Федеральное агентство железнодорожного транспорта

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I

ИНСТИТУТ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Пространства адаптивного интеллекта

Материалы Международной научно-практической конференции, г. Санкт-Петербург

приоритет 2030

31.05.2025

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

ИНСТИТУТ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ПРОСТРАНСТВА АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Материалы
Международной научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 31 мая 2025 года

© ФГБОУ ВО ПГУПС, 2025
ISBN 978-5-7641-2157-4

Под редакцией
Е. Ф. Ященко, М. В. Иванова, Е. Л. Доценко

Санкт-Петербург
2025

УДК 159.9
ББК 88
П78

Рецензенты:
профессор департамента психологии и дефектологии
ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
доктор психологических наук
Д. Н. Долганов;
доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС,
кандидат филологических наук
В. Н. Бородина

Редакционная коллегия:

профессор, доктор психологических наук	*Е. Ф. Ященко*;
профессор, доктор филологических наук	*М. В. Иванов*;
профессор, доктор психологических наук	*Е. Л. Доценко*

П78 Пространства адаптивного интеллекта : [электронные материалы Международной научно-практической конференции], Санкт-Петербург, 31 мая 2025 г. / под редакцией Е. Ф. Ященко, М. В. Иванова, Е. Л. Доценко. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2025. – 518 с. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows XP и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

ISBN 978-57641-2157-4

Материалы, предлагаемые в сборнике, опубликованы по результатам проведения первой в России конференции, посвященной адаптивному интеллекту. Она заявлена как междисциплинарная, что дает возможность оценить характер отклика научного сообщества на новую тему. Адаптивный интеллект (АИ) привлекает внимание ученых и практиков своей направленностью на успешное практическое применение ментальных возможностей человека и общества по их совершенствованию. В материалах представлено свободное, открытое и конструктивное обсуждение правомочности и обоснованности такого научного понятия, как «адаптивный интеллект». Исследуются идеи творческой направленности АИ и нацеленности его на отчетливый практический результат, рассматривается понимание творчества в контексте концепции адаптивности-неадаптивности, временно́е пространство АИ в контексте теории «большого времени». В связи с АИ исследуется широкий круг проблем: когнитивный аспект, отрицательные переживания и их преодоление, техники психической и социальной оптимизации, социально-психологическая направленность, общая теория АИ.

Издание адресовано психологам, социологам, юристам, преподавателям, аспирантам, магистрантам, студентам высших учебных заведений, руководителям и специалистам в сфере управления человеческими ресурсами.

Конференция проводилась в рамках реализации программы стратегического академического лидерства «Приоритет-2030» в процессе совместного с Институтом адаптивного интеллекта освоения новых исследовательских подходов в изучении и популяризации в области адаптивного интеллекта.

ISBN 978-57641-2157-4 © ФГБОУ ВО ПГУПС, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

Гут В. В.
Адаптивный интеллект как предмет исследования 8

Доценко Е. Л.
Адаптивность адаптивного интеллекта: проблемы понимания 13

Киселев И. П.
К 200-летию первой в мире железной дороги общего пользования «Стоктон и Дарлингтон», Англия. Начало эры железных дорог 20

Иванов М. В.
Жизнь и деятельность Августина Бетанкура как реализация адаптивного интеллекта....31

Дробышева Т. В., Ларионов И. В.
Адаптивные ресурсы горожан в пространстве жизненной среды мегаполиса 37

Прохорова А. В.
Адаптивный интеллект и психосоматическое здоровье: нейробиологическая перспектива через призму жизненной энергии 44

Березовская И. П.
Искусство как механизм когнитивно-эмоциональной адаптации: философско-психологический анализ....47

Ященко Е. Ф.
Адаптивный интеллект или неадаптивная активность: что обеспечивает творчество? 51

АРХИТЕКТУРНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

Брак И. В., Отришко Н. В.
Архитектура внимания: принятие решений и глазодвигательные корреляты в городской среде 56

Даниленко М. Д., Фролова Е. В.
Проблемы микрорайонной застройки в современном градостроительстве и пути их решения....64

Зенченкова Д. В., Буянская С. И.
Изменение условий пребывания в высотных зданиях и влияние их на психоэмоциональное состояние человека....72

Иванов М. В.
Учет культурно-психологического фактора в организации высокоскоростного железнодорожного движения....77

Канонин Ю. Н., Лыщик А. В., Тихомиров О. И.
Мобильные приложения как один из элементов защиты от техносферных опасностей 81

Канонин Ю. Н., Тихомиров О. И.
Городское пространство и проблемы безопасного использования средств индивидуальной мобильности 85

Канонин Ю. Н., Тихомиров О. И.
Пространство дорог – анализ пожарной опасности электробусов....90

Кузнецов А. В., Грошелев К. А.
Опыт использования нейросетей при проектировании поведенческой модели жителей в пространстве города....94

Кузнецов А. В., Насильникова У. М., Антонова А. А.
Интермодальные перевозки как элемент повышения качества жизни 98

Кундик Е. Р., Фролова Е. В.
Архитектурные шедевры, возникшие вопреки обстоятельствам и ограничениям....102

Пегин П. А.
Транспортная безопасность на искусственных сооружениях....110

Фролова Е. В., Максакова В. А., Тарасова Д. Д.
Воздействие различных архитектурных стилей на психологическое состояние человека 114

ПРОСТРАНСТВО ДУШИ

Андреева А. А.
Культурный контекст как механизм активизации адаптивного интеллекта в нарративах фантастических саг нового времени («Властелин колец», «Гарри Поттер», «Игра престолов») 122

Демакова Л. Е.
Образ героя в миграционном опыте: самопожертвование как жизненный сценарий.....127

Дзейтова М. Х.
Культурно-историческая суть жизненных сценариев личности 131

Иванов М. В., Иванова Е. Ю.
Адаптивный интеллект в культурном аспекте развития гражданского общества (по Р. Пайпсу) 138

Иванов М. В.
Гуманистические проекции концепции адаптивного интеллекта.....144

Колобова С. В.
Анализ структурных и процессуальных факторов психологических детерминант героического поведения 149

Лавров В. В., Лавров Н. В., Лаврова Н. М.
Мобилизация информационно-энергетического ресурса модели мира и души в кризисной ситуации 156

Сайфуллин Р. Г.
Понятие адаптивный интеллект в дискурсе теории пассионарности 164

Лобанов А. П., Певнева А. Н.
Вербальный интеллект и майндфулнесс: qui pro quo 172

Мурейко Л. В.
Духовный подвиг П. А. Флоренского: к проблеме имитации духовности в среде масс-медиа.....177

Озерова М. Р., Ященко Е. Ф.
Общее и различное адаптивного интеллекта и креативности 183

Шабанов Л. В., Цуканов И. А.
Россия = цивилизация интеграции пространства и дифференциации преодоления кризисов и рисков.....185

Ярмолюк Р. Р.
Осознанность как механизм актуализации адаптивного интеллекта.....192

ПРОСТРАНСТВО ОТНОШЕНИЙ

Бендюков М. А.
Психопрактики ментального тренинга в контексте концепта адаптивный интеллект 200

Духновский С. В.
Отношение к времени и самоотношение личности 205

Казначеева Н. Б., Денисова А. В.
Самоотношение, самоактуализационные характеристики и жизнестойкость у девушек.....211

Казначеева Н. Б., Иванова Е. Ю.
О перспективах и этической составляющей применения искусственного интеллекта в психологической практике 215

Кедич С. И., Лысакова Д. М.
Тренинг командообразования для коррекции межличностных отношений в коллективе проводников пассажирских вагонов 220

Киселева Т., Селетухина С., Люско Т.
Кинотерапия как источник ролевых моделей для адаптации к кризисным ситуациям 226
Прялухина А. В.
Искусственный интеллект в психологии: теоретический обзор.....233
Рудой С. А.
Особенности переживания семейного кризиса 238
Филимонов В. А.
Осведомленность и интеллект гибридного субъекта 242
Шапиро С. В.
Связи с общественностью в культурном пространстве города 246

ПРОСТРАНСТВО ЗДОРОВЬЯ

Ермакова Е. С., Павлова А. А.
Профессиональное выгорание и адаптивный интеллект: факторы поддержания эффективности деятельности 251
Карагачева М. В., Михайленко Е. П.
Удовлетворенность трудом как фактор психического здоровья офисных сотрудников 258
Клейн Н. В.
Как измерить неочевидную связь? Планирование исследования адаптивного интеллекта и социальной тревожности 264
Кутузов В. И., Белых С. Л.
Конструктивная роль страха смерти и ее связь с тревожностью как проявлением его неконструктивности 268
Лысикова О. В., Славнецкова Л. В.
Адаптивный интеллект в контексте пространства, времени, деятельности.....273
Михайлина Д. Е., Бендюков М. А.
Связь психосоматики и эмоционального стресса у предпринимателей 278
Оконешникова О. В.
Сенсомоторная организация когнитивных функций как основа адаптивного интеллекта 284
Полякова О. Б.
Взаимосвязь психосоматических реакций, ориентирующих на выживание, и адаптивного интеллекта 289
Смагина Е. Е., Пахтусов Г. А., Сивков С. Д.
Жизнестойкость как фактор совладания с эмоциональным выгоранием у врачей-стоматологов 297
Смирнова У. С., Быструшкина Н. Г.
Исследование взаимосвязи между свойствами темперамента и стилями саморегуляции у студентов-психологов 302
Ульрих А. В.
Телесные симптомы как индикатор предела адаптации: от телесного симптома к осознанной внутренней трансформации 310
Хорошева Е. С., Галиакберова И. Л.
Изучение причин ошибочных действий работников локомотивных бригад 317
Церфус Д. Н., Чернышева М. Д.
Эмоциональный интеллект как ресурс психологической адаптации специалистов экстремальных профессий.....321
Пегина О. А.
Неосознаваемый уход от себя и психогигиена как метод сохранения собственных ресурсов для реализации в социуме 325

ЛИЧНОСТНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Гавриленко А., Лобанов А. П.
Коллективный интеллект в бизнесе 329

Давыдова Ю. В.
Адаптивный интеллект как условие успешного внедрения новых IT-технологий....331

Жалдак Н. Н.
Логика для адаптивного интеллекта....335

Жуйкова С. А.
Самореализация личности как основа личностных достижений 339

Зайцева Ю. Е.
«Сам ли ты выковал свой меч?»: об адаптивном интеллекте
или догматическом мышлении....344

Карагачева М. В., Васильева И. Д.
Адаптивные ресурсы личности в условиях профессионального выгорания: роль
социально-психологического климата и мотивации....353

Кононова О. Б., Данильчук О. А.
Взаимосвязи шкал жизнестойкости и волевой саморегуляции работников сферы
железнодорожного транспорта 357

Кононова О. Б., Федоров М. А.
Сообщество геймеров как социальная общность....362

Корнева С. В., Слотина Т. В.
Особенности профессионального выгорания, психологических защити прокрастинации
сотрудников МВД и прокуратуры....366

Кузнецова Е. С., Морозюк С. Н., Морозюк Ю. В.
Рефлексивный портрет личности, переживающей одиночество 374

Кумарина Ю. В.
Супервизия у коучей: средства запуска адаптивного интеллекта....381

Кунцевич М. В.
Адаптивный интеллект как средство формирования и поддержки устойчивой мотивации
клиента к психотерапии 385

Митюкова С. В., Слотина Т. В.
Суверенность личности, отношение ко времени и эмоциональный интеллект
у социальных работников с разным семейным положением 389

Оконешникова О. В.
Клиповое мышление как механизм адаптации....396

Потемкин С. А.
Проблемы валидизации тестов адаптивного интеллекта 401

Рыльская Е. А., Трушина О. В.
Нарративы респондентов с разными показателями жизнеспособности:
возрастная специфика....407

Слотина Т. В., Комарова А. В., Карягина С. А., Стреленко А. А.
Эмоциональное выгорание и отношение ко времени у работников ДОУ 412

Холина С. Е., Быструшкина Н. Г., Васильева Т. И.
Копинг-поведение в стрессовых ситуациях: сравнительный анализ гендерных различий 421

Церфус Д. Н., Садовниченко Н. А.
Локус контроля как компонент адаптивного интеллекта студентов гуманитарных
и технических специальностей....425

Церфус Д. Н., Фищенко М. А.
Креативность, социально-психологическая адаптивность и толерантность
к неопределенности обучающихся в вузе 429

Церфус Д. Н., Зуев Т. Л.
Личностные характеристики, смысложизненные ориентации и мотивация специалистов экстремального профиля деятельности....433

Чертовикова В. Ю.
Характер интеллектуальной деятельности у сотрудников проектных команд, работающих удаленно....436

Шингаев С. М., Жукова К. Г.
Влияние уровня психической энергии и целеустремленности на психологическую устойчивость в трудных жизненных ситуациях....441

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

Бернацкий Г. Г.
Конкретизация как метод правотворчества в области «живой» конституции....449

Биккерт А. Л., Пархоменко И. А.
К проблеме адаптации молодых специалистов к условиям работы в учреждениях уголовно-исполнительной системы....452

Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Заварухина Т. В.
Особенности межличностных отношений подростков в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних....457

Долгова В. И.
Исследование взаимосвязи психологического климата и риска буллинга в учебном коллективе подростков....462

Долгова В. И., Мельник Е. В., Салмин Н. С.
Особенности формирования рефлексивности у студентов с повышенным уровнем тревожности....468

Захаров К. П., Комарова А. В.
Рефлексивная позиция как фактор развития адаптивного интеллекта студентов с помощью методики «Образовательная картография»....474

Марутян Ш. С., Сиротина Е. М.
Рискованное поведение подростков как предпосылка к формированию адаптивного интеллекта....480

Молодцова Н. Г., Горбенко И. А.
Искусство как ресурс формирования визуальной культуры обучающихся....485

Норкин Г. А.
Преодоление кризисных явлений в патриотическом воспитании студенческой молодежи. Культурологический и нравственно-психологический аспекты ориентации адаптивного интеллекта студентов....489

Дружиненко-Силян Д. А.
Критика либерального субъекта в концепции Сержа Лесура: восстановление символического пространства в процессе становления личности....495

Тюменева Е. А.
Роль адаптивного интеллекта в процессе семейной медиации....498

Щелокова Е. Г.
Когнитивные, регулятивные, личностные и социально-психологические компоненты адаптивности учащихся при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень....501

Сведения об авторах....508

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ[1]

УДК 159.9

В. В. Гут

Адаптивный интеллект как предмет исследования

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, связанные с традиционными подходами к психологии интеллекта и его измерению. Автор ставит под сомнение классические определения, указывая на их описательный характер и неспособность отразить суть интеллекта. Особое внимание уделяется проблеме низкой надежности тестов IQ в предсказании реальных жизненных достижений, а также влиянию социокультурных факторов на результаты тестирования. В качестве решения предлагается переосмысление роли интеллекта, который должен служить не только для решения рациональных задач, но и для адаптации к неопределенному и изменчивому миру. В рамках этого переосмысления предлагаются новые основания для типологизации адаптивного интеллекта (АИ), основанные на степени критичности жизненных задач, направленности преобразующей активности субъекта и уровнях организации деятельности. АИ рассматривается как фундаментальное явление, лежащее в самой основе интеллекта и позволяющее человеку выходить за рамки функциональной фиксированности.

