoff D., Lu F., Turner R. Toward a more culturally sensitive DSM-IV: Psychoreligious and psychospiritual problems // Journal of Neuroses & Mental Diseases, 1980.

Шабанов Л.В., Жанкушикова А.А.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕВОГИ О ВРЕМЕНИ ЧЕРЕЗ СТРАХ УТРАЧЕННОГО ВРЕМЕНИ И СТРАХ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

**Аннотация:** в данной статье рассматривается тревога человека перед необратимостью времени, точнее – субъективным переживанием уходящего. Особое внимание уделено страху утраченного времени, так как он является спутником всей истории человечества и отражён как в памятниках литературы, так и в научных изысканиях. Действительно, переживание страха перед временем является элементом различных социокультурных систем, авторы данной статьи представляют примеры подобного отражения, однако в результате анализа проявляется ещё один – страх отложенной жизни. При этом его можно описать как новый синдром современности, и рассматривать как попытку подмены индивидуалистскими ценностными ориентациями смыслов коллективного существования человека в обществе.

**Ключевые слова:** время, тревога о времени, страх утраченного времени (СУВ), страх отложенной жизни (СОЖ).

**Abstract:** this article examines a person's anxiety before the irreversibility of time, more precisely, the subjective experience of the outgoing. Special attention is given to the fear of lost time, as it is a companion of the entire history of humankind

and is reflected both in cultural monuments of literature and in long scientific research. Indeed, the experience of fear of time is an element of various socio-cultural systems, the authors of these article present examples of such reflection, but because of the analysis, another one appears – the fear of deferred life. At the same time, it describes as a new syndrome of modernity, and consider it as an attempt to replace the meanings of social functioning in society with the value orientations of an individual.

**Keywords:** time, anxiety about time, fear of lost time, fear of delayed life.

*Время, затраченное впустую, есть существование; время, употреблённое с пользой, есть жизнь*, – эта фраза принадлежит Карлу Густаву Юнгу. Данная цитата соотносится с основным тезисом, представленным в статье: Потерянное Время (*Temps Perdu*) – есть прошлое, от которого не осталось ничего, или настоящее, в котором нет ничего, кроме ожидания будущего... или будущего, которое не случится. Экклезиаст назвал бы это «суета сует», а гадалка на картах – «пустые хлопоты».

Но если время – это текущий и изменяющийся поток – есть противоположность вечности, где нет ни динамического, ни экзистенциального изменения, то «потерянное время» – это «субъективно время» или «субъективный момент вечности», в который с субъектом ничего не произошло?

Время – фундаментальное свойство бытия, выраженное в форме движения, изменения и развития сущего из прошлого, через настоящее в будущее. С позиции наблюдателя, категория «Время» концептуализирует необратимую изменчивость бытия (как переход качества в количество и наоборот), процессуальный характер его существования (как постоянное отрицание отрицающего и отрицание отрицаемого), присутствие мира идеального (как в вечности мира неизменяемых «идей» Платона), но и мира изменяемого (т.е. динамичное единство в борьбе противоположных начал).

Ещё в XIX в. был открыт и описан *Синдром упущенных возможностей или FOMO (от англ. «Fear of missing out»)* – навязчивая боязнь пропустить интересное событие, возможность или материальную выгоду. По некоторым данным, страх пропустить что-то важное испытывает 56% всех людей. В наше время на этом синдроме «живут» и функционируют многочисленные социальные сети, продвигая массы контента (часто пустой, но крикливо привлекательной информации). Однако и без социальных сетей мир так быстро меняется, что у современного человека задач в повседневной жизни неизмеримо больше, чем 100, 10 лет, год назад. Ежедневно прокручивая новости в лентах, отвечая на вопросы и просматривая «подписки», мы бессознательно подстраиваемся под иной ритм жизни, пытаемся соответствовать чужому статусу. При этом качественные изменения не позволяют выделять из того огромного количества информации хоть какие-то критерии рационального отбора, что приводит к чисто эмоциональным оценкам и полной потере концентрации на событийном потоке. Таким

образом, вполне оправдан страх «не успеть всё увидеть» и его амбивалентный «двойник»: «глядя на мелькающие события, не успеть на собственную жизнь». Кстати, именно так описывается новый синдром современности – Синдром утраченного времени (СУВ) или Синдром отложенной жизни (СОЖ).

Многие исследователи считают, что страх перед временем – постоянный спутник человечества, который функционирует не в режиме «возникновение – исчезновение», а в режиме «обострение – ослабление». Недаром ещё пифагорейская школа соотносила бога времени Хроноса с «единицей», которую считали «проточислом». Хронос – Время, идущее от начала (точки) вперёд, лучом рассекая Вселенную и расширяя пространства, создавая пары противоположностей и сообщая качества предметам, расширяя или сокращая их количество, а то и отрицая целые миры и цивилизации.

Второе основание для страха времени – это ценностные ориентации и ценностные отношения, складывающиеся и функционирующие в обществе. Человек боится потерять то, что для него наиболее ценно (Гёте, Фауст: *«Остановись, мгновенье, ты – прекрасно!»*). Именно поэтому время – это не просто не опознаваемая ценность момента, но и то, с чем нельзя договориться, оно никого не ждёт, его нельзя поймать и тем более остановить (Теофраст: *«Время – самое драгоценное из всех средств!»*). Время является самым ценным ресурсом и представляет собой важнейший аспект существования других ценностных объектов.

С изобретением часов, страх времени по необходимости связан с ценностным измерением жизни социального субъекта. А сама проблема страха перед временем актуализируется в переломные, нестабильные периоды, связанные с трансформацией культуры и общества. В такое время человеческие страхи видоизменяются и аккумулируются, на смену одним страхам приходят другие. Аномии и фрустрации, как невозможность противостоять надвигающимся изменениям, разрушают социализированные формы страха и возбуждают несоциализированные его формы, что приводит к примитивизации и даже архаизации культуры и социальных отношений (Шекспир, Гамлет: *«Достойно ли сносить все тяготы судьбы, или надо оказать сопротивление?»*). Проблема выходит на экзистенциальный уровень и в следствии возникает насущная тревога о времени (СУВ и СОЖ).

Существует некая психологическая система, которая как бы изнутри заставляет нас беспокоиться о текущем времени. Вот как описывает своё состояние блогер Адриана Сим: *«У меня бывают хронические боли и тревожность. Мой Status Quo – заглушать боль и отвлекать себя прокрастинацией. В худшие дни даже такая простая задача, как запустить стирку, наталкивается на крайнее сопротивление. Моё тело становится вялым, а разум кричит: “Как мне это сделать? Я просто не могу”. И я этого не делаю»*.

Писатель Крис Гийбо отмечает, что FOMO (Синдром упущенных возможностей) заставляет сосредоточиваться на утекающем настоящем (*«Что-то происходит без меня»*), тогда как тревога о времени относится и к



прошлому, и настоящему, и к будущему: *«Вы чувствуете сожаление по поводу прошлого, отсутствие ясности относительно будущего и общую неорганизованность в настоящем. Это и есть тревога о времени. Мы знаем, что должны жить так, будто у нас мало времени (потому что так и есть), но мы не всегда знаем, как это сделать. Поэтому появляется тревога».*

Подобное переживание страха перед временем является отдельным элементом различных социокультурных систем, встроенных в картину мира представителей многих цивилизаций. *«Веселись, юноша, пока молодой»* – говорил царь Соломон, *«лови момент»* – призывали римляне, *«жить осталось так мало, мне уже 17 лет!»* – восклицала героиня комедии Карла Гольдони. Были и обратные примеры: в мифе о Гильгамеше главный герой ищет цветок бессмертия, у О. Уайльда вместо главного героя Дориана Грея «стареет» его портрет, а «Спящая красавица» вообще неподвластна времени в своём хрустальном гробу.