Ключевые слова: *интеллект, адаптивный интеллект, проблемы психодиагностики, валидизация тестов, жизненные вызовы, типологизация, бриколаж*

V. V. Gut

Adaptive intelligence as a research subject

Abstract. This report addresses the problems associated with traditional approaches to the psychology of intelligence and its measurement. The author questions classical definitions, pointing out their descriptive nature and inability to capture the essence of intelligence. Special attention is given to the low reliability of IQ tests in predicting real-life achievements, as well as the influence of sociocultural factors on test results. As a solution, a re-evaluation of the role of intelligence is proposed, suggesting that it should serve not only for solving rational problems but also for adapting to an uncertain and changing world. Within this re-evaluation, new foundations are proposed for the typologization of adaptive intelligence (AI), based on the criticality of life tasks, the direction of the subject's transformative activity, and the levels of activity organization. AI is viewed as a fundamental phenomenon, lying at the very core of intelligence and allowing a person to transcend functional fixedness.

Keywords: *intelligence, adaptive intelligence, problems of psychodiagnostics, test validation, life challenges, typologization, bricolage*

Неудовлетворенность состоянием психологии интеллекта

Эдвин Боринг в 1923 году дал такое определение интеллекта: «Интеллект – это то, что измеряют тесты» [2]. Его грустная прелесть заключается в следующем: при таком понимании каждый имеет возможность измерять именно то, что сам считает интеллектом, – то, что согласуется с его имплицитными представлениями, корреспондирует к его прототипам.

Через три четверти века в 1997 году Линда Сюзанна Готтфредсон сформулировала новое компромиссное определение интеллекта, под которым официально подписались

[1] Материалы приведены в порядке выступления авторов.

52 специалиста в этой сфере: «Интеллект – это очень общая умственная способность, которая, среди прочего, включает в себя способность рассуждать, планировать, решать проблемы, мыслить абстрактно, понимать сложные идеи, быстро учиться и учиться на собственном опыте» [4].

Родовая отнесенность задана как «очень общая умственная способность» (к сожалению, без указания, в чем она состоит). Далее идет перечень детализаций этой способности с указанием на его неполноту: «среди прочего». Это – определение-коллекция, перечисляющее рядоположенные не вполне однородные феномены (и мыслительные процессы, и умения). Образно говоря, это мешок, из которого уже что-то достали («способность рассуждать» и далее по тексту), но откуда вполне может быть извлечено еще что-то новое. То есть определение не определяет понятие целиком и однозначно. Оно уязвимо для критики: описательное, не схватывает сути интеллекта и допускает дополнения списка признаков или их сокращения – это и есть цена компромисса.

Марина Александровна Холодная в своей прекрасной монографии «Психология интеллекта. Парадоксы исследования» говорит об исчезновении интеллекта. Мне больше нравится слово «похищение интеллекта». М. А. Холодная пишет о трех основаниях, обусловивших иллюзию исчезновения интеллекта.

Первое основание – методическое, определяемое противоречиями тестового метода диагностики интеллектуальных способностей.

Второе основание – методологическое, связанное с принятым в тестологии пониманием интеллекта как некоторой психологической (интеллектуальной) черты, проявляющей себя в определенной «задачной» ситуации.

Третье основание – содержательно-этическое, обусловленное невозможностью однозначного объяснения индивидуальных результатов тестового исполнения и, соответственно, неправомерностью интерпретации интеллектуальных возможностей конкретного человека в терминах «низкий – высокий» уровень интеллектуального развития [8].

Все в большей мере давала себя знать проблема низкой надежности тестов интеллекта в плане предсказания интеллектуальных достижений человека в реальных жизненных условиях. Как метко заметила Анна Анастази в 1982 году: «IQ тесты измеряют не интеллект, а способность к обучению» [1]. Или Рэймонд Элвуд Фанчер: «Соотношение между IQ и школьными оценками показывает, что есть дети с высоким IQ, но с плохой успеваемостью в школе» [3].

Следующим ударом по классическим представлениям об интеллекте стало то, что исследователи обратили внимание на чувствительность его измерения к социализации испытуемых. Ричард Херриштейн и Чарльз Мюррей в книге «Кривая нормального распределения» [5] доказали, что интеллект у черных заметно ниже, чем у белых. А в следующем, 1995, году Клод Стил и Джошуа Аронсон обнаружили феномен «стереотипной угрозы».

«Стереотипная угроза» означает, что испытуемые выполняют задания хуже, чем могли бы в более спокойной обстановке, где они не боялись бы подтвердить существующий у белых проверяющих стереотип на их счет. Это было продемонстрировано и неоднократно подтверждено другими исследователями. Чернокожие учащиеся чаще всего проходят тесты хуже, чем могли бы, когда тестирование проводится в смешанной группе и когда подчеркивается, что проверяются умственные способности. Если им не говорят, что это тест на интеллект – результаты оказываются лучше, чем в более напряженной ситуации, а иногда и значительно лучше.

В исследованиях отмечается отрицательная корреляционная связь между показателями IQ и тревожностью. Также более низкий IQ отмечается у испытуемых, в чьих настроениях преобладают агрессивность либо уныние, а также у испытуемых с внешним локусом контроля.

Так что же измеряют тесты интеллекта: интеллект или механизмы психической саморегуляции? И снова в ситуации тестологического исследования интеллект «исчезает», поскольку в результатах тестового исполнения со значительным удельным весом оказались представленными личностные особенности испытуемого. На основании этого выкристаллизовывается проблема: под понятие интеллекта можно подвести практически бесконечное количество все новых и новых описываемых разными исследователями типов поведения.

Методологическое основание кризиса тестологии привело к тому, что интеллектом стал специфический тип поведения. Все чаще приходится слышать, что нет такого реального качества, как интеллект. Точно так же, как не существует такой реальной вещи, как «стульность», хотя существование разнообразных единичных стульев – факт несомненный Возможно, что интеллект – это не прямо идентифицируемое психическое качество, а скорее абстрактное понятие, которое упрощает и суммирует определенные поведенческие проявления, поэтому психологу нужно потратить специальные усилия для обоснования того, что именно он измерил (и этим «что» далеко не всегда оказываются реальные интеллектуальные возможности данного испытуемого. Жизненные вызовы, которые призван решать интеллект, требуют своего переосмысления: разве интеллект нужен лишь для решения логических и рациональных задач? Как отметил А. Г. Асмолов в интервью с нами: «Мы же все время в жизни решаем задачи с избыточными данными, недостаточными данными, вероятностными данными. Это совершенно другие задачи». Здесь «другие» значит НЕ рациональные.

Хороший пример находим у Р. Стернберга: «Высокие баллы по тестам IQ являются слабым утешением, если человек теряет свои сбережения в результате мошенничества или если он позволяет себе попасться на удочку мошенников любого рода, будь то в сфере продаж, инвестиций или политики. Нам нужно по-новому определить, что мы подразумеваем под интеллектом, чтобы мы могли понять, как адаптироваться к современному миру (или любому другому миру), независимо от родословной, которую люди могут иметь благодаря своему школьному образованию и результатам тестов» [7].

Где искать понимание интеллекта?

Все эксперты признают различие между: а) формой или способом представления задачи, ее условий и б) способом или средством ее решения.

Вот пример из учебников, как различаются виды мышления:

– наглядно-действенное,

– наглядно-образное,

– словесно-логическое.

Первое слово в названии видов мышления указывает на способ представления задачи. Второе слово – на способ решения задачи. Мы так видим соотношение между мышлением и интеллектом.

Мышление – это интеллект в процессе = кинетическая (мышление) и потенциальная (интеллект) энергия.

При этом не покидает впечатление, что интеллект скорее описывается, чем объясняется. Нет ощущения, что сами мы поймали суть своего предмета исследования. Мы говорили об интеллекте в целом, чтобы объяснить свой выбор предмета исследования, а именно поиск иной логики измерения адаптивного интеллекта.

Адаптивный интеллект: новые основания для типологизации

Когда мы сосредоточиваемся на АИ, опираясь на определение, мы обнаруживаем новые основания для типологизации:

1 – степень фатальности/критичности жизненной задачи (в реальном контексте = ситуации) – далее «тип задач». Они варьируются от физического выживания до символического (ведь иногда человеку нужно выжить в какой-то социальной роли, статусе), от защиты до развития.

2 – направленность преобразующей активности субъекта по решению этой задачи – далее «вид решения». Эта преобразующая активность варьируется от направленности на преобразование себя (узко понимаемая адаптация) до направленности на преобразование ситуации и даже среды (адаптация в широком смысле).

ТАБЛИЦА 1. Направленность преобразования

	Измениться самому	*Изменить ситуацию*
Задача на развитие	Подстроиться под обстоятельства и получить «выгоду» или «удовольствие»	Подчинять и менять мир под свои интересы
Задача на выживание	Затаиться Убежать Сдаться Отстраниться	Атаковать Вносить изменения Повлиять Договориться

И третий вариант типологизации видов АИ – по уровням организации деятельности, ее архитектонике.

ТАБЛИЦА 2. АИ по уровням организации деятельности

Уровень деятельности	Вид активности – характер «работы» АИ	Предмет активности
Деятельность	Поиск небанальных и нетривиальных путей развития – творчество. Стремление и способность найти то, чего нет!	Мотив (потребности)
Действие	Решение задач на сохранение/сохранность: на выживание, на отстаивание…	Цель
Операции	Квалификация, мастерство Решение задач на оптимизацию – подбор лучшего пути	Условия
«Живое движение»	Решение фоновых задач: здесь любое мышление – адаптивно	Ресурсы

Подлинный творец – это не просто «блестящий генератор дизайна», а бриколер. Бриколажная логика, по мысли Клода Леви-Строса, действует как калейдоскоп, составляя новое образное единство и целостность на основе обломков прежнего опыта [6]. Адаптивный интеллект позволяет нам не впадать в тиранию функциональной фиксированности, описанную Карлом Дункером в работе «Продуктивное мышление».

М. Чиксентмихайи в книге «Креативность» разворачивает парадоксальную мысль о том, что все творческие люди в своих проявлениях являются носителями противоречащих друг другу крайностей [9]. Они демонстрируют тенденции, которые, как правило, не сочетаются у большинства людей. Эти качества присутствуют в каждом человеке, однако нас чаще всего учат развивать лишь одну составляющую каждой противоречивой пары. Например, конкурентность или заботливость.

Такой человек способен при необходимости переходить от одной крайности к другой. Однако творческий человек наверняка знаком с обоими концами шкалы и способен перемещаться с одного на другой с равной интенсивностью, не испытывая внутреннего конфликта. И совершить выбор в любой части этой шкалы, в зависимости от контекста или особенностей ситуации.

Как резюмировал эту идею А. Г. Асмолов: «Адаптивный интеллект – орган гибкости: пластичное приспособление к тому, чего нет в фокусе сознания» [10].

Какой вывод мы можем сделать из сказанного?

Во-первых, при рассмотрении АИ через структуру деятельности предмет исследования становится шире за счет нижележащих исполнительных уровней – операциональной оптимизации и фоновой пластичности. Двигаясь «вниз» – т. е. ближе к телу, к соме – мы планируем лучше понять механизмы психосоматической связи.

Во-вторых, в деятельностной интерпретации АИ оказывается достаточно фундаментальным явлением, чтобы примерять на себя статус родового по отношению к интеллекту в целом. Более того, открывает необходимость переосмыслить место интеллекта в эволюционном процессе.

Очень хочется особенно выделить адаптивный интеллект над другими видами интеллекта и показать его всем со скалы на вытянутых руках, как в мультфильме «Король лев». Но вместо этого мы поместили его в самый корень интеллекта, в саму его суть. Но всерьез говорить об этом мы сможем только на основе будущих исследований.

Список литературы

1. Anastasi, A. Psychological Testing / A. Anastasi. – 5 th ed. – New York : Macmillan, 1982. – 784 p. – Текст : непосредственный.

2. Boring, E. G. Intelligence as the Tests Test It. / E. G. Boring. – Текст : непосредственный // New Republic 36. – 1923. – P. 35–37.

3. Fancher, R. E. The Intelligence Men: Makers of the IQ Controversy / R. E. Fancher. – New York : W. W. Norton & Company, 1985. – 269 p. – Текст : непосредственный.

4. Gottfredson, L. S. Mainstream science on intelligence: An editorial with 52 signatories / L. S. Gottfredson // History, and bibliography. Intelligence. – 1997. – № 24 (1). – P. 13–23. – Текст : непосредственный.

5. Herrnstein, R. J. The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life / R. J. Herrnstein, C. Murray. – New York : Free Press, 1994. – 872 p. – Текст : непосредственный.

6. Lévi-Strauss, C. The Savage Mind / C. Lévi-Strauss. – Chicago : University of Chicago Press, 1966. – 290 p. – Текст : непосредственный.

7. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд [и др.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

8. Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования : учебник для вузов / М. А. Холодная. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 334 с. – Текст : непосредственный.

9. Чиксентмихайи, М. Креативность : поток и психология открытий и изобретений / Михай Чиксентмихайи ; [перевод с английского Ирины Ющенко]. – Москва : Карьера Пресс, 2015. – 516 с. – Текст : непосредственный.

10. Гут, В. В. Неопубликованное интервью с А. Г. Асмоловым / В. В. Гут. – 2024. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

Е. Л. Доценко

Адаптивность адаптивного интеллекта: проблемы понимания

Аннотация. В статье дан обзор работы, выполненной творческим коллективом Института адаптивного интеллекта. Освещается логика и процедура конструирования определения адаптивного интеллекта, приводятся примеры релевантных ему феноменов. Обсуждается природа адаптивного интеллекта, его архаическое происхождение и родство со сценарием Героя. В качестве иллюстрации дается описание пилотажного исследования жизненных сценариев (этапов пути Героя). Внимание обращается на проблемы диагностики адаптивного интеллекта. Более подробно дано описание оригинального методического приема под рабочим понятием «литературный полигон». Метод позволяет создать типологию людей, опираясь на особенности их адаптивного интеллекта, без использования психодиагностических инструментов.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, определение понятий, путь Героя, проблемы психодиагностики, нейросеть, персонажи художественной литературы, кластерный анализ, литературный полигон*

E. L. Dotsenko

Adaptive intelligence adaptability: problems of understanding

Abstract. This report provides an overview of the work conducted by the creative team of the Institute of Adaptive Intelligence. It outlines the logic and procedure for constructing the definition of adaptive intelligence, providing examples of relevant phenomena. The nature of adaptive intelligence, its archaic origin, and its relationship to the Hero's Journey archetype are discussed. As an illustration, a pilot study of life scenarios (stages of the Hero's Journey) is described. Attention is drawn to the problems of diagnosing adaptive intelligence. A more detailed description is given of an original methodological approach under the working concept of the «literary proving ground». This method allows for the creation of a typology of people based on the specifics of their adaptive intelligence, and to do so without the use of psychodiagnostic tools.

Keywords: *adaptive intelligence, concept definition, Hero's Journey, psychodiagnostics problems, neural network, literary characters, cluster analysis, literary proving ground*

Самое простое, что приходит на ум в отношении адаптивного интеллекта, так это что он обеспечивает адаптацию. Однако если адаптацию понимать как «прогибаться под изменчивый мир» или «переобуваться за время прыжка», то на ум пришло ложное суждение.

Первая цель статьи – обосновать обратный тезис: адаптация и адаптивный интеллект не всегда ходят парой.

Вторая цель – так построить это обоснование, чтобы ознакомить коллег с логикой исследований адаптивного интеллекта в Институте адаптивного интеллекта и, по возможности, – с уже полученными результатами.

Начальное наше суждение: ***Адаптивный интеллект – это средство решения проблемы в острых жизненных ситуациях***. Это значит защитить что-то важное для себя – жизнь, здоровье, социальное лицо, идентичность, достоинство… Как мы это узнали?

Проблема первая – как определить понятие

В первых двух публикациях мы описали процедуру конструирования определения адаптивного интеллекта и дали ей обоснование. Возможны следующие 4 подхода [3]:

1 – взять уже имеющиеся определения, но таких у нас не было. У нас было только определение Штернберга, но и оно было плохо операционализируемое;

2 – обобщить практику словоупотребления (как это было сделано с манипуляцией); но практики словоупотребления понятия «адаптивный интеллект» практически не существует;

3 – запустить в профессиональный дискурс свое определение, созданное на основе своей интуиции; затем получить отклики коллег и пользователей, тоже опирающихся на свои интуиции; затем обобщить отклики и скорректировать исходное определение на их основе; этот цикличный процесс занимает годы (5–15), которые мы не могли ждать;

4 – извлечь интуитивные представления потенциальных пользователей, обобщить их (сгустить) и сформулировать искомое определение адаптивного интеллекта. Мы пошли этим путем.

Только вопрос: как в задании представить понятие, которого еще нету. Мы пошли по пути представления стимульного материала, содержащего адаптивный интеллект как феномен. Отобрали с помощью 10 экспертов фрагменты из фильмов, кусочки текстов с адаптивным интеллектом и попросили респондентов ассоциировать.

Стимульный материал был отобран, опираясь на интуицию исследователей – это 1-й пласт интуиций (еще не вербализованных). Респонденты (обыватели) дали ассоциации, возникавшие при ознакомлении с описаниями ситуаций – это 2-й пласт интуиций (уже вербализованных). Эмпирическая категоризация материала и частотный анализ позволил а) выделить свойства адаптивного интеллекта (категории) и б) сконструировать следующее его определение [2]:

адаптивный интеллект *– это вид практического интеллекта, порождающий позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость/смекалку и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач.*

Примеры проявления адаптивного интеллекта:

1. Чтобы взять штурмом крепость Измаил, полководец А. В. Суворов тренировал своих бойцов на копии оборонительных сооружений, специально построенных для этого. Он добился того, чтобы атака шла в соответствии с поминутно расписанным сценарием, как в современном спецназе. Результат – крепость была взята за 9 часов, а потери атакующих были в 14 раз ниже, чем у защитников. Заметим, А. В. Суворов все сам на ходу придумал и добился исполнения! Потому что надо было спасать честь России и вверенное ему войско от потерь: уже декабрь, зимовка в поле – это болезни, а обратный путь в Россию – это болезни и деморализация после двух безуспешных штурмов крепости.

2. Инженер А. А. Бетанкур разработал проект-перевертыш: сначала установить для Исаакиевского собора колонны, а лишь потом строить стены. Первую из 48 колонн из монолитного гранита подняли в присутствии царской семьи и гостей за 45 минут с помощью лесов и специально сконструированных А. А. Бетанкуром лебедок. И это при массе каждой колонны 114 тонн и высотой 17 метров! Адаптивный интеллект включился, потому что надо было спасать идею собора и свое профессиональное реноме. Представьте свое состояние, когда ваш заказчик – царь! А там их поочередно было аж три, и каждый со своим видением. Не «переобуваться» – уметь отстаивать требовалось. Правда, сам инженер до установки колонн не дожил…

3. Студент-хореограф (народные танцы) сдавал экзамен по баяну. В сравнительно простой пьесе, с которой следовало выступить перед экзаменационной комиссией, технически сложными были финальные такты. Именно на них у студента начали «слипаться» пальцы. Это провал – запороть яркий финал! Решение пришло мгновенно: последние такты он заменил дробушкой (сложный ритм, отбиваемый ногами), продолжая сидеть с баяном на коленях. А в нужном месте поставил аккорд уже снова на инструменте. Получился хореографический коллаж в музыкальной пьесе. Комиссия пришла в восторг от

находчивости и артистизма студента, по факту слабо освоившего инструмент. И поставила ему «отлично», потому что show must go on! Красивый вид межличностных защит – очаровать оценщика.

Почему же тогда интеллект «адаптивный»?

Потому что адаптивен сам интеллект, а не результат, полученный с его помощью. Адаптивность – это собственное свойство этого вида интеллекта, а не его предназначение или продукт. Потому что *адаптивен процесс решения проблемы* – гибок, эвристичен, изобретателен. Главное в нем – подстройка под характер проблемы, уподобление (моделирование) под условия, схватывание сути ситуации. Тогда как результат может оказаться сильно далеким от устоявшего стандарта и принятой нормы, то есть может быть и НЕ адаптивным. При этом предполагается, что нарушение нормы не самоцель, а лишь степень свободы, т. е. возможность. Важно, чтобы решение задачи давало продуктивный и/или позитивный эффект, приносило пользу. В психосемантическом исследовании было показано, что это одна из ключевых характеристик адаптивного интеллекта в обыденном сознании. В идеале решение проблемы должно быть красивым!

Конечно, хотелось бы научиться произвольно запускать этот процесс в нужный момент. Однако это все равно что «стимулировать» гейзер (метафора В. В. Петухова) – у этого процесса свои законы, по преимуществу иррациональные. Гейзер извергается всегда неожиданно, вдохновение приходит также.

***Проблема вторая – понять природу (суть)* адаптивного интеллекта**

В качестве исходного материала для анализа были взяты более крупные тексты – истории как цепь ситуаций. В основном это были героический эпос и приключенческая литература. Метод работы – нарративный анализ. В результате мы вышли на универсальный сценарий «**Путь Героя**» (Пропп, Кемпбелл) [4, 5].

Говоря очень обобщенно, суть адаптивного интеллекта состоит в следующем:

1 – это инструмент эволюции, обслуживающий как естественный отбор (у животных и человека), так и отбор Неестественный, т. е. культурный (у человека);

2 – актуализируется адаптивный интеллект как тревожная команда, группа быстрого реагирования и т. п., и пр. ЗОВ, ВЫЗОВ, ПРИЗЫВ – ТРЕВОГА;

3 – человек по большей части сам ВЫБИРАЕТ себе характер проблемы – посильную для себя трудность, сам оценивает риски; реже – это случайные события – аварии, катастрофы;

4 – исход у героя: или проигрывает (погибает, что-то теряет, снижает качество), или выходит победителем – выдерживает процесс инициации, т. е. перехода в новое качество.

Однако люди не очень-то склонны проходить путь Героя до конца. Они весьма часто задерживаются на каком-то этапе, превращая его в сценарий для фрагмента своей жизни. В нашем исследовании мы остановились на следующем перечне сценариев (этапов пути Героя).

1. *Нет проблем!* Человек живет в привычном ритме, избегая перемен, даже если что-то его тяготит. Все вокруг предсказуемо: работа, дом, отношения. Кажется, что жизнь уже сложилась, и в ней нет места неожиданностям.

2. *Как тревожен этот мир…* Человек чувствует смутное беспокойство: будто бы он не на своем месте, но не понимает, куда двигаться. Все идет своим чередом, но что-то внутри него шепчет, что так продолжаться не может.

3. *Вся жизнь – борьба*. Человек склонен ввязываться в разные истории, часто не представляя возможных последствий. Он совершает выборы, ведущие к столкновению – с собой, людьми или миром.

4. *Неудачи закаляют*. Большинство смелых начинаний человека завершаются провалом – он оказывается лицом к лицу со своим бессилием. Жизнь бьет больнее, чем он

ожидал, сомнения переполняют его. Но, потерпев очередное поражение, он мужественно восстанавливает силы и снова берется за дело.

5. *Кризис – поиски себя*. Человек почти исчезает для мира: уходит в тень, чтобы разобраться в себе, найти опоры. Кризис порой кажется концом, но на самом деле это поиск. Его борьба с собой за себя никому не видна, но в это время он готовится к решающему рывку.

6. *Самопожертвование*. Человек вступает в решающую схватку – с врагом, стихией, обстоятельствами и т. п., жертвуя собой ради победы. Он идет до конца, не думая о награде – и оставляет след, который увидят другие. Сам же либо погибает, либо остается в тени, в безвестности.

7. *До победного конца*. Человек вступает в решающую схватку – с врагом, стихией, обстоятельствами и т. п. Хотя он готов был пожертвовать чем-то важным, даже жизнью, он находит такие ресурсы, которые позволяют ему и победить, и остаться живым!

8. *Слава Герою!* Общество признало достижения/подвиг этого человека – он получил награду, возможно, посмертную, премию или публичную благодарность. Он не только прошел все испытания и вышел победителем, теперь он образец для подражания!

9-й объект оценки – калибровочный: **Идеальный Герой** – *такой, каким вы себе его представляете*. Позволяет выявить стереотипный эталон (прототип) респондента.

10-й объект оценки – идентификационный: **Я сам/сама** – *выберите характеризующие вас пословицы*.

В качестве **дескрипторов** (средств оценки объектов) предлагаются отобранные экспертами пословицы:

1. Боец со смекалкой побеждает и палкой.
2. Где смекнет боец, там врагу конец.
3. Где ум, там и выход.
4. Герой за славой не гонится.
5. Дела говорят громче слов.
6. Дурная голова ногам покою не дает.
7. Живы будем – не помрем.
8. Каждому свое.
9. Кошки скребут на душе.
10. Кто не рискует, тот не пьет шампанское.
11. Кто смел – тот и съел.
12. Лучше биться орлом, чем жить зайцем.
13. Меньше знаешь – крепче спишь.
14. На героя и слава бежит.
15. На ошибках учатся.
16. На сердце неспокойно.
17. Не для себя живи, а для других.
18. Не находить себе места.
19. Не попробуешь – не узнаешь.
20. Не ради славы, а ради дела.
21. Нет дыма без огня.
22. Неудача – путь к успеху.
23. По делам и награда.
24. Победа – спутник смелых и умелых.
25. Потерять, чтобы найти.
26. Счастье – в простоте.
27. Терпи, казак, атаманом будешь.
28. Трудности закаляют.

29. Тяжело в учении, легко в бою.
30. Через тернии к звездам.
31. Честь по заслугам.
32. Что не убивает, делает сильнее.

Был сконструирован семантический дифференциал следующего вида (табл. 1).

ТАБЛИЦА 1. Семантический дифференциал

Пословицы	Жизненные сценарии								Идеальный герой	Я сам
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1. Потерять, чтобы найти										
2. Счастье – в простоте										
3. Где ум, там и выход										
…										
…										
32. Что не убивает, делает сильнее										

Суммарные матрицы создавались в соответствии с переменными:

1 – по полу: для мужчин и для женщин;

2 – по 5 территориям: Сибирь, Казахстан, Северный Кавказ, Новые территории России (Донбас) и Германия;

3 – по религиозной принадлежности: Агностицизм, Атеизм, Ислам, Христианство и Другое;

4 – по возрасту: 4 диапазона.

Для каждой суммарной матрицы был подсчитан коэффициент корреляции (Спирман) для всех 8 жизненных сценариев и калибровочных объектов «Идеальный герой» и «Я сам(а)». Они приведены в первых 8 строках таблицы результатов. И еще один коэффициент корреляции – для этих же калибровочных объектов даны в четных ячейках нижней строки. В качестве примера покажем фрагмент результатов (табл. 2).

ТАБЛИЦА 2. Результаты СД

Регионы	Новые территории России 39 чел.		Сибирь 89 чел.	
Калибровочные объекты Сценарии	Идеальный герой	Я сам(а)	Идеальный герой	Я сам(а)
Нет проблем	0,293	0,767*	0,408*	0,825*
Как тревожен этот мир	–0,130	0,507*	–0,117	0,289
Вся жизнь – борьба	0,448*	0,055	0,321	0,228
Неудачи закаляют	0,369*	0,254	0,358*	0,562*
Кризис – поиски себя	0,130	0,215	0,333	0,742*
Самопожертвование	0,623*	0,154	0,759*	0,305
До победного конца	0,567*	0,095	0,609*	0,251
Слава Герою	0,646*	–0,002	0,665*	0,169
Идеальный герой	1,000	0,410*	1,000	0,598*

Столько внимания Пути Героя – это не случайно, поскольку в основном через этот социальный процесс совершается работа эволюции. Адаптивный интеллект выступает, похоже, связующим звеном между биологическим и социальным, сам меняясь/адаптируясь по решаемым задачам: от природного выживания до культурно-исторического развития и отстаивания индивидуальности, т. е. сути человека как социального и духовного субъекта.

Проблема третья – научиться измерять адаптивный интеллект

Ни один конструкт не может быть сконституирован, пока его нельзя замерить. В случае с адаптивным интеллектом требование обеспечить валидность теста вступает в противоречие с этикой процедуры: чтобы его замерить, необходимо погрузить человека в острую жизненную ситуацию.

Силами разных специалистов Института адаптивного интеллекта были сконструированы 4 разных по природе теста.

Мы создали 4 теста силами разных специалистов института:

1 – опросник с прямыми вопросами, адресуется к самоописанию респондентов (мнению о себе); его можно использовать в качестве ориентировки, в основном для себя;

2 – кейс-интервью, настроенный на архетипы перехода; он адресуется к выявлению опыта респондентов (выбор из предложенных острых ситуаций), к описанию поведения (выбор из предложенных вариантов поведения в тех ситуациях);

3 и 4 – два провокативных теста, стимулируют характерные для острых ситуаций состояния (создаем субъективно острую ситуацию – неполного понимания, что здесь происходит); адресуются тесты к характеристикам адаптивного интеллекта в виде операциональных установок.

Мы спорим между собой по поводу этих тестов, насколько удачными они являются. Мы уже затянули этот спор больше, чем на год. Сомнения снялись бы по мере психометрического их обоснования. Но для адаптивного интеллекта еще нет процедуры определения конвергентной валидности – не с чем сравнивать. Есть свои тонкости, но мы потихонечку будем их решать.

Проблема четвертая – выделить типы людей, опираясь на особенности их адаптивного интеллекта.

Чтобы выделить типы людей по степени выраженности у них адаптивного интеллекта и по его особенностям, требуется, среди прочего, измерить эту выраженность. Но у нас нет надежного измерительного инструмента!

И все же мы сделали это без использования методов психодиагностики.

Идея Валерия Гута состояла в том, чтобы обучить нейросеть оценивать выраженность адаптивного интеллекта у … литературных персонажей. Идея такова (подробнее в [1]):

– Содержательный материал – художественная литература.

– Субъектный фокус – персонажи из художественной литературы.

– Предмет исследования – адаптивный интеллект и связанные с ним явления.

– Метод – экспертные суждения.

– Инструмент – искусственный интеллект.

Почему художественная литература? Потому что это шаблоны – уже готовые образцы поведения в ситуациях выживания:

– Обширный и легко доступный материал.

– Огромное разнообразие острых ситуаций и способов решения острых задач.

– Богатый опыт высокой конденсации.

– Хорошо зафиксированные социальные стереотипы.

– Культурно-историческая привязка, содержащая материал о специфике задач и способах их решения.

Можно людей не опрашивать, а опрашивать, если строго говоря, персонажей. Потребовалась нейросеть, потому что вручную это очень трудоемко.

Категории качественного анализа для нейросети, всего 141 признак (135 цифровые + 6 качественные). Состав переменных:

1. Категории строго адаптивного интеллекта (из теоретической модели и по результатам эмпирических исследований) – 32.