Проследить понимание его обыденным и научным сознанием можно, применяя специальный инструмент, позволяющий вычленять страх перед временем из общей картины мира или частной концепции (например, теория игр или транзактный анализ Э. Берна). Для этого необходимо, по крайней мере, конкретизировать структуру страха перед временем, т.е. индуктивно: выделить его виды и дедуктивно: определить главный из них.

Очевидно, что в структуре страха перед временем присутствуют: страх перед смертью (*моё время уходит, амбивалентный «двойник»: моё время прошло*), страх перед будущим (*не моё время, амбивалентный «двойник»: не хочу взростеть*), страх перед судьбой (*я не успеваю изменять свою судьбу, амбивалентный «двойник»: я ничего не могу изменить*), страх перед забвением (*время против меня, амбивалентный «двойник»: время без меня*), страх потери контроля над временем (*время вокруг, но не моё, амбивалентный «двойник»: время, текущее мимо меня*), страх потери преемственности времен (*«Я – это всё тот же Я, который был раньше – тогда почему я должен стареть, болеть и умирать?»*), амбивалентный «двойник»: *«Я в прошлом и Я в будущем – это разные виды Меня в настоящем, тогда почему я не могу вернуться или замедлить бег времени?»*).

Существует немало людей, которые остро переживают потерю собственного времени. Иногда такой страх перерождается в хронофобию – невротическую боязнь течения времени (мгновенно летящими часами и годами). Чаще всего непреодолимый страх возникает в момент ожидания какого-то важного или желаемого события. Человек мучительно ждёт, а его жизнь превращается в кошмар, где

*Часы продолжают скучать,  
Разрушая сами себя.  
Я тебя начинаю искать,  
Ты по-прежнему ищешь меня.  
И в одиночестве дня –  
Наша встреча не произойдёт –*

### *Меня Время сотрёт.*

Следственно из этого можно выявить, что самый главный страх – Время, не просто потраченное в пустую (или на ожидание чего-либо), а время неверно выбранного действия (траектории целеполагания). Данная фобия может возникнуть спонтанно в период сильных психоэмоциональных нагрузок и привести к депривации или отказу от действия вообще. Чаще всего такая фобия возникает у «мнительных особ» в период кризиса среднего возраста, и у людей в возрасте от 40 до 50 лет, когда они с тревогой оглядываются назад и, подводя итоги прожитого, понимают, сколько времени было потрачено впустую.

Кризис среднего возраста – это во многом страх об утерянном времени именно в смысле неверно заданной траектории, опасение не успеть чего-нибудь очень важного в жизни из-за ошибки целеполагания. Пожилые люди гораздо чаще сталкиваются с хронофобией именно в результате понимания неизбежности смерти, а не ошибки выбор. Впервые фобия была зафиксирована в период наблюдения за осужденными на длительное время преступниками. Заключенным отбытие такого большого срока представляется чем-то, находящимся за гранью реальности. Время как бы останавливается и мир за пределами зоны отбывания наказания «останавливается». Более того нет и изменения возраста – заключённые как правило просто не учитывают годы «отсидки» в своих оценках. В течение непродолжительного времени первоначальная интенсивность симптоматики уменьшается. Человек превращается в не интересующееся ничем существо с примитивными потребностями. Такое состояние называется тюремным неврозом. Это одна из самых сложных фобий ввиду отсутствия осязаемого объекта страха.

Стоит также отметить, что категория времени соединяется с категорией пространства в понятии «хронотоп» (временно-пространственный континуум, в котором живет человек, преодолевающий и овладевающий пространством во времени).

С помощью понятия «хронотоп» облегчается опознание не только связи пространства и времени, но и трансформации их друг в друга, понимание объективации и субъективации этих категорий бытия и сознания (т.е. возможность интегрированного образа мира). Это позволяет не только выявить общие характеристики жизни и траектории развития (М.М. Бахтин), но и понять человеческое измерение мира и истории (С.А. Азаренко), ответственность каждого человека за формирование событийных «мировых линий» (А.А. Ухтомский). Эта ответственность формируется не только рационально, но и крайне субъективно (*человек = мера всех вещей*).

Люди зачастую не осознанно проводят жизнь впустую, забывая о том, что время – невозполнимый ресурс, поэтому относиться к нему следует бережно. Всё же люди задаются вопросом «Почему мы тратим время попусту?» При этом, сказать, что время потеряно, можно лишь по результату – т.е. после того, как оно уйдет. До того вполне может казаться, что занятие имеет смысл, оно интересно и продуктивно (хотя бы в рамках личностного

развития). Телепрограммы и «горячие» новости, разговоры по телефону, посиделки в кафе, общение в соцсетях, походы по супермаркетам – всё это «пожиратели» времени (многие просто не могут вспомнить, что их интересовало или о чём шла речь в долгожданной передаче). Правда, некоторые психологические практики именно на этом строят линии психотерапевтической помощи, создавая подобные вышеперечисленным формы своеобразной психологической разгрузки – но в данном случае – это не практика, а образ жизни.

В реальности человек, как участник Бытия, живёт в потоке времени, чувствует этот поток, стремится упорядочивать свою деятельность внутри расписания, боится не успеть куда-то, однако насколько он отдаёт себе отчёт в том, что было определено выше как «страх о времени» – FOMO, СУВ, СОЖ или страх смерти (*моё время уходит, амбивалентный «двойник»: моё время прошло*).

Общество, в котором произошло обесценивание жизни и получение новых возможностей, считается нездоровым. Это состояние имеет научное название – аномия, т.е. социально-психологическое понятие, выражающее состояние отдельных членов общества, при котором отсутствие или неустойчивость социальных и моральных императивов приводит к тому, что значительная часть населения, оказываясь «вне» общества, вступает в конфронтацию с его нормами и предписаниями. Когда члены общества лишаются оси координат, то они становятся частью так называемого «потерянного поколения» (где потерянное – во времени: *время вокруг, но не моё, с амбивалентностью: время, текущее мимо меня*, т.е. страх потери контроля над временем).

Другие же перестают ощущать всякую ответственность за свои действия и слова. Расцветают такие асоциальные проявления, как алкоголизм и наркомания, повышается уровень суицидальных случаев, преступность становится новой «нормой». На фоне подобной социальной депривации часто происходит саморазрушение личности и, как результат, разрушение общества в целом (*не моё время, амбивалентность: не хочу взростеть*, т.е. страх перед будущим).

Фрустрация, как ощущение жизненного тупика из-за того, что на пути к цели оказалось непреодолимое препятствие, может быть связана с недостаточной способностью к адаптации. Поэтому особое значение приобретает в современной психологии проблема «выносливости» (стойкости) человека – успевает ли он приспособиться к быстро идущим изменениям, терпит ли неудобства, ничего не меняя в жизни, или сдаётся и психологически ломается, уже не пытаясь что-либо изменить. Компенсировать это состояние можно через преодоление страха перед забвением (*время против меня, амбивалентность: время без меня*), например, через девиантное поведение, порождающие комплекс Герострата.

Впрочем, патологическое и долговременное неудовлетворение потребностей в результате отделения личности от их источников снова будет чревато депривацией.