2. Категории попсового адаптивного интеллекта – 15.

3. Категории нарратива, самой повествовательной структуры – 34.

4. Категории качеств человека (мораль, ценности и т. д.) – 40.

5. Социально-демографические характеристики (автор, время и страна создания произведения, возраст, пол и профессия персонажа …) – 14.

На обучение нейросети ушло почти полгода. В итоге мы получили матрицу 150 персонажей на 135 признаков, подвергли ее кластерному анализу. Получили хорошо интерпретируемое кластерное дерево, что уже было приятной неожиданностью. Кто пробовался, знает, что не всегда кластерное дерево хорошо интерпретируется. Здесь все аккуратненько получилось. Мы выделили полтора десятка групп (кластеров), примерно упорядоченных (в вертикальном измерении) по адаптивному интеллекту. Лидеры по адаптивному интеллекту, это профессиональные выживальщики, набрали по оценкам GPT 90,6 балла по стобалльной системе. А вот аутсайдеры в конце, такие как Раневская, Шариков и так дальше – набрали всего 46 баллов.

Объяснимы оказались даже суперординатные кластеры. Первый – это положительное отношение к тому, что сделали люди, их результат. Второй суперординатный кластер – это снисходительное отношение к самим героям. А третий отражает негативную коннотацию к аутсайдерам. Мы назвали процедуру и полученную матрицу «литературный полигон». В него входят:

1. Матрица результатов оценки (кодировки) литературных героев, выполненных искусственным интеллектом.

2. Система связей (сходства) между литературными героями, выявленных в виде корреляционных показателей (1 – Пирсон).

3. Визуализация связей между персонажами в виде кластерного дерева.

4. Множество эмпирически выявленных группировок (кластеров), понимаемых как типы/типажи литературных героев.

5. Допущение, что типы литературных героев отражают типы людей в зависимости от выраженности у них адаптивного интеллекта. На самом деле, это люди хорошо отражают литературных персонажей.

6. Новый вид инструмента, моделирующего социальные процессы и конструкты.

7. Исследовательская площадка с фиксированными характеристиками. Мы пробовали исследовать в ней разные группы, размещать в них реальных людей – и она работает, живет собственной жизнью как хорошее произведение.

Выводы

1. Применен инновационный метод конструирования определения адаптивного интеллекта – феноменологическая настройка.

2. Проблематика адаптивного интеллекта вписывается в научный дискурс, устанавливает связи с существующими областями исследований: нарративными подходами, психоиммунологией, психологией личности (поступки, кризисы идентичности), психосемантикой обыденного сознания и т. п.

3. Разрабатывается инновационный подход к конструированию психодиагностического инструментария.

4. Изобретен новый инструмент моделирования социальных процессов под рабочим названием «Литературный полигон».

Список литературы

1. Андреева, А. А. Нейросетевой анализ персонажей художественной литературы: оценка адаптивного интеллекта / А. А. Андреева, В. В. Гут, Е. Л. Доценко, С. А. Потемкин. – Текст : непосредственный // Вестник Омского университета (серия «Психология»). – 2025. – № 2. – С. 57–67.

2. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

3. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

4. Кэмпбелл, Д. Тысячеликий герой / Д. Кэмпбелл. – Санкт-Петербург : Питер, 2025. – 352 с. – (серия «Мастера Психологии»). – Текст : непосредственный.

5. Пропп, В. Я. Морфология волшебной сказки / В. Я. Пропп. – Москва : Эксмо, 2024. – 224 с. (серия «Всемирная литература. Новое оформление»). – Текст : непосредственный.

УДК 656.345(09)

И. П. Киселев

К 200-летию первой в мире железной дороги общего пользования «Стоктон и Дарлингтон», Англия. Начало эры железных дорог

Аннотация. 27 сентября 1825 г. в Англии была открыта первая в мире железная дорога общего пользования «Стоктон и Дарлингтон», положившая начало созданию универсального железнодорожного транспорта для грузовых и пассажирских перевозок, осуществляемых в интересах коммерческих клиентов, грузоотправителей и пассажиров. Наступала эра железных дорог общего пользования. Создание и начало широкого использования в Англии универсальных паровых машин, строительство железных дорог было одним из основополагающих элементов промышленной революции, исходило из закономерного развития производительных сил общества. Вместе с тем, как и любой исторический процесс, появление железных дорог связано с конкретной деятельностью людей, со всеми присущими вопросами и проблемами: техническими, организационными, политическими, социально-экономическими и личностно-психологическими, в ряде случаев – неожиданными и даже парадоксальными.

Ключевые слова: *промышленная революция, промышленные и универсальные рельсовые дороги, железные дороги общего пользования, первые паровозы. Первая железнодорожная компания*

I. P. Kiselev

On the 200th anniversary of the world's first public railway, Stockton and Darlington, England. The beginning of the railway era

Abstract. On September 27, 1825, the world's first public railway, Stockton and Darlington, was opened in England, marking the beginning of the creation of universal railway transport for freight and passenger transportation carried out in the interests of commercial customers, shippers and passengers. The era of public railways was coming. The creation and widespread use of universal steam engines in England, the construction of railways was one of the fundamental elements of the industrial revolution, based on the natural development of the productive forces of society. At the same time, like any historical process, the appearance of a railway was carried out by specific human activities, with all the inherent issues and problems: technical, organizational, political, socio-economic, and personal-psychological, in some cases unexpected and even paradoxical.

Keywords: *Industrial Revolution, Industrial and General Railroads, Public Railways, First Steam Locomotives. First Railway Company*

Промышленные колейные дороги – предтеча железных дорог общего пользования

Примерно с XVI в. в Европе на горнодобывающих предприятиях распространяются колейные дороги с вагонетками, приводимыми в движение людьми или животными. Путь устраивали в виде деревянных досок с направляющим пазом, деревянных рельсов-брусьев, железных накладных полос, чугунных литых уголковых L-образных рельсов. На таких колейных дорогах могли использоваться вагонетки (телеги, фуры) с обычными колесами для грунтовых дорог. Колейные дороги оказались чрезвычайно удобны и эффективны в шахтах, рудниках, на заводах и стройплощадках (рис. 1).

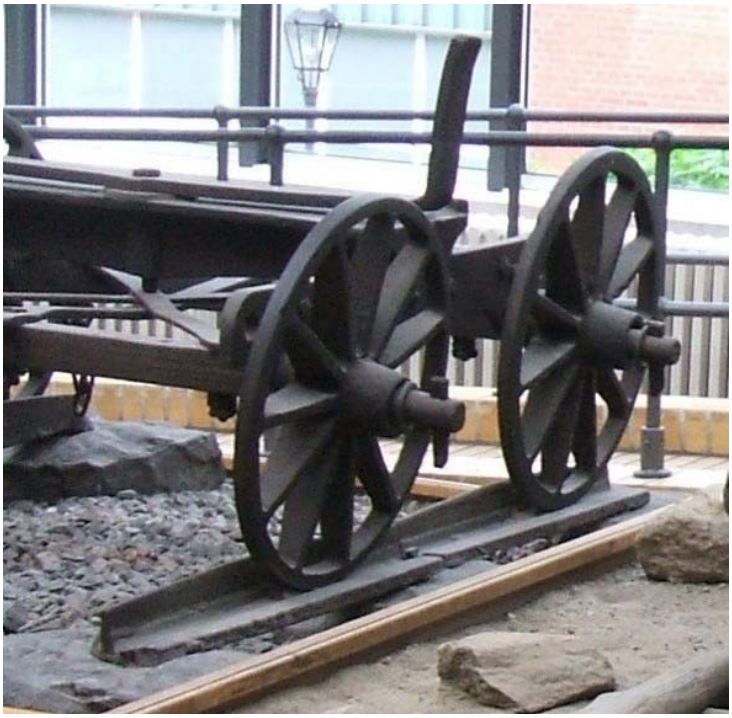

Рисунок 1. Фрагмент колейной дороги с простейшими литыми чугунными уголковыми рельсами на каменных шпалах (блоках). Англия. 1800 г. Берлинский музей транспорта[2]

Революционным нововведением конца XVIII – начала XIX в. в Великобритании и в других странах стало применение, наряду с уголковыми рельсами, рельсов в виде вертикально поставленных металлических полос («полосные», по терминологии П. П. Мельникова[3]) с плоской верхней поверхностью катания – предтеча сегодняшних железнодорожных рельсов. Такие рельсы, возвышающиеся над поверхностью грунта в шахте или над грунтовой дорогой, меньше засорялись мусором, мешающим движению колес. Но по такому рельсу могли двигаться только колеса специального профиля с гребнем, которые уже нельзя было использовать на обычных грунтовых и мощеных дорогах.

В России первая колейная дорога с конной тягой и чугунными литыми уголковыми L-образными рельсами («колесопроводами») собственного производства была устроена в 1788 г. на Александровском заводе в Петрозаводске (рис. 2).

---

[2] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Round_timber_rails.jpg.

[3] П. П. Мельников в первой монографии «О железных дорогах» (1835 г.) пишет об уголковых рельсах, называя их «колейными», в отличие от дорог с вертикальными рельсами – «полосными»: «составляющихся из полос чугунных или железных различной формы» [1, с. 1].

Рисунок 2. Чугунные литые колесопроводы (рельсы) колейной дороги Александровского завода в Петрозаводске. Национальный музей Республики Карелия. 2017. Фото Михаила Семенова[4]

Транспортная система Великобритании к началу промышленной революции

В условиях развивающейся промышленной революции в Великобритании к XVIII в. сложилась развитая транспортная система. В 1658 г. в этой стране оформилась общенациональная сеть маршрутов дилижансов[5] несколько компаний с разным уровнем комфорта и тарифами. В целом, перевозки дилижансами были доступны значительной части населения. В начале XIX в. регулярными рейсами были связаны практически все крупные населенные пункты Королевства.

Перевозка грузов, за исключением срочных почтовыми дилижансами, осуществлялась, как правило, фурами, гужевым транспортом по сети грунтовых и шоссейных дорог, но, преимущественно, внутренними водными путями по рекам и каналам.

Суммарная протяженность внутренних водных путей в первые десятилетия XIX в. составляла около 16 тыс. км, включая 9,6 тыс. км судоходных путей с гарантированными глубинами по рекам и озерам и примерно 6,4 тыс. км искусственных каналов с тысячами шлюзов. Действовала системам обслуживания и ремонта инфраструктуры внутренних водных путей, очистки каналов, содержания шлюзов.

Барки с грузами по каналам и рекам передвигались бичевой тягой с помощью лошадей (англ. Horse-drawn boat), гораздо реже – бурлаками. Большинство лодочников (англ.: boatman) с семьями жили и передвигались на своих же барках, на которых под грузы отводилось примерно их 2/3 объема. В 1860 г. на барках, перевозивших грузы по каналам, работали и жили примерно 18 тыс. семей [2].

Тысячи и тысячи людей разного уровня достатка и социального положения – непосредственно работники и их семьи – жили конным извозом, эксплуатацией каналов, шлюзов, трудились на других объектах транспорта. В транспортную инфраструктуру вкладывали капиталы предприниматели, инвесторы, рантье. Но в первые десятилетия XIX в. на горизонте замаячили железные дороги, которые угрожали всей сложившейся транспортной системе и укладу жизни всех, кто с ней был связан. Они должны были встретить враждебно и встретили враждебно зарождающийся железнодорожный транспорт.

---

[4] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:National_museum_of_Karelia_(1).jpg.

[5] Англ.: stagecoach, также – stage coach, stage, road coach. Фр.: carosse de diligence. Конные повозки, кареты для движения этапами от одной станции к другой для смены лошадей. По-русски ближе всего термин – перекладные лошади, почтовые лошади, ямская гоньба.

К паровому двигателю на транспорте

Известно, что изобретение универсальной паровой машины – плод труда, затраченного на протяжении почти двух столетий десятками, если не сотнями изобретателей, завершился патентом, полученным предпринимателем Мэтью Болтоном и механиком Джеймсом Уаттом. Паровая машина стала одним из важнейших элементов промышленной революции. Патент Болтона – Уатта поставил на несколько лет заслон другим изобретателям, пытавшимся улучшить паровую машину, а также и создателям самодвижущихся паровых повозок и паровозов для колейных дорог.

На транспорте паровые машины Болтона – Уатта, в силу их больших размеров[6] использовать было невозможно[7]. Успехов в создании относительно небольших паровых машин высокого давления пара, пригодных для транспорта, добился британский механик Ричард Тревитик (Trevithic, 1771–1833). В 1801 г., когда истек срок действия патента Дж. Уатта «На повозку, приводимую в действие паровой машиной», Р. Тревитик построил экипаж с паровой машиной высокого давления, а год спустя – первый паровоз (рис. 3).

В 1803 г. Р. Тревитик совместно с владельцем завода Самуэлем Хомфрю (Homfray, 1762–1822) простроил второй паровоз «Пенидаррен»[8]. 21 февраля 1804 г. с паровозом совершил пробег первый в мире поезд из пяти вагонов, груженых десятью тоннами железа, поверх которого расселись не менее 70 человек.

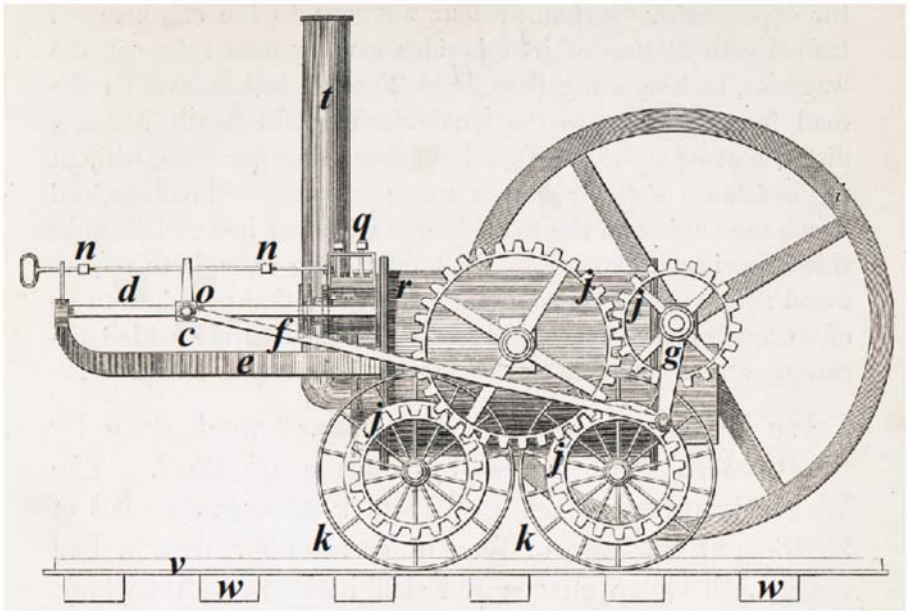

Рисунок 3. Первый в мире паровоз Р. Тревитика. Реконструкция оригинального чертежа автора изобретения, хранящегося в Музее науки, Лондон. 1803 г. [9].

Четыре года спустя – 24 июля 1808 г. – Р. Тревитик в Лондоне показал новый паровоз с названием «Поймай меня, кто сможет» (англ.: Catch Me Who Can) [3]. Впервые в мире пассажиров за плату в 1 шиллинг перевозили поездом с паровозом по кольцевой выставочной дороге.