Таким образом, полноценное развитие личности представляется возможным лишь при условии его пребывания в социальной среде, богатой сенсорными стимулами, обеспечивающей возможности постоянного контакта с окружающими в процессе познания, принятия и усвоения различного опыта. В противном случае у человека могут деформироваться многие базовые установки личности, появятся деструктивные формы социального поведения. Страх потери контроля над временем (*время вокруг, но не моё*, амбивалентность: *время, текущее мимо меня*) будет компенсирован, через аутоагрессию, порождающие комплекс выученной беспомощности или прокрастинацию.

Прокрастинация – склонность откладывать важные дела или заменять их большим количеством малопродуктивных действий. Прокрастинация – психологическая компенсация проблемы развития (времени пока нет), приводящая к психологическим проблемам «запаздывающего» характера (*твое время кончилось*). В отличие от ленивого человека, прокрастинатор не отдыхает, а тратит энергию на ненужные действия, избегая неприятных или кажущихся сложными задач. Расширение возможностей выбора часто приводит к возникновению паралича принятия решений (если *«Я – это всё тот же Я, который был раньше – тогда почему я должен торопиться?»*), амбивалентность: *«Я в прошлом и Я в будущем – это разные виды Меня в настоящем, тогда почему я не могу замедлить бег времени?»*) – с одной стороны, это явный комплекс Обломова, однако с другой – эскапизм, нежелание покидать пусть и неуютную, но всё-таки «Зону комфорта».

«Зоной комфорта» человека – называют область его жизненного пространства с наименьшим уровнем тревожности. Нахождение в зоне комфорта – это компенсация тревожности через ощущение стабильности и определенности. В это смысле, «Зона комфорта» – это не отдых и не прокрастинация, это набор привычных для человека чувств и действий даже негативного характера (главное – предсказуемость и стабильность). Ежедневный выбор между «новым» (возможно выгодным, но неизвестным) и «старым» (пусть невыгодным, но хорошо знакомым) времяпрепровождением не позволяет выбрать «рискованный вариант», т.к. страх потерпеть неудачу – главное рационализирующее звено в «Зоне комфорта» (*я не успеваю изменить свою судьбу*, амбивалентность: *я всё равно ничего не могу изменить* – т.е. страх перед судьбой).

Итак, в рассмотренных выше инвариантах СУВ, СОЖ, FOMO явно присутствует страх ускользающего времени и надвигающихся перемен. Появляется ощущение утраты смысла жизни, сопровождающееся апатией, чувством беспомощности и безвыходности. Ощущения счастья и радости пропадают, жизнь становится «среднестатистической» (прокрастинация). Одинокий человек постепенно приходит к утешительной мысли: пусть всё

плохо, но зато стабильно и без сюрпризов (Зона комфорта). Нет внутреннего драйва и удовлетворения от того, чем вы занимаетесь, но есть иллюзия, что всё-всё – под контролем (аномия инициативы). Как субъект, человек перестаёт обращать внимание на свои личные потребности. Жизнь становится похожей на бесконечный цикл повторяющихся событий – преследует ощущение замкнутого круга (депривация дальнейшего развития).

Подводя итоги, хочется отметить, что, рассматривая необратимость времени через субъективное восприятие собственной деятельности, человек испытывает целый спектр негативных переживаний из-за невозможности осознать, как правильно распределить свои цели с объективными (не всегда удовлетворяющими) результатами. Отсюда и особое внимание к страху убегающего времени (СУВ), т.к. главным спутником взрослого человека становится всё более и более актуальный вопрос правильного целеполагания (если б вернуться назад, выбрал бы ту же траекторию или нет?), что описывается и как кризис среднего возраста и как синдром утраченных возможностей (ФОМА).

Необходимо отметить, что переживание страха времени более исследовано в философии и истории как социокультурное явление. Для психологии характерны были исследования субъективного времени и само восприятие временных отрезков людьми с разными темпераментами и степенями увлечённости и вовлеченности в какой-либо процесс. Однако, в процессе анализа страха утраченного времени, был обнаружен довольно чётко описываемый синдром отложенной жизни (СОЖ), который может рассматриваться как через ценностные ориентации, так и психологические защиты, принятые как норма в современном обществе (фрустрации и депривации как СУВ, прокрастинация и «зона комфорта» как СОЖ). Поэтому страх времени всегда связан с ценностным измерением жизни социального субъекта и порождает амбивалентными двойниками синдрома утраченного времени (проекция-перенос, вытеснение) или синдром отложенной жизни (рационализация, интеллектуализация).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Психологическое и социально-психологическое пространство личности и группы: понимание, виды и тенденции исследования // Психологический журнал. М., 2011. Т. 32. № 4. С.45-56.

Инструкция по выживанию: Почему мы боимся умереть? Рассуждают ученые, активисты, священник и адепт Death Positivity. [Электронный документ] Код доступа: <https://daily.afisha.ru/entry/amp/8144/> (Дата обращения: 04.05.2022).

Зинченко В. П. Хронотоп // Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб., М., 2003. С. 591-592.

Козлов, В. В. Организационная культура / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 272 с. – ISBN 978-5-406-02468-3.

Михальский А.В. Хронотоп в жизненном пути личности: будущее через призму пространства и времени [Текст] / А.В. Михальский // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. №10 (41) Часть 5. С. 71-74.

Прокрастинация: почему мы откладываем дела и что с этим делать. [Электронный документ] Код доступа: <https://style.rbc.ru/amp/news/5df884159a7947651cddf56b> (Дата обращения: 04.05.2022).

Синдром потерянного времени, или почему время важнее денег. [Электронный документ] Код доступа: <https://ckp.in.ua/ru/lifestyle/18507> (Дата обращения: 04.05.2022).

Фрустрация, психологическая самозащита и характер. Том 1. Защитные психологические механизмы и их генезис / А. А. Налчаджян, 2013

Хронофобия: что это такое и как с ней бороться? [Электронный документ] Код доступа: <https://vplate.ru/fobii/hrono/> (Дата обращения: 04.05.2022).

**Яценко Е.Ф., Кожевникова А.А.**

**ВЗАИМОСВЯЗИ ЦЕННОСТЕЙ, ЖИЗНЕННЫХ СФЕР,  
СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ И КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И  
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** Представлена обобщенная характеристика содержания ценностно-смысловой сферы личности и карьерной направленности будущих психологов на начальном этапе профессионального образования. Карьерные ориентации стоят в ряду ценностей и смыслов их жизни, прежде всего служение и мастерство. Однако не обнаружено ни одной взаимосвязи субъективного благополучия с карьерными ориентациями. Возможно, профессиональное обучение является источником напряжения.

**Ключевые слова:** карьера, профессиональное самоопределение, личностные качества, студенты, смысл.

**Abstract.** A generalized description of the content of the value-meaning sphere of personality and the career orientation of future psychologists at the initial stage of vocational education is presented. Career orientations are among the values and meanings of their lives, primarily service and skill. However, no relationship of subjective well-being with career orientations has been found. Perhaps vocational training is a source of tension.

**Key words:** career, professional self-determination, personal qualities, students, meaning.

**Введение.** Современные социально-экономические и политические условия существования общества активизируют молодых людей в плане профессионального самоопределения и личностного развития, осознания своих карьерных представлений и их достижения, а также сохранения своего психического здоровья.

Я. С. Винник, О. Б. Полякова, изучая карьерные ориентации будущих психологов, выявили, что «основными особенностями карьерных ориентаций студентов-психологов являются высокий уровень стабильности работы; средний уровень автономии, вызова, интеграции стилей жизни, карьерного потенциала, менеджмента, предпринимательства, профессиональной компетентности, служения, стабильности места жительства и шанса сделать карьеру» [Винник, Полякова, 2018, с. 288]. Т. В. Хренникова, рассматривая все известные на данный момент подходы к исследованию в науке таких феноменов, как «карьера» и «карьерные ориентации», делает вывод о том, что в основном «карьера» определяется как достижение статуса в профессиональной иерархии, продвижение по службе и профессиональная самореализация, а «карьерные ориентации» чаще рассматриваются как вектор профессионального развития, направляемый установками, ценностями, смыслами и представлениями человека о себе и своих способностях, а также жизненными обстоятельствами [Хренникова, 2020].