---

[6] Первые паровые машины Ньюкомена, Уатта, Ползунова были сопоставимы по размеру с производственными зданиями, их станины часто выполнялись из кирпича и камня…

[7] Мы рассмотрим только применение паровых двигателей на рельсовом транспорте, не касаясь водного, ибо справедливо отметил Козьма Прутков: «*Никто не обнимет необъятного*» …

[8] Первые паровозы и паровые кареты в Великобритании, как корабли, получали собственные имена. Назван в честь Пенидаррен (англ.: Penydarren, валл.: Pen-y-Darren) – общинный район в Уэльсе, где находился завод.

[9] http://www.1gai.ru/publ/523288-richard-trevitik-on-pochti-na-100-let-operedil-dostizhenija-karla-benca.html.

Увы, паровозы Р. Тревитика не заинтересовали бизнесменов, изобретатель уехал в Южную Америку, где разорился в попытках осуществить несколько горных проектов, с трудом вернулся на родину и умер в нищете.

Выдающийся инженер-механик Р. Тревитик, создавший первый в мире работоспособный паровоз, внес исторический вклад в развитие транспорта. Но, как бывало не раз, опередил время… Еще не сформировался запрос общества и бизнеса на новый вид тяги для колейных дорог как в производственно-экономическом, так и в социальном плане. Большинство бизнесменов были убеждены в том, что лошадь, а в некоторых случаях, даже и человек, являются идеальными двигателями для транспортных средств.

Между тем, к концу первого – началу второго десятилетия XIX в. произошли события общемирового масштаба, повлиявшие на судьбы народов.

К паровым железным дорогам

По разным источникам в 1804–1815 гг. в Европе в войнах погибло около трех миллионов человек. За этот же период, в походах и на полях сражений было потеряно более миллиона лошадей, используемых в армиях всех стран.

В конце 1810-х гг. во многих европейских странах лошади и фураж стали дефицитом. Британия с началом Наполеоновских войн была отрезана французской блокадой от европейской торговли, вынужденно снабжала свои войска за рубежом. В стране взлетели цены на лошадей и фуражное зерно, овес в начале 1810-х гг. был на 50 % дороже, чем в 1790-х годах [4].

Горнопромышленники – владельцы и арендаторы шахт и карьеров, по-новому взглянули на возможности рельсовых дорог и паровозов. На конец 1810-х гг. приходятся многочисленные эксперименты в этой области. Монополия «лошадиной силы», длившаяся более двух тысячелетий, начинает подрываться набиравшей силу промышленной революцией, в ее специфическом проявлении на транспорте. Последствия европейских войн стали мощным катализатором экономической потребности в транспортных средствах с паровой тягой.

Изобретатели *паровых железных дорог*, а это более правильное определение, чем *паровозов*, исходя из необходимости создания *цельной машины*, должны были строить соответствующие друг другу и взаимодополняющие друг друга основные элементы: *рельсовый путь* и *подвижной состав*.

В 1812 г. предприниматель Джон Бленкинсоп (Blenkinsop, 1783–1831) совместно с механиком Мэтью Мюрреем (Murray, 1765–1826) построил паровоз для «Миддлтонских шахт» (Middleton) в Западном Йоркшире. Паровоз «Саламанка»» (англ.: Salamanca)[10] был оснащен запатентованной Бленкинсопом в 1811 г. тяговой передачей в виде зубчатого колеса, приводимого в движение паровой машиной. Вдоль рельсового пути размещалась горизонтальная рейка со штифтами, с которыми входило в зацепление ведущее зубчатое колесо. При массе в пять тонн паровоз вел состав около 90 т, в то время как паровоз с гладкими колесами такой же массы мог вести только около 30 т [4] (рис. 4).

Паровоз «Саламанка» стал первым коммерчески оправданным в эксплуатации локомотивом. Дореволюционный авторитетный историк паровозостроения Я. В. Шотлендер пишет, что в 1815–1816 гг. будущий государь Николай I, совершая поездку по странам Западной Европы, знакомился с работой промышленных предприятий. В Великобритании на угольной шахте у города Лидса он попробовал себя в качестве кочегара паровоза «Саламанка» [5].

[10] Назван в честь сражения при Саламанке (Испания) 22 июля 1808 г., в котором британские войска под предводительством герцога Веллингтона, победили французские войска под началом маршала Мармона.

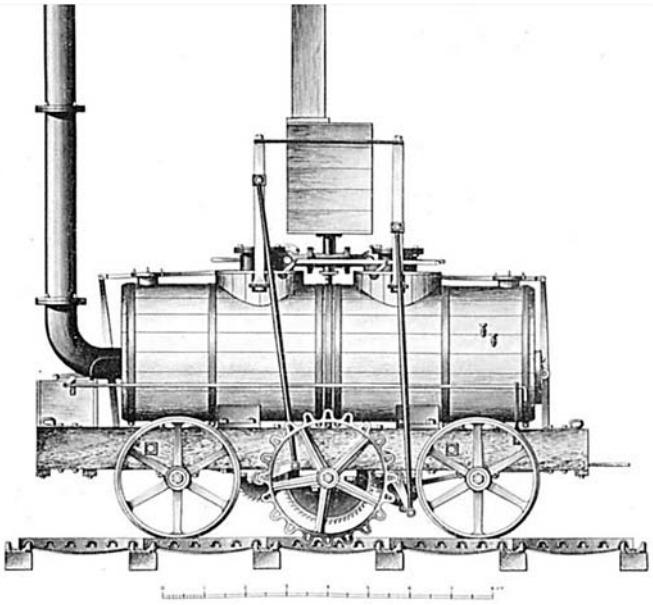

Рисунок 4. Паровоз «Саламанка» Дж. Бленкинсопа и М. Мюррея. 1812 г. [4]

Необходимость устройства зубчатого рельса (реечного зацепления) примерно на треть удорожала путь. Исходя из этого владелец угольной шахты «Уайлам» (Wylam) в Нортумберленде (Англия) Кристофер Блэккет (Blackett, 1751–1829) совместно с механиками Уильямом Хедли (Hedley, 1779–1843) и Тимоти Хаквортом (Hackworth, 1786–1850) построили в 1814 г паровоз «Пыхтящий Билли»[11] без устройств реечно-шестеренчатого зацепления для тяги, рассчитывая на сцепление гладких колес на гладких рельсах, и не ошиблись [4].

Социальный-экономический заказ общества на обновление транспорта в Великобритании призвал инженеров, механиков, изобретателей к решению проблемы применения на транспорте нового источника энергии – паровых машин. Требовалось создать работоспособные и экономически выгодные паровозы и пароходы[12]. На второй волне инженеров и конструкторов, занявшихся решением этой проблемы, к первой принадлежал и был самым результативным Ричард Тревитик, миру явился Джордж Стефенсон (Stephenson, 1781–1848) – великий инженер-строитель и механик, которого многие историки величают «отцом железных дорог» [6, 7].

Дж. Стефенсон, сын неграмотных родителей, не имевший образования, только в 18 лет научившийся читать и писать, был одним из величайших инженеров-самородков, добившихся успехов и признания врожденными способностями, самообразованием и упорным трудом. В 1812 г. тридцатилетний Дж. Стефенсон, уже известный знаток паровых машин, был назначен на шахте «Киллингвортс Хайс-Пит» (Killingworth High Pit) «двигателестроителем» с большой зарплатой 100 фунтов в год.

После многих лет работы по улучшению паровых машин Стефенсон в 1814 г. предложил владельцу шахты барону Равенсворту (1st Baron Ravensworth, 1775–1855) проект паровоза и, получив одобрение, построил его в мастерских шахты. Испытания прошли успешно: паровоз тянул состав с углем общей массой около 30 т (14 вагонеток), заменяя 14 лошадей. В 1815 г. был построен второй локомотив улучшенной конструкции: «Паровоз Киллингворской шахты» и в 1816 г. еще три похожих паровоза, которые эксплуатировались до 1841 г. [4] (рис. 5).

---

[11] Англ.: Puffing Billy – производил оглушительный шум выпускаемым отработавшим паром.

[12] История создание парохода выходит за рамки нашего исследования. Считается, что первые патенты на использование паровых машин для движения судов были получены в 1729 и 1736 гг. в Англии и в США.

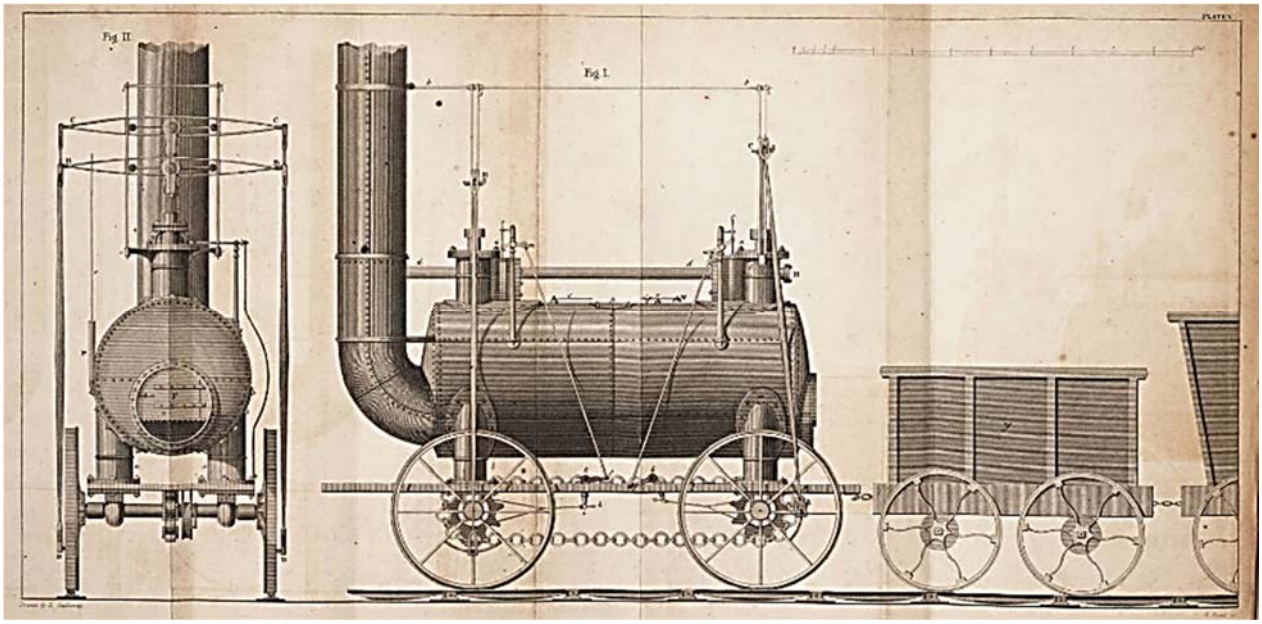

Рисунок 5. Килллингвордский паровоз Дж. Стефенсона. Wood, Nicholas Locomotive designed by George Stephenson. A practical treatise on rail-roads, 1825, Plate 5 [4]

Создав работоспособные и коммерчески выгодные паровозы, Дж. Стефенсон, видимо, одним из первых пришел к важному выводу и неоднократно повторял его впоследствии как некий постулат: *железная дорога есть машина, в которой неразрывно связны друг с другом и являются частями единого целого находящиеся в динамическом равновесии подвижной состав и рельсовый путь* [8].

Железная дорога общего пользования «Стоктон и Дарлнгтон»

Как отмечают британские историки, первоначальная идея использования паровоза, катализатором которой выступили нехватка в стране лошадей и подорожание фуража в 1810-х гг., исходила из стремления заменить на промышленных колейных дорогах ставшей очень затратную конную тягу паровыми машинами. Прежде всего речь шла об угледобывающих шахтах, имевших возможность использования относительно дешевого топлива.

В начале 1800-х годов уголь был источником жизненной силы общества. Уголь, помимо промышленности, где питал энергией фабрики и заводы, отапливал дома, школы, магазины и конторы, поддерживал огонь в очагах для приготовления пищи. К этому времени Лондон стал крупнейшим городом мира и испытывал очень большую потребность в угле. Одним из важных угледобывающих районов был юго-запад Дарема. Поднятый нагора уголь грузили на телеги, которые тащили лошади по плохим дорогам, перевозка угля на внутренние рынки обходилась очень дорого.

Владельцы предприятий и шахт искали способ снизить транспортные расходы. Многие выступали за строительство канала в этом регион, что оказалось неосуществимо, другие ратовали за узкоколейную промышленную шахтную железную дорогу [9].

Сформировалась инициативная группой бизнесменов, решивших построить железную дорогу для перевозки угля Даремского угольного бассейна, добытого в районе города Шилдона (англ. Shildon)[13], через Стоктон и Дарлингтон в порты на реке Тис (Tees) и далее в Лондон, а также за границу. К инициативной группе присоединился и вскоре возглавил

[13] Город в английском графстве Дарем, расположенный в 18 км к северу от Дарлингтона.

ее в качестве промоутера местный шерстяной магнат квакер Эдвард Пиз[14] (Pease, 1767–1858), семья которого на протяжении двух столетий играла заметную роль в жизни региона [10].

Э. Пиз и его близкие родственники были активистами квакерского движения, основателями Общества мира (1817) и членами Общества борьбы с рабством (1839) г.

В середине 1810-х гг. Эдвард Пиз всерьез занялся колейными дорогами и понял их большие коммерчески перспективы, стал главным промоутером проекта железной дороги «Стоктон и Дарлингтон». Э. Пиз познакомился с деятельностью Дж. Стефенсоном и на собрании акционеров поддержал его идею строить новую железную дорогу как мощную междугородную (первую!) железную дорогу с паровой тягой [10].

Страсти по железной дороге.
Технические характеристики дороги, строительство и открытие

В 1818–1821 гг. под руководством Э. Пиза были предприняты несколько попыток провести изыскания трассы и получить одобрение строительства дороги Парламентом[15]. Первоначально обращение было отклонено из-за сильнейшего противодействия графа Элтона и графа Дарлингтона, через поместья которых, в частности, через места традиционной охоты на лис, намечалась трасса. Лендлорды через своих агентов подстрекали местных жителей противодействовать проекту. Сочтя за лучшее не вступать в конфликт, часть акционеров отказались от участия в проекте. Э. Пизу пришлось вложить в дело 7000 фунтов стерлингов своих средств и привлечь новых акционеров, обратясь с призывом к единоверцам. В силу этого дорогу «Стоктон и Дарлингтон» называли «Квакерской».

19 апреля 1821 года Король Георг IV одобрил парламентский Акт, разрешивший строительство железной дороги, которой мог пользоваться любой человек с соответствующим образом сконструированным транспортным средством за плату… Землевладельцы в радиусе 5 миль (8 км) могли строить ответвления. В акте еще не упоминались паровозы. Дорога планировалась как обычная конная [4, 9].

23 мая 1823 года был получен новый парламентский акт, одобряющий изменения маршрута, предложенные Стивенсоном, и добавлен пункт, разрешающий использование «локомотивов или передвижных локомотивов» (англ. «loco-motive or movable engines»). Последний пункт едва избежал исключения из законопроекта: чиновники не понимали его смысла. Законопроект предполагал перевозку пассажиров [11]. Длина дороги была определена в 26 миль (41,6 км),[16] и ее трасса проходила от угольных шахт Witton Park до реки Тис в Стоктоне, через города Дарлингтон и Ярм [6, 9].

На дороге использовались полосные рельсы таврового сечения, примерно на двух третях протяженности – из ковкого железа, на одной трети длины литые чугунные. Подвижной состав имел фланцевые «железнодорожные» колеса с гребнями.

---

[14] Религиозное движение квакеров «Общество друзей» зародилось в середине XVII века в Англии и Уэльсе, позже распространилось в США. На родине, да и в других странах квакеров преследовали. Один из главных тезисов их учения – непринятие насилия, пацифизм, а сюда укладывалось и отрицание рабства, на котором было построено благополучие Британской империи. В XIX веке квакеры учредили Комитет помощи жертвам войны. Естественно все это не вызвало «сочувствия и любви» властей. Квакерами (от английского слова quake – трепетать), назвали себя, поскольку призывали «дрожать, трепетать перед Господом». Заметим, что в XVIII – XIX вв. квакеров в Великобритании не допускали к государственной службе, но опираясь на крепкие связи в своем религиозном сообществе, многие из них весьма преуспели в бизнесе, при этом всесторонне помогая и поддерживая материально менее успешных, престарелых, обедневших членов квакерского сообщества.

[15] Для строительства железной дороги, также как, и каналов, других крупных объектов, нужно было получить согласие Парламента, которое затем утверждалось Королем.

[16] В настоящее время из первоначальной трассы дороги в качестве действующей железнодорожной линии используется около 19 км, естественно, неоднократно прошедшей за 200 лет переустройство и реконструкцию.

Стефенсон ратовал за полное использование паровой тяги на новой дороге, и в этом вопросе Э. Пиз был его горячим сторонником, но часть акционеров сомневалась. Было принято компромиссное решение: использование на дороге как конной, так и паровозной тяги, а на отдельных участках – стационарных паровых лебедок.

Официально строительство началось 13 мая 1822 г. после завершения проектно-изыскательских работ по всему маршруту. На линии был сооружен один из первых железнодорожных мостов через реку Скерн недалеко от Дарлингтона (рис. 6).

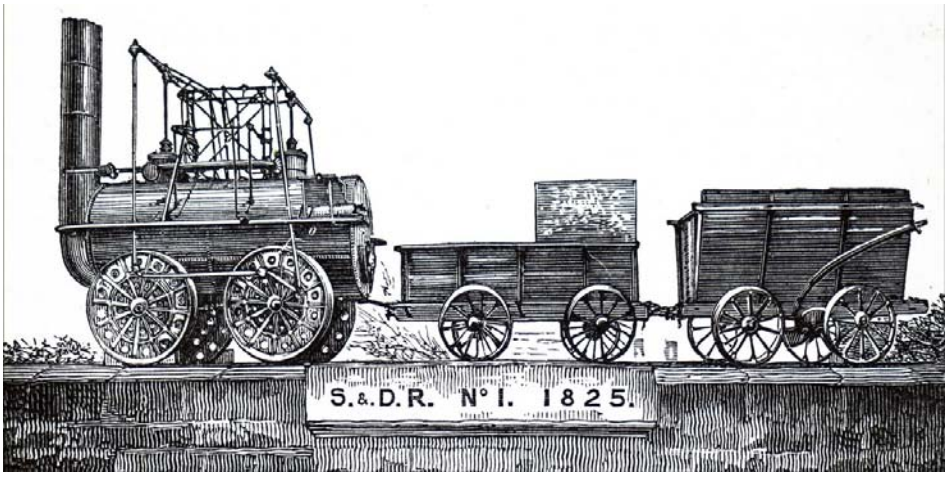

Рисунок 6. Первый паровоз железной дороги «Стоктон и Дарлингтон» «Locomotion No. 1» с тендером и одним угольным вагоном, сохраненные в виде памятника.[17]
Паровоз был построен в 1825 г. на первом паровозостроительном заводе в мире, которым руководил сын Дж. Стефенсона – Роберт Стефенсон

Официальное открытие железной дороги «Стоктон и Дарлингтон» состоялось 27 сентября 1825 года. Этот день был объявлен праздничным нерабочим днем, к началу торжества съехались тысячи людей.

Комитет дороги хотел показать, что по дороге можно перевозить самые разные грузы, поэтому утром 27 сентября к поезду из угольных вагонов прицепили вагон с мешками муки. Поезд состоял из локомотива, тендера, шести вагонов с углем и мукой, крытого вагона для высокопоставленных лиц, 21 вагона для обычных пассажиров (пустые угольные платформы со скамьями) – всего 28 вагонов. В пассажирских вагонах и поверх угля в грузовых вагонах расселись не менее 600 человек [9].

Машинистом паровоза первого поезда был Джордж Стефенсон, а его брат Джеймс (1779–1847) был кочегаром. Тимоти Хакворт[18], назначенный главным инженером компании и начальником локомотивного хозяйства, участвовавший в постройке Локомотива №1, исполнял обязанности охранника. Между вагонами на сцепках разместились тормозильщики (рис. 7).

Всякий раз, когда железнодорожная линия проходила параллельно грунтовой дороге, всадники на лошадях и экипажи пытались мчаться за поездом, но локомотив всегда побеждал.

Прибытие поезда на причал Стоктона было встречено салютом из 21 орудия. Оркестр возглавил процессию в город, где железнодорожный персонал разошелся по назначенным местам праздничного банкета.

---

[17] Commemorating the past, shaping the future: the jubilee and centenary celebrations of the Stockton and Darlington Railway.

[18] Один из участников постройки паровоза «Пыхтящий Билли.

Рисунок 7. Доббин, Джон (Dobbin, 1815 – 1888), Открытие первой железной дороги общественного пользования «Стоктон и Дарлингтон», 27 сентября 1825 года. Рисунок выполнен в акварельной технике «отмывка» (Wash Drawing), 78 x 133 см, 1871, по эскизу Джона Доббина, сделанному в возрасте 10 лет после участия в открытии дороги. Музей науки. Лондон[19]

Главный тост в конце застолья был произнесен за Джорджа Стефенсона, но к этому времени он уже ушел, уставший от тяжелого и радостного дня. С тех пор этот день отмечается каждые 50 лет. В 2025 году исполнится 200 лет железной дороге Стоктона и Дарлингтона – железной дороге, которая вывела мир на рельсы [9, 12].

Историческое значение железной дороги «Стоктон и Дарлингтон»

Объединение известных к тому времени технических достижений в области колейных дорог Дж. Стефенсоном и его коллегами, появившаяся новая мотивация у бизнесменов и организации финансирования паровых дорог, в основном со стороны семей квакеров Дарлингтона, побуждаемых энтузиастом Эдвардом Пизом, сделало железную дорогу «Стоктон и Дарлинтон» важной вехой в создании того, что мы считаем современным железнодорожным транспортом [12].

Деловые люди признали полезными железные дороги для общества и предприятий *за пределами* горнодобывающей промышленности и начали инвестирования в транспортную услугу, которую любой человек мог купить и использовать (именно в этом суть дороги общего пользования), в отличие от промышленной – закрытой для публики колейной дороги. В свою очередь, в отличие от более ранних колейных путей для перевозки грузов, новая железнодорожная инфраструктура была приспособлена для *регулярного обслуживания,* связывая населенные пункты, и, таким образом, привлекая в регионы новые предприятия и отрасли. Это привело к росту населения и его подвижности.

В момент начала активного развития колейных дорог в условиях промышленной революции – конец XVIII–начало XIX в. – их финансирование практически полностью зависело от горнодобывающей прежде всего угольной отрасли. Классическим предназначением, а отсюда и схемой функционирования практически всех колейных дорог Великобритании в тот период, была откатка добытого угля на поверхность, а затем доставка в

[19] https://collection.sciencemuseumgroup.org.uk/objects/co227670/opening-of-the-stockton-darlington-railway-ad-1825-from-a-sketch-by-the-artist-at-the-time.

пределах всего нескольких миль – до ближайшего порта или канала для транспортировки за пределы региона или даже страны большими парусными судами.

Революционный замысел дороги «Стоктон и Дарлингон», освященный сначала государственным документом Актом парламента 1821 года, а затем и воплощенный в жизнь, предназначал дорогу для перевозки «любых товаров и изделий» [12], в развитие этого в Акте от 1823 года добавилась «перевозка пассажиров» и «тяга “подвижными двигателями”».

Акт парламента 1821 года учредил дорогу как самостоятельную коммерческую публичную компанию, уполномоченную покупать необходимую ей землю, в особых случаях путем принудительного выкупа, и, следовательно, способную построить оптимальный маршрут, приближающийся к прямой линии («геодезической линии»).

Взамен компания была обязана предлагать услуги по согласованным ценам и быть доступной для перевозки на общественном конкурентном рынке. В день открытия дороги вагоны были загружены углем, мукой, а также перевозили пассажиров, чтобы показать, как железная дорога может быть использована предприятиями и жителями [12].

Компания «Стоктон и Дарлингтон» была создана специально для строительства и эксплуатации железной дороги. Впервые были найдены, опробованы и подтверждены практикой те принципиальные технические, экономические, организационные и социальные основы деятельности, которые сформировали и развили современный железнодорожный транспорт. До 1860 года компания «СиД жд» была самой прибыльной железной дорогой Великобритании, получая в среднем 9,5 % годовых [13].

Поначалу организация эксплуатации «СиД жд» мало чем напоминала современную железную дорогу. Ее работа строилась на традиционных принципах гужевых дорог и каналов того времени.

Расписания или какой-либо другой формы централизованной организации не существовало. Поезда ходили по требованиям клиентов – когда им вздумается. Порой дело доходило до драк, когда конкурирующие владельцы подвижного состава и лошадей конфликтовали из-за очередности выхода на пути.

Такая хаотичная ситуация за многие десятилетия притерпелась на гужевых дорогах и каналах, но с появлением быстрых паровозов она вскоре стала невыносимой. Высокие скорости означали серьезные последствия столкновения. Были разработаны впервые принципы эксплуатации и управления железнодорожным движением, которые легли в основу правил, принятых во всех странах.

Строительство и эксплуатация «СиД жд» подтвердили ряд важных положений, выведенных Дж. Стефенсоном, характеризующих основные параметры железных дорог с паровозной тягой, которые были впоследствии воплощены и триумфально подтверждены и на железной дороге «Ливерпуль и Манчестер», открытой в 1830 г.

Список литературы

1. Мельников, П. П. О железных дорогах / П. П. Мельников. – Санкт-Петербург : в тип. Гл. упр. пут. сообщ. и публ. зданий, 1835. – 99 с. – Текст : непосредственный.

2. Waller, I. Canal Boat People. Family History Federation / Ian Waller. – Текст : электронный. – URL: https://www.exploreyourgenealogy.co.uk/canal-boat-people-1375 (дата обращения: 28.08.2025).

3. Life of Richard Trevithick by F. Trevithick: Volume 1: Chapter 11 High-pressure Steam-dredger. – Текст : электронный. – URL: https://www.gracesguide.co.uk/Life_of_Richard_Trevithick_by_F._Trevithick:_Volume_1:_Chapter_11 (дата обращения: 28.08.2025).

4. The Rail Revolution. 2023 – Текст : электронный. – URL: https://technicshistory.com/2022/11/28/the-rail-revolution (дата обращения: 28.08.2025).

5. Шотлендер, Я. В. История паровоза за сто лет / Я. В. Шотлендер. – Санкт-Петербруг, 1905. – 415 с. – Текст : непосредственный.

6. Виргинский, В. С. Джордж Стефенсон / В. С. Виргинский. – Москва : Наука, 1964. – 218 с. – Текст : непосредственный.

7. Smiles, S. The Lives of George and Robert Stephenson / Samuel Smiles. – London : The Folio Society, 1975 ([1874]). – 73 p. Цит. по: The Rail Revolution – Текст : электронный. – URL: https://technicshistory.com/2022/11/28/the-rail-revolution (дата обращения: 28.08.2025).

8. ICE. High-tech on rails. – Darmstadt: Hestra-Verlag, 1986. – 176 p. – Текст : непосредственный.

9. History of The S&D Railway. The railway that got the world on track. Friends of the Stockton & Darlington Railway – Текст : электронный. – URL: https://www.sdr1825.org.uk/history-of-the-sdr/ (дата обращения: 28.08.2025).

10. Edward Pease. People Of The S&DR. Friends of the Stockton & Darlington Railway – Текст : электронный. – URL: https://sdr1825.org.uk/people-of-the-sdr/edward-pease (дата обращения: 28.08.2025).

11. Georgii IV. Regis. Cap. XXXIII. An Act to enable the Stockton and Darlington Railway Company. [23d May 1823.] – Текст : электронный. – URL: https://www.sdr1825.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/An-Act-to-enable-the-SDR-to-alter-the-Line-23-May-1823.pdf.

12. Why Was The S&DR Important? And why is it important today? – Текст : электронный. – URL: https://www.sdr1825.org.uk/why-was-the-stockton-darlington-railway-important.

13. The Oxford Companion to British Railway History 1603–1990s. / Edited by Jack Simmons & Gordon Biddle. Oxford University Press, 1997. – 592 p. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9:94

М. В. Иванов

Жизнь и деятельность Августина Бетанкура как реализация адаптивного интеллекта

Аннотация. В статье рассматривается историко-биографическая реализация адаптивного интеллекта, концепция которого ориентирует на слитность мысли и ее воплощения в материально и/или социально значимом продукте. Теоретическим корнем данной концепции признается система развития интеллекта Ж. Пиаже, выделившего две его стороны: аккомодацию и ассимиляцию. Первая тяготеет к репродуктивной деятельности, вторая – к преобразованию внешнего и внутреннего мира индивида, включая элемент творчества. Исторический анализ наследия Бетанкура дает материал для интерпретации адаптивного интеллекта не как психологического приложения к сиюминутному решению ближайших проблем, а к построению стратегических программ в «большом времени». В конце XVIII века в Европе рушился старый социальный порядок. Первый подъем творчества Бетанкура проходил в условиях либеральной политики испанского короля. Завоевание страны Наполеоном привело к разрушению инженерных сооружений Бетанкура и деградации созданной им системы инженерного образования. В 1808 году он переходит на русскую службу по приглашению Александра I. Достижения мысли Бетанкура в России успешно реализовались в научной, педагогической и инженерной деятельности, обеспечив создание завершенного ансамбля классического Петербурга. Бетанкур завершил процесс ренессансного преобразования страны, начатый Петром I, и открыл путь к технической революции XIX века. Творческая реализация адаптивного интеллекта Бетанкура проходила в условиях бурной исторической динамики. Чтобы иностранец оказал серьезное благотворное влияние на жизнь страны, в которой поселился, необходим двунаправленный процесс адаптации. Культурно-исторические условия испанской жизни обеспечили перенесение полученного ранее опыта в Россию, которая была готова его воспринимать. Личные способности и культурные ориентации Бетанкура образовали гармоническое сочетание. Семейное творческое воспитание, идеалы просвещенного монархизма, либерализация в испанской культуре периода молодости Бетанкура соответствовали атмосфере начала правления Александра I. Талант, активность, трудолюбие, смелость поисков решения в нестандартной

ситуации, стремление к доведению замыслов до окончательного воплощения сделали Бетанкура выдающимся деятелем европейской и русской культуры.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, аккомодация, ассимиляция, большое время, творчество, трансплантация, историческая динамика*

M. V. Ivanov

The life and work of Augustine Betancourt as the realization of adaptive intelligence

Abstract. The article examines the historical and biographical realization of adaptive intelligence, the concept of which focuses on the unity of thought and its embodiment in a materially and/or socially significant product. The theoretical root of this concept is recognized as the system of intelligence development. Piaget, who identified two sides of it: accommodation and assimilation. The first tends to reproductive activity, the second to the transformation of the external and internal world of the individual, including the element of creativity. The historical analysis of Betancourt's legacy provides material for interpreting adaptive intelligence not as a psychological application to the immediate solution of immediate problems, but to the construction of strategic programs in the «big time". At the end of the 18th century, the old social order was crumbling in Europe. The first rise of Betancourt's work took place under the conditions of the liberal policy of the Spanish king. The conquest of the country by Napoleon led to the destruction of Betancourt's engineering structures and the degradation of the engineering system he created. In 1808, he joined the Russian service at the invitation of Alexander I. The achievements of Betancourt's thought in Russia were successfully realized in scientific, pedagogical and engineering activities, ensuring the creation of a complete ensemble of classical St. Petersburg. Betancourt completed the process of Renaissance transformation of the country, initiated by Peter the Great, and paved the way for the technical revolution of the 19th century. The creative realization of Betancourt's adaptive intelligence took place in conditions of rapid historical dynamics. In order for a foreigner to have a serious beneficial impact on the life of the country in which he settled, a bidirectional adaptation process is necessary. The cultural and historical conditions of Spanish life ensured that the experience gained earlier was transferred to Russia, which was ready to accept it. Betancourt's personal abilities and cultural orientations formed a harmonious combination. Family creative upbringing, the ideals of enlightened monarchism, and liberalization in the Spanish culture of Betancourt's youth corresponded to the atmosphere of the beginning of Alexander I's reign. Talent, activity, diligence, courage in finding solutions in an unusual situation, and his desire to bring his ideas to their final realization made Betancourt an outstanding figure in European and Russian culture.