Используя в своем исследовании методики «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева и «Система жизненных смыслов» В. Ю. Котлякова, Н. Ф. Сухарева и Н. Ю. Филиппова обнаружили, что у девушек, по сравнению с юношами, наблюдаются более высокие показатели следующих составляющих осмысленности жизни: целей, процесса, внутреннего локуса контроля жизни; у юношей не было выявлено высокого уровня развития ни одного компонента осмысленности жизни; у девушек в большей степени выражены экзистенциальные, коммуникативные, семейные смыслы, а у юношей – альтруистические, гедонистические, статусные и когнитивные смыслы [Сухарева, Филиппова, 2018, с. 147].

Теоретический анализ, выполненный К. П. Ломакиной, позволил составить обобщенное определение понятия «субъективное благополучие». Это интегральное социально-психологическое образование, включающее в себя оценку и собственное отношение человека к своей личности, жизни и характеризующееся переживанием счастья и удовлетворенности при относительном отсутствии негативных эмоций и настроений. Основными структурными компонентами данного феномена являются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, которые тесно взаимосвязаны между собой [Ломакина, 2018, с. 198]. Теоретико-методологический анализ, проводимый многими авторами, позволяет отметить, что субъективное благополучие часто обозначается такими понятиями, как «оптимизм», «счастье» и «удовлетворенность жизнью», и может зависеть от психологических, социальных и физических особенностей. А. Ю. Маленова, А. А. Маленов, Е. Е. Федотова, исследуя субъективное благополучие

студентов разных специальностей восьми вузов г. Омска, выявили сходства и различия в структуре субъективного благополучия у девушек и юношей. [Маленова, Маленов, Федотова, 2019, с. 22].

Исследованию смысложизненных ориентаций и/или субъективного благополучия у студентов в последнее время посвящены также статьи И. В. Мухортова, О. В. Соловьевой [Мухортов, Соловьева, 2021], Н. Ю. Литвиновой [Литвинова, 2022] и др. Определяя взаимосвязи между эмоциональным благополучием (проявляющимся через адекватную самооценку, коллективистическую мотивацию), субъективным и психологическим благополучием (высокий и выше среднего уровни саморегуляции), Н. Ю. Литвинова предложила понимание психологического феномена благополучия личности в жизнедеятельности через личностный и социальный контексты, заявив, что сформированность эмоционального благополучия является основой для развития его субъективного и психологического уровней [Литвинова, 2022, с. 53].

Изучением карьерных ориентаций студентов в последние годы, в частности, занимались О. Р. Тучина [Тучина, 2020], О. В. Ковальчук [Ковальчук, 2021] и др. М. В. Домрачева и Ю. В. Шпортько [Домрачева, Шпортько, 2021], исследуя карьерные ориентации обучающихся по методике «Якоря карьеры» Э. Г. Шейна у студентов трех направлений подготовки, а именно: «Управление персоналом», «Экономика» и «Психология» – ограничились ранжированием средних значений без выявления значимых различий между показателями шкал. Н. В. Азарёнок исследовала взаимосвязи шкал методик «Якоря карьеры» Э. Г. Шейна и «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф у молодых людей в возрасте от 19 до 27 лет, получивших экономическое и психологическое образование, но не представила результаты значимых различий между показателями шкал у экономистов и психологов [Азарёнок, 2017]. А такие результаты были бы наиболее востребованы на данном этапе развития общества, способствуя определению содержательных характеристик карьерной направленности будущих экономистов и психологов.

Цель исследования – определить взаимосвязи ценностей, жизненных сфер, смысложизненных и карьерных ориентаций и субъективного благополучия будущих психологов на начальном этапе профессионального образования.

В соответствии с целью была поставлена соответствующая ей исследовательская задача.

Объект исследования – студенты психологического направления подготовки.

Предмет исследования – ценности, жизненные сферы, смысложизненные и карьерные ориентации и субъективное благополучие будущих психологов на начальном этапе профессионального образования.

Гипотеза исследования: существуют взаимосвязи карьерных ориентаций с ценностями, жизненными сферами, смысложизненными



ориентациями и субъективным благополучием у будущих психологов на начальном этапе профессионального образования.

Методологической базой исследования выступают теоретические положения смысложизненных ориентаций В. Франкла, Д. А. Леонтьева, Б. С. Братуся, В. Э. Чудновского; ценностей и ценностных ориентаций – работы У. Томаса, Ф. Знанецкого, М. Рокича, В. Ф. Сержантова, В. А. Ядова, Н. И. Непомнящей; теоретические подходы к изучению субъективного благополучия личности, представленные в работах Э. Динера, К. Рифф, М. Аргайла, Р. М. Шамионова и др.

В исследовании использовались следующие **методики**: Шкала субъективного благополучия Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche в адаптации М. В. Соколовой, «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ) В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной, тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева, опросник «Карьерные ориентации» (КарО) Н. Н. Мельниковой [Мельникова, Щелокова 2012]. Результаты для интерпретации были получены посредством корреляционного анализа К. Пирсона с использованием пакета статистических программ SPSS v. 22.0.

Выборка исследования: участниками исследования являются студенты Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I в количестве 60 студентов 1 и 2 курсов психологического направления подготовки в возрасте от 17 до 20 лет, средний возраст 19 лет, из них 50 девушек и 10 юношей.

#### **Результаты исследования.**

Корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования у студентов психологического направления подготовки.

Взаимосвязи карьерных ориентаций и карьерных векторов с ценностями, жизненными сферами и смысложизненными ориентациями представлены на рисунке 1.

Карьерная ориентация «Управление» прямо связана с локусом контроля-Я ( $r=0,33$ ;  $p\leq 0,05$ ), материальным положением ( $r=0,25$ ;  $p\leq 0,05$ ) и физической активностью ( $r=0,27$ ;  $p\leq 0,05$ ). Карьерная ориентация «Предпринимательство» прямо связана с физической активностью ( $r=0,36$ ;  $p\leq 0,05$ ). Карьерная ориентация «Служение» прямо связана с жизненными ценностями: развитие себя ( $r=0,51$ ;  $p\leq 0,01$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,48$ ;  $p\leq 0,01$ ), креативность ( $r=0,57$ ;  $p\leq 0,01$ ), социальные контакты ( $r=0,37$ ;  $p\leq 0,05$ ), достижения ( $r=0,30$ ;  $p\leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,38$ ;  $p\leq 0,05$ ). «Служение» прямо связано с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,41$ ;  $p\leq 0,01$ ), обучение и образование ( $r=0,49$ ;  $p\leq 0,01$ ), общественная жизнь ( $r=0,50$ ;  $p\leq 0,01$ ), увлечения ( $r=0,56$ ;  $p\leq 0,01$ ), физическая активность ( $r=0,25$ ;  $p\leq 0,05$ ). Также «служение» прямо связано с целями в жизни ( $r=0,27$ ;  $p\leq 0,05$ ). Карьерная ориентация «Мастерство» прямо связана с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r=0,28$ ;  $p\leq 0,05$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,36$ ;  $p\leq 0,05$ ), социальные контакты ( $r=0,31$ ;  $p\leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r=0,42$ ;  $p\leq 0,01$ ), обучение и образование ( $r=0,50$ ;