Keywords: *adaptive intelligence, accommodation, assimilation, big time, creativity, transplantation, historical dynamics*

Наша конференция по адаптивному интеллекту (АИ) не случайно посвящена Августину Бетанкуру – выдающемуся инженеру и ученому, сумевшему в России реализовать на практике задачи высокого научного уровня. АИ (категория, претендующая на специфический концептуальный статус) подразумевает именно слитность мысли и ее воплощения в материально и/или социально значимом продукте. Исторический пример наследия Бетанкура дает материал для интерпретации АИ не как психологического приложения к суетливому сиюминутному решению ближайших проблем, а как построению стратегических программ в «большом времени» [1], успешно включающих и ответы на преодоление насущных трудностей. Значимо именно то, что Бетанкур создал первый в России инженерный вуз, который заложил непрерываемую традицию развития технической теории и практики на самом высоком научном уровне и стал источником распространения вузовской инженерной системы на всем пространстве страны. И при этом институт (ныне университет) не выглядит ни старомодным, ни ветхим, ни отсталым до сих пор.

В понимании Ж. Пиаже, адаптивность интеллекта означает аккомодацию и ассимиляцию [10]. Первое проявление предполагает принятие условий среды и располагает к репродуктивной деятельности, опирающейся на прошлый опыт и привычки (в биологии –

ориентирует на выживание). Второе же направление связано с преобразованием внешнего и внутреннего мира индивида для сохранения и улучшения условий его существования в изменяющейся среде, т. е. включает элемент поиска новых путей и открывает путь творчеству. А развитие интеллекта выражается в расширении зоны приложения опыта и методов его кодирования (у Пиаже акцент делается на возрастном созревании интеллекта). Так формируется творческая личность. Именно такой личностью в высшей степени и был Августин Бетанкур.

Достижения мысли Бетанкура материализовались и в учебнике механики, по которому полстолетия училась вся Европа, и в создании механизмов и машин нового типа (парового двигателя, оптического телеграфа, землечерпалки, часового устройства), и в построении системы технического вузовского обучения (от учебных программ до библиотеки и музея моделей машин), и в строительстве дорог, мостов, каналов и шлюзов, архитектурных сооружений (московского манежа, Экспедиции заготовления государственных бумаг – ныне фабрики Гознак, Исаакиевского собора и целого торгового города – преобразованного Нижнего Новгорода), в завершенном ансамбле классического Петербурга, когда творчество Росси, Стасова, Монферрана, Кваренги, Тома де Томона слилось в органическом единстве благодаря поддержке и руководству Бетанкура, возглавлявшего Комитет по строениям и гидравлическим работам. Да и сам Бетанкур создал и возвел столичную Георгиевскую церковь на Большеохтинском кладбище, которая простояла, к сожалению, лишь до 1930-х годов. И это далеко не все, что было сделано Бетанкуром.

Творческая реализация адаптивного интеллекта Бетанкура проходила в условиях бурной исторической динамики – в эпоху Великой французской революции и наполеоновских войн. Рушился старый социальный порядок. Особенно трудно проходила смена условий в консервативных монархиях, к которым относились и родина Августина Испания, и его новая родина – Россия. Приходилось адаптироваться в ситуации тектонических сдвигов истории. Первый подъем творчества Бетанкура приходится на последние десятилетия XVIII века, когда в условиях либеральной политики испанского короля (при министре графе Флоридабланке) молодой инженер обрел сперва поддержку правительства за свою страсть к созданию новых механизмов: получил на государственном коште максимально лучшее образование в Испании на родине, а затем послан продолжать обучение во Франции и Англии. Творческая адаптация молодого таланта была осуществлена при благоприятной социальной среде. И Испания обрела научное светило и целенаправленного практика, возглавившего и открытый им технический вуз, и государственное управление технической политикой страны. Следует сразу же отметить, что благодатная среда была открыта для человека необычайной активности. Бетанкур упорно учился сам, особенно иностранным языкам – французскому и английскому, вплоть до найма учителей-репетиторов. Только так он смог получить успешный контакт и с иноземными учителями (с самим Монжем), и с изобретателями (например, с Бреге). Кроме того, Августин получил образование художника и на заседаниях испанской Академии изящных искусств сидел рядом с Гойей. Бетанкур имел личную поддержку короля, и дело шло на лад. Но смерть монарха, оттеснение министров-либералов, грубое и алчное правление нового фаворита Годоя, а затем и завоевание страны Наполеоном привели к полному краху: артиллерией французов были разрушены и здание технической школы с моделями машин, и инженерные сооружения Бетанкура. «К 50 годам Бетанкур стал яркой звездой на научном и инженерном небосклоне, ученым мирового уровня» [9]. В 1808 году он переходит на русскую службу по приглашению Александра I в надежде также на высочайшее благорасположение («Император и все члены его семьи приняли меня с должным уважением… он обращается со мной не как монарх с подданным, а как с другом» [13], – писал он из Санкт-Петербурга 26 декабря 1822 г.). Мощная, хотя и неустойчивая по своей природе поддержка императора дли-

лась полтора десятилетия и обеспечила воплощение таланта Бетанкура на ниве инженерного творчества. Но, как справедливо писал Пушкин, «сей властелин» был к «противочувствиям привычен». В отличие от испанского погрома, в России все достижения Бетанкура сохранились. Он был почетно оправлен в отставку как глава Института инженеров корпуса путей сообщения, оставаясь куратором строительства Нижегородской ярмарки.

Бетанкур был приглашен в Россию Александром I по совету М. М. Сперанского – выдающегося реформатора, который планировал воспитать новое поколение людей, способных изменить к лучшему структуру государственного управления (в Царскосельском лицее) и инженерного дела (в Институте путей сообщения). Именно идея усовершенствования последнего и привлекала Бетанкура. Поэтому он воплощал стратегию долговременного движения вперед. Он не повторял имевшийся опыт, а создавал новаторские объекты. Это технический институт, равного которому нет в Европе (соединение физики и математики высшего уровня в инженерии, теории и практики в обучении, ступенчатого образования в организации просвещения). Он строил не просто ярмарку, а город нового типа (в Нижнем Новгороде строились канализационные сооружения, чего не было даже в столице). На ярмарке планировались здания, в которых совместно размещались службы (медицинская, пожарная, финансовая, правопорядка), что ориентировало на развитие новых, цивилизованных привычек, особенно если учесть художественное оформление пространства (скажем, скульптуры и китайские павильоны). И, действительно, Нижегородская ярмарка стала крупнейшей в Европе и эталоном технического оснащения. Забота о путях сообщения и строительстве каналов осознавалась Бетанкуром как помощь экономическому развитию страны, преодоление препон, созданных «злоупотреблениями полиции», о чем он писал самому императору. Бетанкур «с приездом в Россию воплотил более 30 крупных проектов, многие из которых существуют до сего дня уже более 200 лет» [3].

Самоактуализация личности воплощалась в жизнестроительстве Бетанкура не только стремлением к совершенству (как говорил А. Маслоу, «стать второстепенным врачом – это неподходящий путь к самоактуализации» [8]. Практический расчет на воплощение планов в «большом времени» обеспечивался не просто логикой и технической дисциплинированностью, но и универсальностью интересов, богатством совмещения логики и художественного образа. Так, на поручение царя обновить производство бумажных денег Бетанкур ответил тем, что спланировал (участвуя и в архитектурной разработке) и построил здание фабрики; создал новый состав бумаги и технологическую цепь ее изготовления; спроектировал новые печатные машины и…выполнил рисунки будущих купюр. Все было сделано в срок, в рамках заданного бюджетного расчета и в должном качестве. Такая овеянная творчеством рачительность была характерна только для самых выдающихся русских людей (М. В. Ломоносова – в создании мозаики «Полтавская баталия», А. В. Суворова – в обеспечении войск и воспитании солдата, Н. И. Новикова – в благотворительной деятельности и книгоиздании).

Чтобы иностранец оказал серьезное благотворное влияние на жизнь страны, в которой поселился, необходим двунаправленный процесс адаптации. «Гость» должен чувствовать некоторое сродство своей исконной национальной культуры с культурой «хозяев», а принявшая его нация – демонстрировать готовность прислушаться к мудрости пришельца. Происходит плодотворное обогащение принимающей культуры, которое Д. С. Лихачев именовал «трансплантацией», отмечая, что культурные явления «пересаживаются, трансплантируются на новую почву и здесь продолжают самостоятельную жизнь в новых условиях и иногда в новых формах. Не только отдельные произведения, но целые культурные пласты пересаживались на русскую почву и здесь начинали новый цикл развития в условиях новой исторической действительности» [7]. Аналогия с биологическим миром

налицо: почва в состоянии принять иноземное растение, а растение – повлиять на изменение ботанической и даже зоологической структуры нового места обитания. Родство культурных систем Испании и России, двух окраинных земель и государств Европы налицо. К тому же в данный исторический момент обе державы подверглись наполеоновской агрессии, что способствовало их сближению. Обширность Российской империи давала возможность инженеру-путейцу, который вечно был в разъездах, увидеть и земли, которые прямо напоминали ему родину. При посещении Кавказа в 1820 году Бетанкур восхищался: «Какая прекрасная Андалусия: ведь это же наша родина со всей ее красотой, со всей ее плодородностью!» [2].

Бетанкур всегда видел в себе прежде всего испанца, который как бы продолжал в России опыт подъема технической культуры нации до предельного уровня, который возможен в европейской цивилизации. У нас этот великий инженер завершал процесс ренессансного преобразования, начатый Петром I, и открывал путь к обеспечению технической революции XIX века. Только при Бетанкуре было выпущено из Института 147 инженеров в чине поручика и 76 в чине прапорщика и подпоручика [6]. Ученики и последователи Бетанкура с большим успехом создали обширную сеть железнодорожной коммуникации страны и устойчивую структуру подготовки инженерных кадров.

Для решения стоящих перед ним задач Бетанкур должен был обладать ярко выраженными особенностями самоактуализирующейся личности. Он высоко ценил трудолюбие и не терпел праздности (даже время отдыха он, подобно Петру, проводил за токарным станком и выработал в себе такое мастерство, что мог на глаз разрезать волос пополам вдоль всей его длины [12]). Благосостояние своей семьи, по его мнению, зависело от трудолюбия отца и потом его сына (такой Августин видел и будущность своего образованного сына Адольфа, который со временем достиг чина генерал-лейтенанта, возглавляющего гвардейский полк). Личная смелость и ответственность Бетанкура были развиты настолько, что он готов был предельно рисковать, защищая свою честь и свой выбор. Так, во Франции Бетанкур, влюбившись, женился на неродовитой англичанке, понимая, что он совершает очень опасный тройной проступок: 1) идет на мезальянс, нарушая аристократическую чистоту рода, 2) будучи испанским католиком, вступает в брак скорее всего с дамой англиканского вероисповедования и 3) оформляет семейные узы вообще не в церкви, а в гражданском учреждении революционной Франции. По испанским законам, поступок отдает уголовщиной. Только высокий профессиональный авторитет и благосклонность правительства спасают ослушника от преследования. Но все равно требуется большая выдержка и постепенное укрепление своего положения, чтобы в конце концов Бетанкуру узаконить свою женитьбу. Зато он получает счастливую любовь и радостную, дружную семью. Он обожает своих детей, а они восхищаются своим отцом. Юсуповский дворец, где разместился Институт и проживал его директор, напоминал итальянскую виллу эпохи Возрождения с прекрасным садом и роскошными помещениями. Преподаватели были все отобраны Бетанкуром и составляли дружеский союз. Студенты только приходили на учебу, находясь под доброй и внимательной опекой основателя Института, где многое напоминало лицейские нравы (ведь и Царскосельский лицей, и Институт создавались в одно и то же время). Именно Бетанкур обратил внимание на молодого, невысокого роста неродовитого москвича, прекрасно говорившего по-французски, и принял его в студенты на закате своей карьеры. Это был Павел Петрович Мельников, в будущем выдающийся инженер, крупный педагог и первый министр путей сообщения. Известно, что многие вольнодумцы, впоследствии ставшие декабристами, входили в круг общения Бетанкура (братья Сергей и Матвей Муравьевы-Апостолы, Г. С. Батеньков, А. А. Бестужев-Марлинский), что, возможно, послужило веским основанием для его отрешения от руководства Институтом. Но и в массе выпускники пользовались особой репутацией. Так, А. С. Пушкин в письме к П. А. Вяземскому от 3 августа 1831 г. писал о бунтах в военных

поселениях и отмечал, что, «убив всех своих начальников, бунтовщики выбрали себе других – из инженеров и коммуникационных» [11]. А император Николай I сильно недолюбливал инженеров с «лицейским духом». Крупный инженер, выпускник Института Андрей Иванович Дельвиг вспоминал: «Император Николай и великий князь Михаил Павлович очень не любили инженеров путей сообщения, а вследствие этого и заведение, служившее их рассадником. Эта нелюбовь основывалась на том мнении, что из института выходят ученые, а следовательно, вольнодумцы» [5].