$p \leq 0,01$ ), общественная жизнь ( $r=0,29$ ;  $p \leq 0,05$ ). «Мастерство» прямо связано с целями в жизни ( $r=0,46$ ;  $p \leq 0,01$ ), процессом жизни ( $r=0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ), результатом жизни ( $r=0,26$ ;  $p \leq 0,05$ ), локусом контроля-Я ( $r=0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ), локусом контроля-Жизнь ( $r=0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ), общей осмысленностью жизни ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ). «Карьера вверх» прямо связана с креативностью ( $r=0,25$ ;  $p \leq 0,05$ ) и физической активностью ( $r=0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ). «Карьера вглубь» прямо связана с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r=0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,49$ ;  $p \leq 0,01$ ), креативность ( $r=0,37$ ;  $p \leq 0,05$ ), социальные контакты ( $r=0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ), достижения ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r=0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ), обучение и образование ( $r=0,58$ ;  $p \leq 0,01$ ), общественная жизнь ( $r=0,43$ ;  $p \leq 0,01$ ), увлечения ( $r=0,43$ ;  $p \leq 0,01$ ); а также прямо связана с целями в жизни ( $r=0,40$ ;  $p \leq 0,01$ ) и общей осмысленностью жизни ( $r=0,29$ ;  $p \leq 0,05$ ).

«Общая карьерная направленность» прямо связана с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r=0,56$ ;  $p \leq 0,01$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,53$ ;  $p \leq 0,01$ ), креативность ( $r=0,51$ ;  $p \leq 0,01$ ), социальные контакты ( $r=0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ), достижения ( $r=0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ), материальное положение ( $r=0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r=0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ), обучение и образование ( $r=0,50$ ;  $p \leq 0,01$ ), общественная жизнь ( $r=0,39$ ;  $p \leq 0,05$ ), увлечения ( $r=0,51$ ;  $p \leq 0,01$ ), физическая активность ( $r=0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ), а также со смысложизненными ориентациями цели в жизни ( $r=0,45$ ;  $p \leq 0,01$ ), процесс жизни ( $r=0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ), локус контроля-Я ( $r=0,49$ ;  $p \leq 0,01$ ), локус контроля-Жизнь ( $r=0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ) и общая осмысленность жизни ( $r=0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ).

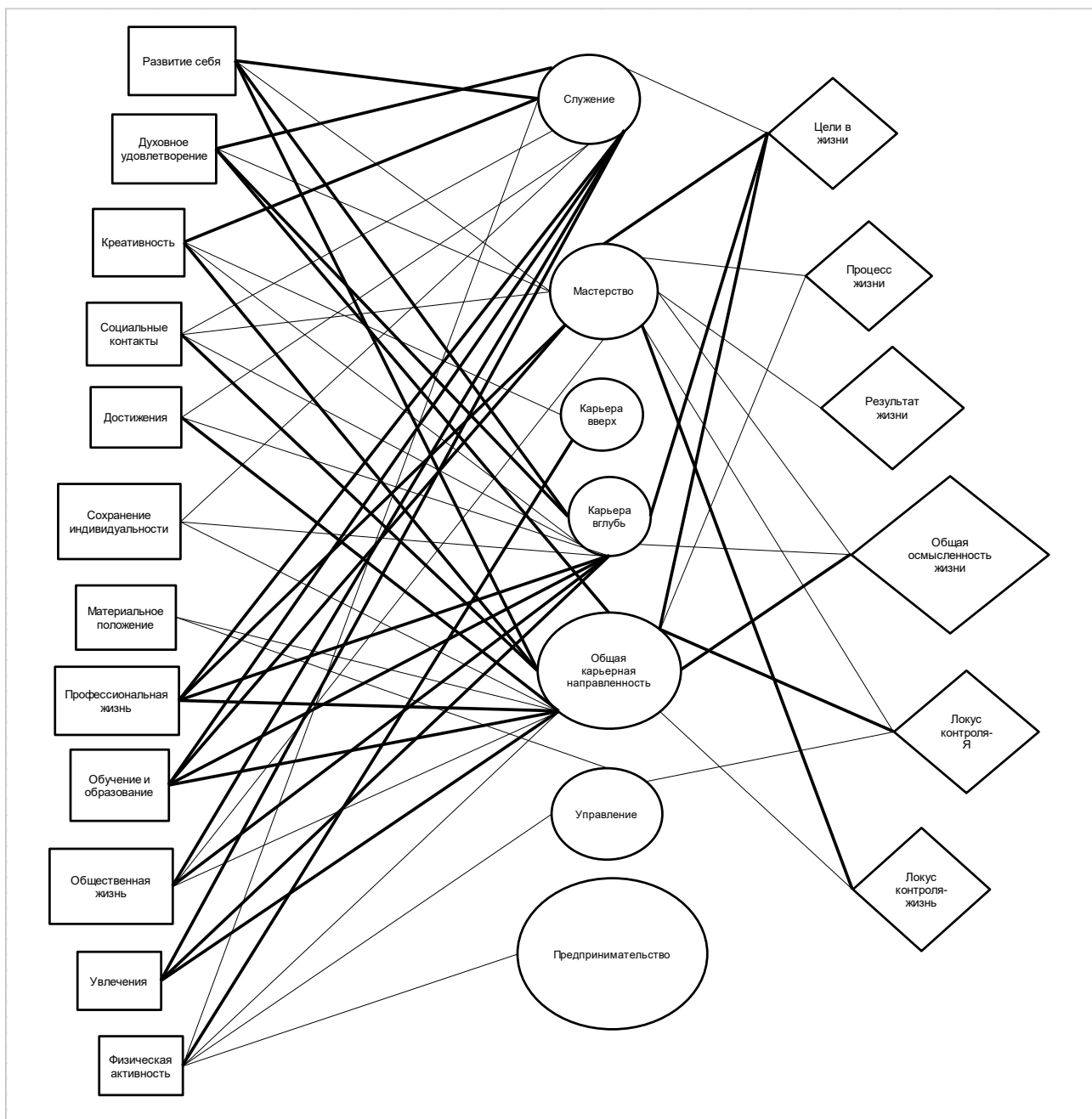


Рисунок 1 – Взаимосвязи карьерных ориентаций и векторов карьеры с ценностями, жизненными сферами и смысложизненными ориентациями у будущих психологов

*Примечание:* круг – КарО Н. Н. Мельниковой, ромб – СЖО Д. А. Леонтьева, прямоугольник – МТЖЦ В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

— прямая связь ( $p \leq 0,05$ ),  
 ——— прямая связь ( $p \leq 0,01$ ).

Взаимосвязи смысложизненных ориентаций с ценностями и жизненными сферами у будущих психологов на начальном этапе профессионального образования представлены на рисунке 2.

Общая осмысленность жизни прямо связана с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r=0,35$ ;  $p \leq 0,05$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), креативность ( $r=0,26$ ;  $p \leq 0,05$ ), достижения ( $r=0,29$ ;  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r=0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ), обучение и образование ( $r=0,32$ ;

$p \leq 0,05$ ), увлечения ( $r=0,26$ ;  $p \leq 0,05$ ). «Цели в жизни» прямо связаны с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r=0,36$ ;  $p \leq 0,05$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,36$ ;  $p \leq 0,05$ ), социальные контакты ( $r=0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ), достижения ( $r=0,36$ ;  $p \leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r=0,39$ ;  $p \leq 0,05$ ), обучение и образование ( $r=0,37$ ;  $p \leq 0,05$ ), общественная жизнь ( $r=0,35$ ;  $p \leq 0,05$ ), увлечения ( $r=0,27$ ;  $p \leq 0,05$ ). «Процесс жизни» прямо связан с развитием себя ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), духовным удовлетворением ( $r=0,29$ ;  $p \leq 0,05$ ), увлечениями ( $r=0,25$ ;  $p \leq 0,05$ ). «Локус контроля-Я» прямо связан с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r=0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ), креативность ( $r=0,27$ ;  $p \leq 0,05$ ), социальные контакты ( $r=0,25$ ;  $p \leq 0,05$ ), достижения ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r=0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ), обучение и образование ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), увлечения ( $r=0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ), физическая активность ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ). «Локус контроля-Жизнь» прямо связан с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r=0,27$ ;  $p \leq 0,05$ ), достижения ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r=0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ), обучение и образование ( $r=0,25$ ;  $p \leq 0,05$ ).

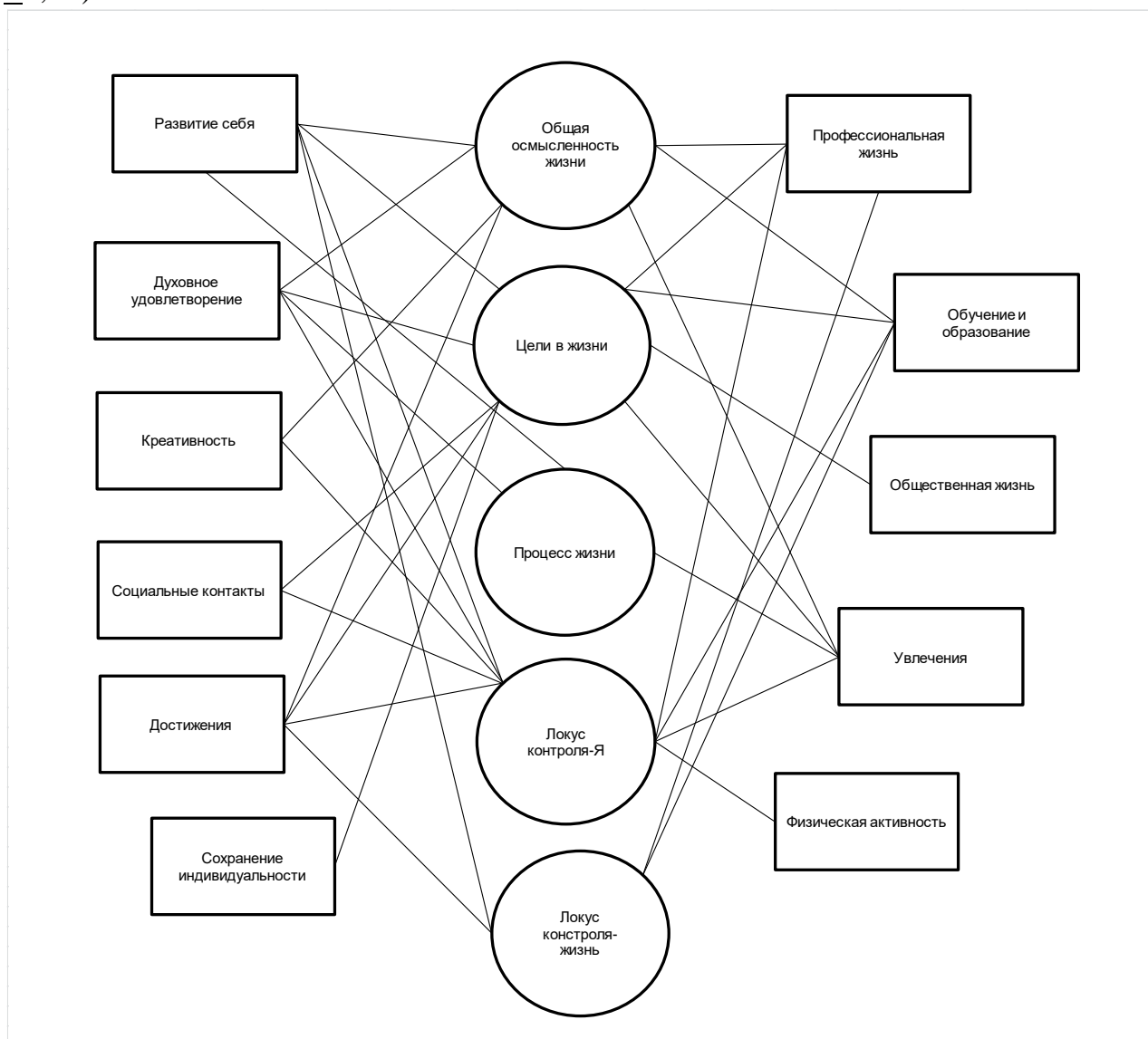


Рисунок 2 – Взаимосвязи смысложизненных ориентаций с ценностями и жизненными сферами у будущих психологов на начальном этапе профессионального образования

*Примечание:* круг – КарО Н. Н. Мельниковой, прямоугольник – МТЖЦ В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

— прямая связь ( $p \leq 0,05$ )

«Субъективное благополучие» обратно связано с жизненными ценностями и сферами: развитие себя ( $r = -0,37$ ,  $p \leq 0,05$ ), духовное удовлетворение ( $r = -0,47$ ,  $p \leq 0,01$ ), социальные контакты ( $r = -0,38$ ,  $p \leq 0,05$ ), достижения ( $r = -0,45$ ,  $p \leq 0,01$ ), материальное положение ( $r = -0,32$ ,  $p \leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r = -0,35$ ,  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r = -0,37$ ,  $p \leq 0,05$ ), обучение и образование ( $r = -0,37$ ,  $p \leq 0,05$ ), общественная жизнь ( $r = -0,34$ ,  $p \leq 0,05$ ), увлечения ( $r = -0,36$ ,  $p \leq 0,05$ ), физическая активность ( $r = -0,30$ ,  $p \leq 0,05$ ). Также «субъективное благополучие» обратно связано с целями в жизни ( $r = -0,30$ ,  $p \leq 0,05$ ), процессом жизни ( $r = -0,33$ ,  $p \leq 0,05$ ), результатом жизни ( $r = -0,32$ ,  $p \leq 0,05$ ), локусом контроля-Жизнь ( $r = -0,35$ ,  $p \leq 0,05$ ) и общей осмысленностью жизни ( $r = -0,30$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Всего было обнаружено 116 значимых взаимосвязей у студентов-психологов, из которых 100 прямых и 16 обратных.

### **Дискуссия.**

Полученные взаимосвязи позволяют составить обобщенную характеристику содержания ценностно-смысловой сферы личности и карьерной направленности студентов-психологов на начальном этапе профессионального образования, а также его связь с субъективным благополучием.

Будущие психологи «примеряют» на себя все карьерные ориентации, в большей или меньшей мере они представлены в их сознании как имеющие право быть в их жизни. Но самым ценным показателем является то, что карьерные ориентации в структуре личности будущих психологов связаны с ценностями, жизненными сферами и смысложизненными ориентациями. Особенно важно, что такие карьерные ориентации, как служение и мастерство, и вектор карьера вглубь как наиболее соответствующие профессиональной деятельности психолога не только присутствуют в системе связей ценностно-смысловой сферы, но имеют максимальное количество взаимосвязей с ценностями и смысложизненными ориентациями. Это означает, что сама профессиональная деятельность с ее определенным содержанием у студентов первого и второго курсов уже стоит в ряду ценностей и смыслов их жизни. В первую очередь, освоение процесса служения и овладение мастерством являются целью их жизни, при этом отмечаются реципрокные отношения, при которых будущие психологи не только готовы служить и приобретать мастерство, но и сами в этом видят возможности своего развития, духовного удовлетворения, креативности, социальных контактов, достижений, обучения, образования, когда работа понимается как увлечение при сохранении своей индивидуальности. Примечательно, что будущие психологи не связывают

«служение» и «мастерство» с «материальным положением», у которого минимальное количество связей в данном исследовании. Возможно, студенты осознают, что именно освоение профессиональной деятельности, а именно, служения и мастерства, принесет им материальное благосостояние.

Важным показателем можно считать взаимосвязи субъективного благополучия почти со всеми ценностями, жизненными сферами и смысложизненными ориентациями (шкала обратная, по факту все связи прямые). Это может характеризовать студентов как благополучно и уверенно проживающих свою жизнь, имеющих планы на будущее, удовлетворенных процессом жизни сегодня и положительно оценивающих результативность прожитой жизни, оптимистично верящих в свои возможности собственного развития и обустройства окружающего мира в соответствии со смыслами своей жизни.

Тревожным фактом, на наш взгляд, является то, что не обнаружено ни одной взаимосвязи субъективного благополучия с карьерными ориентациями, то есть освоение профессиональной карьеры не приносит пока субъективного благополучия, а, возможно, является источником напряжения и стресса. Данное предположение нуждается в дополнительном исследовании.

#### **Выводы.**

Проведенное исследование выполнено в полном соответствии с целью и задачей. Гипотеза подтвердилась частично в той ее части, что существуют взаимосвязи карьерных ориентаций с ценностями, жизненными сферами, смысложизненными ориентациями у будущих психологов на начальном этапе профессионального образования. Карьера входит в структуру жизненных ценностей и смыслов жизни студентов. Однако взаимосвязей карьерных ориентаций с субъективным благополучием выявлено не было. Данное исследование позволило определить содержательные характеристики ценностно-смысловой сферы личности будущих психологов и их связь с карьерными ориентациями на начальном этапе профессионального образования, а также выявить проблемы, связанные с отношением субъективного благополучия к карьерным ориентациям. В перспективе возможно проведение дополнительных исследований по выявлению особенностей субъективного благополучия и психического здоровья студентов при освоении ими профессиональной деятельности.

#### **Библиографический список**

Азаренок, Н. В. Факторы карьерных ориентаций современной молодежи / Н. В. Азаренок // Актуальные проблемы психологии труда: теория и практика : Материалы Международной научно-практической конференции, Красноярск, 24 ноября 2017 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2017. – С. 60-64.

Базаева, Ф. У. Формирование карьерных ориентаций в процессе обучения в ВУЗЕ / Ф. У. Базаева // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2022. – № 1. – С. 13-18.

Бакушкин, И. А. Содержательные компоненты смысло-жизненных ориентаций студентов / И. А. Бакушкин, И. М. Ильичева // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. – № 2(62). – С. 86-92.

Винник, Я. С. Особенности карьерных ориентаций студентов-психологов / Я. С. Винник, О. Б. Полякова // OPEN INNOVATION : сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 12 апреля 2018 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2018. – С. 284-289.

Домрачева, М. В. Особенности карьерных ориентаций студентов разных направлений обучения / М. В. Домрачева, Ю.В. Шпортько // Юность науки : Сборник студенческих научных статей, Москва, 14–16 апреля 2021 года / Под редакцией Н.И. Архиповой. Том Часть I. – Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2021. – С. 55-60.

Ковальчук, О. В. Определение карьерной ориентации студентов бакалавров / О. В. Ковальчук // Фундаментальная и прикладная наука: состояние и традиции развития : Сборник статей XV Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 08 ноября 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 117-123.

Литвинова, Н. Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности / Н. Ю. Литвинова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 3(94). – С. 50-54. – DOI 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53.

Ломакина, К. П. Субъективное благополучие как интегральный социально-психологический феномен / К. П. Ломакина // Молодежь XXI века: шаг в будущее : Материалы XIX региональной научно-практической конференции. В 3-х томах, Благовещенск, 23 мая 2018 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2018. – С. 197-198.

Маленова, А. Ю. Структура субъективного благополучия и ее гендерные особенности у студенческой молодежи / А. Ю. Маленова, А. А. Маленов, Е. Е. Федотова // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2019. – № 3. – С. 22-33. – DOI 10.25513/2410-6364.2019.3.22-33.

Мельникова, Н. Н. Карьерная направленность: векторная модель диагностики и интерпретации / Н. Н. Мельникова, Е. Г. Щелокова // European Social Science Journal. – 2012. – № 2. – С. 89–94.

Мухортов, И. В. Влияние Ценностно-смысловой сферы личности на уровень субъективного благополучия студентов-психологов / И. В. Мухортов, О. В. Соловьева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2021. – № 36. – С. 64-68.

Носова, Л. М. Субъективное благополучие: теоретико-методологические подходы / Л. М. Носова // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2019. – № 1(49). – С. 130-139.

Особенности ценностных ориентаций современной студенческой молодежи / О. А. Корнилова, Е. Л. Крылова, И. Л. Матасова, М. А. Шаталина // Актуальные проблемы развития личности в условиях современных реалий : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Ереван, 08-09 апреля 2022 года. – Ереван: Российско-Армянский (Славянский) университет, 2022. – С. 324-332.

Сухарева, Н. Ф. Диагностика смысложизненных ориентаций юношей и девушек / Н. Ф. Сухарева, Н. Ю. Филиппова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2018. – № 1. – С. 141-147.

Тучина, О. Р. Карьерные ориентации молодежи в контексте представлений о будущем / О. Р. Тучина // Южно-российский журнал социальных наук. – 2020. – Т. 21, № 3. – С. 125-137. – DOI 10.31429/26190567-21-3-125-137.

Хренникова, Т. В. Критико-аналитический обзор понятий «карьера» и «карьерные ориентации» / Т. В. Хренникова // [MODERN SCIENCE](#). – Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований». – Москва. – 2020. – № 2-1. – С. 313-321.



### **Список авторов**

**Абдюханов Р.Х.** (Москва, Россия), основатель компании, исследователь  
ООО «Интеллектуальные системы здравоохранения»

**Алексеева Ж.Б.** (Москва, Россия), психолог-консультант СК «ЮММА»,  
руководитель ООО СТОЛИЧНАЯ ДЕЛОВАЯ КОМПАНИЯ

**Алдашева А. А.**, (Москва, Россия), доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник, Институт психологии РАН

**Баикина М.В.**, (Ярославль, Россия), студент 3 курса факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова

**Богданова В.Л.** (Москва, Россия) кандидат психологических наук, специалист по нейрографике

**Быстрова Е. В.** (Москва, Россия), частная практика, ИП «Быстрова».

**Вагнер Е.Н.**, (Москва, Россия), кандидат психологических наук, арт-терапевт

**Вайсман С.Е** (Екатеринбург, Россия) - доктор психологических наук, действительный член МАПН, психолог, бизнес-наставник

**Верещагина А.А.**, (Калининград, Россия), доктор психологических наук, доцент кафедры гуманитарных, естественнонаучных дисциплин Западного филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, действительный член МАПН

**Власов Н. А.** (Москва, Россия) – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики Российского государственного социального университета

**Волченкова А. А.**, (Ярославль, Россия) - кандидат психологических наук, ассистент кафедры психологии труда и организационной психологии факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова

**Воронин А.М.** (Москва, Россия) – кандидат психологических наук, консультант по бизнесу, буддолог, член-корреспондент МАПН

**Грац О.Ю.**, (Крым, Россия) кандидат психологических наук, консультант по бизнесу

**Григорьев С. Ю.** (Москва, Россия) – кандидат психологических наук, психолог-консультант Института интегративной психологии и психотерапии, член-корреспондент МАПН

**Дроздовский А. К.** (Москва, Россия) – кандидат психологических наук, специалист Центра спортивной подготовки сборных команд России

**Жанкушикова А.А.** (Санкт-Петербург, Россия)- студентка 215 учебной группы ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации»

**Журавлев А. Л.**, (Москва, Россия), академик РАН, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии РАН, научный руководитель

**Журавлева Л. А.** кандидат психологических наук, доцент кафедры иностранного языка, РЭУ им Г.В. Плеханова

**Иванов А.В.** (Москва, Россия), – кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник, заведующий лабораторией психологических и

психофизиологических исследований профессиональной деятельности, виртуальной реальности и компьютерных психотехнологий, ГНЦ РФ – Институт медико-биологических проблем РАН

**Извекова А.В.**, (Москва, Россия) интегративный психолог, Академия Психологических практик А.Извековой

**Карпов А.А.** (Ярославль, Россия) - ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», профессор кафедры психологии труда и организационной психологии, доктор психологических наук, доцент, действительный член МАПН, профессор РАО.

**Карпов А.В.** (Ярославль, Россия) - заведующий кафедрой психологии труда и организационной психологии, доктор психологических наук, профессор, действительный член МАПН, член-корреспондент РАО, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова»

**Кашапов М.М.** (Ярославль, Россия) – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, действительный член МАПН

**Китова Д.А.** (Москва, Россия), доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник Институт психологии РАН

**Клейберг Ю. А.** (Тверь, Россия), доктор психологических наук, профессор, лауреат Государственной премии Правительства Российской Федерации в области науки и образования, основатель и президент Международной Ассоциации девиантологов, Академии Национального образования и науки и Международной академии ювенологии, действительный член МАПН

**Кожевникова А. А.** (Санкт-Петербург, Россия), студент бакалавриата кафедры «Прикладная психология», Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I

**Козлов В.В.** (Ярославль, Россия) – президент Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН.

**Корнев С.А.** (Иваново, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры непрерывного психолого-педагогического образования Ивановского государственного университета.

**Корнеенков С.С.**, (Владивосток, Россия), кандидат психологических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет

**Корнилова М.А.** (Москва, Россия), практикующий психоаналитик

**Костригин А. А.**, (Москва, Россия), кандидат психологических наук, Институт психологии РАН, научный сотрудник

**Кудратуллаева Р. Б.**, (Ташкент, Узбекистан) доцент кафедры психологии, факультет социальных наук, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

**Ларькина В. А.** (С-Петербург, Россия) – аспирант; инженер-исследователь, кафедра социальной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет

**Лучистая Р.С.** (Москва, Россия) - соискатель ученой степени кандидата психологических наук Институт психологии творчества Павла Пискарёва

**Мазилов В.А.** (Ярославль, Россия) - доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, действительный член МАПН.

**Назаров В.И.** (г. Иваново, Россия), доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, Почетный работник высшего профессионального образования, профессор кафедры непрерывного психолого-педагогического образования Ивановского государственного университета, действительный член МАПН

**Наркевич А.В.** (Москва, Россия) – доктор психологических наук, кандидат технических наук, действительный член МАПН, сертифицированный НЛП-тренер, арт- и телесно-ориентированный терапевт, преподаватель, автор направления «Всестороннее развитие личности», ведущий программ по социально-духовному развитию и медитативным практикам.

**Недошивина М. А.,** (С-Петербург, Россия), кандидат психологических наук, старший преподаватель, кафедра социальной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет

**Панов В.И.** (Москва, Россия), доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заведующий лабораторией экопсихологии развития и психодидактики Психологического института РАО, профессор кафедры психологических инноваций в образовании Московского института открытого образования, действительный член МАПН

**Пенечко О. К.** (Киев, Украина) - соискатель ученой степени кандидата психологических наук Институт психологии творчества Павла Пискарёва

**Первачёва О. А.,** (Москва, Россия), аспирант ГАУГН, младший научный сотрудник Институт психологии РАН

**Пермина С.В.** (г. Челябинск, Россия), доктор психологических наук, профессор, руководитель регионального представительства МАПН, действительный член МАПН,

**Пискарёв П. М.** (С-Петербург, Россия) - доктор психологических наук, профессор, ректор Института психологии творчества, действительный член МАПН

**Поддубный С.Е.** (Москва, Россия) - кандидат психологических наук, доцент, ассоциированный научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии Института психологии РАН;

**Позняков В. П.** (Москва, Россия) - доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории истории психологии и

исторической психологии Института психологии РАН, действительный член МАПН

**Пономарь О.А.** . (Москва, Россия) - кандидат психологических наук, Институт Интегративной Нейропсихологии, член-корреспондент МАПН

**Почебут Л. Г.**, (С-Петербург, Россия), доктор психологических наук, профессор, кафедра социальной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет

**Розанов И.А.** (Москва, Россия), – научный сотрудник Центра изучения и профилактики эффектов долговременной изоляции и лаборатории психологических и психофизиологических исследований профессиональной деятельности, виртуальной реальности и компьютерных психотехнологий, ГНЦ РФ – Институт медико-биологических проблем РАН; научный сотрудник отдела соматической реабилитации, репродуктивного здоровья и активного долголетия, ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии Министерства здравоохранения РФ

**Сартакова Е.В.**, (Новосибирск, Россия) соискатель ученой степени кандидата психологических наук, директор государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Новосибирской области «Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И. Менделеева»

**Симонов П.А.** (С-Петербург, Россия) - кандидат психологических наук, Институт психологии творчества П. Пискарева.

**Слепко Ю.Н.** (Ярославль, Россия) – доктор психологических наук, доцент, профессор РАО, декан педагогического факультета Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, действительный член МАПН.

**Степанов О.Г.** (Челябинск, Россия), действительный член МАПН, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской педиатрии имени Н.С. Тюриной Южно-Уральского государственного медицинского университета

**Токарев Я.В.** (Магнитогорск, Россия) - кандидат психологических наук, член-корреспондент МАПН, Генеральный директор ООО «Управляющая компания «Фаэтон»

**Тургунова Г. Т.**, (Ташкент, Узбекистан) докторант кафедры психологии, факультет социальных наук, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

**Турчин А.С.** (Санкт-Петербург, Россия), доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии РФ, действительный член МАПН.

**Фаерман М.И.**, (Ярославль, Россия) кандидат психологических наук, доцент кафедры консультационной психологии Ярославского Государственного университета им. П.Г.Демидова, член-корреспондент МАПН

**Халваши О.В.** (Москва, Россия) - профессор, доктор психологических наук, ректор Института Интегративной Нейропсихологии, действительный член МАПН

**Чикер В. А.**, (С-Петербург, Россия) кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет

**Шабанов Л.В.** (Санкт-Петербург, Россия)- д. фсф. н., к. психол. н., профессор Кафедры Общей и Прикладной психологии, Санкт-Петербургский ордена Г.К. Жукова военный институт Национальной гвардии России, действительный член МАПН

**Шишенина К.С.** (Москва, Россия), – м.н.с., Центра и изучения профилактики долговременных эффектов изоляции ГНЦ РФ, Институт медико-биологических проблем РАН

**Яновская А. Б.** (Магнитогорск, Россия), ООО БашГранит, генеральный директор

**Яценко Е. Ф.** (Санкт-Петербург, Россия), доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой «Прикладная психология», Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, действительный член МАПН