Личные способности и культурные ориентации Бетанкура образовали гармоническое сочетание. Августин родился в аристократической семье, где приняли испанский порядок наследования по закону майората: все получал старший сын. Значит, остальные дети должны были развивать в себе задатки предприимчивости, а законы семьи предполагали взаимоподдержку и взаимопомощь. Августин был вторым сыном, потому стремился реализовать себя на социальном просторе. Отец дал ему, как и всем своим детям, максимально лучшее образование. Письма Бетанкура родственникам веют теплотой и любовью, открыты и искренни. Августин впоследствии беспокоился о своих близких, помогал им, поддерживал духовное восхождение сестер, профессиональный и служебный рост в России племянника, «чтобы со временем он мог бы работать самостоятельно и уметь зарабатывать хлеб свой без какой-либо протекции» [13]. Для представления о трудности адаптации испанца в Петербурге встает вопрос о владении русским языком. В прежние годы Бетанкур оказывался в понятной для себя разговорной стихии, ибо владел и английским, и французским языками в достаточной степени, чтобы усовершенствоваться в ходе длительных посещений Парижа и Лондона. В Россию приехал уже 50-летний, издерганный поисками нового пристанища человек. К счастью, дворянская среда здесь в быту говорила по-французски, преподавание в Институте осуществлялось на том же языке, который доминировал как средство международного общения. К Бетанкуру был приставлен Ф. Ф. Вигель в качестве переводчика, составлявшего всю документацию на двух языках (русском и французском): лист состоял из двух колонок с параллельным текстом, и подпись руководителя ставилась под «французской половиной». К счастью, Вигель был талантливым и наблюдательным литератором, имел широкий круг знакомств в столичном кругу, мог доступно объяснить Бетанкуру смысл специфических привычек русских людей и познакомить с новинками петербургской культуры. Зная общительность Бетанкура, мы с трудом можем представить себе, что он не выработал упрощенного наречия, чтобы общаться с простыми людьми в конкретных условиях инженерного взаимодействия. Сын же остался в России на всю жизнь и имел, конечно, более полное владение русским языком.

Один из основателей концепции «адаптивного интеллекта» (adaptive intelligence) Р. Стернберг определял его так: «умственная деятельность, направленная на целенаправленную адаптацию, выбор и формирование среды, которая включает в себя набор навыков, отношений и поведения, основанных на креативном, аналитическом, практическом мышлении и мудрости» [4]. Такое понимание адаптивного интеллекта вполне объясняет и объективную деятельность Августина Бетанкура, и соответствует его жизненному кредо. В письме своей сестре от 10 июня 1820 года он писал: «Господь дал мне превосходное здоровье и твердость духа, так что ничто меня не пугало ни в каких случаях, и я снова немедленно возобновлял свою партию в зависимости от обстоятельств, в которых оказывался, так что в результате мне не приходится раскаиваться ни в одном шаге, которые я совершил в жизни, чтобы найти благосостояние для своей семьи, не отступая от того, что предписывают честь и патриотизм. И сегодня я не вижу причин, по которым во мне загорелось бы желание ни в том, что касается почестей или уважения, ни тем более корысти, поскольку, так как у меня нет амбиций, то я доволен тем, что у меня есть» [13].

Список литературы

1. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – Москва : Художественная литература, 1986. – 445 с. – Текст : непосредственный.

2. Боголюбов, А. Н. Августин Августинович Бетанкур / А. Н. Боголюбов. – Москва, 1969. – 101 с. – Текст : непосредственный.

3. Всемирное наследие Бетанкура. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022. – 576 с. – Текст : непосредственный.

4. Гут, В. В. Эвристический потенциал понятия «адаптивный интеллект» / В. В. Гут. – Текст : непосредственный// Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной научной конференции. – Кострома : КГУ, 2022. – С. 108–111.

5. Дельвиг, А. И. Мои воспоминания / А. И. Дельвиг. – Москва, 1912. – Т. I. – 828 с. – Текст : непосредственный.

6. Киселев, И. П. Общеполезное для России учреждение : учебное пособие / И. П. Киселев, А. Ю. Панычев, В. В. Фортунатов. – Санкт-Петербург : ПГУПС, 2019. – 288 с. – Текст : непосредственный.

7. Лихачев, Д. С. Древнеславянские литературы как система / Д. С. Лихачев. – Текст : непосредственный // Славянские литературы : VI Международный съезд славистов. – Москва, 1968. – С. 5–48.

8. Психология личности. Тексты / под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : Изд-во Московского ун-та, 1982. – 288 с. – Текст : непосредственный.

9. Павлов, В. Е. Русский испанец / В. Е. Павлов. – Санкт-Петербург : ПГУПС, 2007. – 162 с. – Текст : непосредственный.

10. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 192 с. – Текст : непосредственный.

11. Пушкин, А. С. Полное собрание сочинений : в 10 т. / А. С. Пушкин. – Москва, 1965. – Т. 10. – Текст : непосредственный.

12. Резимон, И. С. О службе и трудах генерал-лейтенанта де Бетанкура / И. С. Резимон. – Текст : непосредственный // Журнал путей сообщения. – 1826. – Кн. 1. – С. 3–54.

13. Salasar, G. J. La familia de Augustin de Betancourt y Molina. Correspondencia intima / G. J. Salasar. Islas Canarias, 2008. – 284 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9:331(07)

Т. В. Дробышева, И. В. Ларионов

Адаптивные ресурсы горожан в пространстве жизненной среды мегаполиса[20]

Аннотация. В статье приводятся результаты системного анализа исследований, затрагивающих вопросы адаптации жителей мегаполиса к условиям жизни в нем. Приводятся данные о специфике жизненной среды мегаполиса, противоречиво воспринимаемой горожанами как ресурс самореализации (большой набор возможностей) и как источник городского стресса (вынужденные социальные контакты, высокий темп жизни, избыток стимулов социальной и предметно-пространственной среды). Анализируются разные виды ресурсов: личностные, социально-психологические, социальные, коммуникативные, к которым обращаются горожане в сложных ситуациях (на примере пандемии) и в своей повседневной жизни. Показано, что среди социально-психологических и личностных ресурсов горожан, способствующих их адаптации в среде мегаполиса, важную роль играют следующие: позитивный образ будущего, городская идентичность, а также активность горожан, которая проявляется в установке на преобразование среды и личностной атрибуции ответственности за события, происходящие в городе. В особенно сложных ситуа-

[20] Работа выполнена в рамках госзадания 0130-2024 -0018 «Индивидуальные и групповые психологические механизмы консолидации российского общества в условиях геополитического кризиса».

циях жизни в городе жители мегаполиса проявляют коммуникативную активность, гибко реагируя на изменения окружающей среды. Социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в городе горожан исполняет роль «сигнала», предвосхищая ситуацию перегрузки информационными, коммуникативными и другими стимулами среды, тем самым предохраняя психику горожан от угрозы чрезмерно выраженных эмоциональных переживаний. Субъектность горожан актуализируется как в кризисных ситуациях, так и в повседневных условиях проживания в городе, что позволяет жителям города проявлять гибкость в использовании их ресурсов, тем самым снижая стрессогенность города и повышая субъективное психологическое благополучие.

Ключевые слова: *адаптивные ресурсы, горожане, мегаполис, жизнеспособность, субъектность горожан, городские стресс-факторы, социальная психология города*

T. V. Drobysheva, I. V. Larionov

Adaptive resources of citizens in the space of the living environment of a metropolis

Abstract. The article presents the systematic analysis of studies on the adaptation of megacity dwellers to living conditions. Analysis provides data on the specific features of the living environment of megacities, which are inconsistently perceived by citizens as a resource for self-realization (a wide range of opportunities) and as a source of urban stress (for example, forced social contacts, a fast pace of life, excessive stimuli from the social and spatial environment). Various types of resources are analyzed - personal, socio-psychological, social and communicative – that citizens actualize in difficult situations, such as a pandemic, and in their everyday lives. It has been shown that among the socio-psychological and personal resources that contribute to citizens' adaptation to life in a megalopolis, the following play an important role: a positive vision of the future, a sense of urban identity, and the activity of citizens, which is manifested in their attitude towards environmental changes and their personal responsibility for events in the city. In especially challenging situations in the city, metropolitan dwellers are manifesting communicative activity, flexibly adapting to environmental changes. The social-psychological satiety of urban dwellers with the living conditions acts as a «signal» anticipating a state of overload with information and communication stimuli, thus protecting the psyche from excessive emotional experiences. The subjectivity of citizens is realized both in crisis situations and in everyday life in the city. This allows residents to be more flexible in using their resources and reduces the stress of living in the city, leading to increased subjective psychological well-being.

Keywords: *adaptive resources, citizens, megacities, vitality, subjective experience of citizens, urban stressors, social psychology of urban life*

Проблема изучения адаптивных ресурсов жителей мегаполиса обусловлена необходимостью учета многоаспектности, трудности прогнозирования, интенсивной изменчивости явлений предметно-пространственной, природной и социальной среды, определяющих специфику жизненного пространства мегаполиса. С одной стороны, город предоставляет широкий спектр возможностей своим жителям в плане личностной и профессиональной самореализации, установления значимых социальных связей, получения позитивных эмоциональных переживаний и удовлетворения материальных потребностей [9, 13]. С другой стороны, монотонно повторяющиеся ситуации повседневной жизни в условиях пространственной протяженности мегаполиса, дистóрсия времени в связи с высоким темпом и ритмом жизни горожан, ее событийной насыщенностью, нарушение границ психологического и персонального физического пространства жителей города в общественных местах, навязанный характер общения, экологические проблемы, высокий уровень шума – эти и многие другие характеристики мегаполиса создают затрудненные условия для жизни, актуализируя адаптивные свойства горожан, их социальные ресурсы [1, 12].

В разных исследованиях ресурсы рассматриваются как предикторы психологического, социального и др. видов субъективного благополучия человека (группы) [14]. Виды

и функции ресурсов различаются, поэтому, говоря об адаптивных ресурсах, мы акцентируем внимание на их функции психологического медиатора, способствующего приспособлению горожан к изменяющимся условиям жизни в мегаполисе, или модератора – усиливающего/ослабляющего воздействие городской среды на психику жителей мегаполиса и направляющего их активность на поиск эффективных для ситуации ресурсов.

Целью теоретического исследования стал системный анализ результатов цикла работ, выполненных авторами совместно с коллегами в рамках проекта, посвященного проблемам жизнеспособности горожан, в их сопоставлении с результатами других авторов. Предметом исследования выступили адаптивные ресурсы жителей мегаполиса. В качестве теоретических оснований выступил ресурсный подход С. Хобфолла.

В его концепции субъективно воспринимаемая индивидом угроза потери ресурсов запускает ответную реакцию стресса, а мотивация социального поведения объясняется механизмом защиты накопленных ресурсов с целью сохранения себя и своих социальных привязанностей [15]. Идея Хобфолла реализуется в исследовании городского стресса, выполненном С. К. Нартовой-Бочавер и ее коллегами (исследование проводилось в начале периода пандемии COVID-19; $n = 396$) [12]. Авторы обнаружили, что группа горожан, принимавших участие в исследовании, негомогенна – респонденты различались в зависимости от степени выраженности переживаний, источниками которых выступали субъективно воспринимаемые ими явления городской среды. Отмечалось, что безопасность проживания в районе и удобство передвижения в его пределах снижают состояние тревоги в исследованной группе горожан; качественное обслуживание района коммунальными службами регулирует выраженность депрессии, а разнообразие проводимых культурных мероприятий и безопасность проживания в районе снижают у них уровень стресса (там же). В то же время субъективная значимость района проживания, как предположили авторы работы, исполняет роль антипредиктора разных проявлений дистресса у горожан. Данная мысль подтверждается в работах других авторов. К примеру, в исследовании М. М. Дробышевой (работа выполнялась в рамках проекта по жизнеспособности горожан) показано, что москвичи – пользователи социального сервиса «Яндекс. Районы» по-разному воспринимали сетевое сообщество ($n > 1000$ чел. – пользователей социальной сети «Яндекс. Район», проживающих в 12 районах г. Москвы). Жители одних районов города видели в своих соседях прежде всего источник информации, жители других – «группу эмоциональной поддержки», третьих – рассматривали сервис как площадку для поиска единомышленников с целью преобразования окружающей городской среды [5]. Однако для всех пользователей данного сервиса социальные сети выполняли функцию социального ресурса.

В другом исследовании, этого же автора, обнаружено, что в зависимости от степени угрозы (период пандемии COVID-19) горожане по-разному используют свои ресурсы [6]. Так, если в начале пандемии социальная сеть воспринималась ими как источник и платформа для обмена информацией, в период глубокого локдауна – как способ совладания со стрессовой ситуацией путем призыва к активным действиям – физическая и психологическая помощь и поддержка соседей, то в период частичной изоляции (второй этап пандемии, когда ограничения вводились только для пожилых людей) – как группа, с которой можно лишь поделиться своими переживаниями или выразить накопившееся за период изоляции раздражение. Было показано, что коммуникативная активность москвичей в разных условиях жизнедеятельности – до, в начале пандемии, в периоды локдауна и частичной изоляции – была связана с особенностью среды проживания в микрорайоне, ее восприятием как более или менее комфортной, с наличием в «группе соседей» лидера, организующего направленность и характер коммуникативной активности, а также с наличием/отсутствием в районе проживания глобальных экологических проблем (там же).

Безусловно, проблемы городской жизни мегаполиса особенно остро переживаются в трудные периоды – терактов, пандемии, технологического сбоя работы городских служб, массового притока мигрантов и т. п. [16]. В таких ситуациях физическое и психическое напряжение горожан резко возрастает, совладая с которым, они и используют свои ранее накопленные физические, психологические и социальные ресурсы.

Однако не только в кризисных, но и в условиях повседневной жизни в мегаполисе горожане используют разные виды ресурсов, направляя свою активность на преобразование окружающей среды города, оптимизации условий жизни в нем.

Так, полученные в нашем исследовании данные о субъектности[21] жителей мегаполиса (n = 324; возраст: M = 43; CD = 18; 49 % женщины) позволили описать ее разные проявления [10]. Показано, что уверенность в значимости своего участия в работе по улучшению условий жизни в городе, принятие моральной ответственности за происходящее, стремление к коллективному решению проблем (мои действия – пример для других; каждый должен сделать свой вклад) определяют готовность горожан принимать активное участие в самых разных видах городской жизни – работах по благоустройству территорий, в организации общественных собраний с целью коллективного обсуждения проблем городской среды, районных и городских муниципальных слушаниях. В то же время их убежденность в ведущей роли муниципальной власти в улучшении условий проживания, их нежелание соблюдать правила городской жизни ограничивают активность жителей участием в онлайн-обсуждениях, муниципальных мероприятиях, районных слушаниях. В такой позиции проявилась избирательность горожан в решении задач по преобразованию городской среды. Обнаружили, что наиболее ограничена активность горожан с позицией «если каждый будет заниматься своим делом, то и проблем в городе станет меньше». Данное исследование показало, что субъектность жителей мегаполиса проявляется в их активности просоциальной направленности, а ее предиктором выступает городская идентичность москвичей – психологическая связь с городом, субъективная значимость его прошлого и готовность строить планы на будущее, проживая в нем, которая усиливала выраженность субъектности исследованных горожан.

Результаты данной работы сопоставимы с подходом коллег, разрабатывающих концепцию адаптивного интеллекта [2–4]. Подчеркивая аутентичность разрабатываемого конструкта, авторы отмечают его просоциальную направленность, набор интеллектуальных качеств, которые способствуют эффективному решению практических задач в сложных жизненных ситуациях.

Заметим, что не только взрослое население, но дети-жители мегаполиса проявляют свою субъектность во взаимодействии с городской средой. Она проявляется в направленности отношения маленьких москвичей к городу, их желании участвовать в преобразовательной деятельности взрослых [7]. Рассматривая социально-психологическое благополучие детей-жителей мегаполиса как условие и показатель их жизнеспособности в городской среде, обнаружили, что дети с выраженной субъектной позицией, направленной на улучшение окружающей городской среды, имеют больше опыта взаимодействия с объектами и явлениями городской среды, чем их сверстники с пассивной позицией. Причем важную роль в этом процессе играет их совместная деятельность с родителями, реализуемая в жизненном пространстве мегаполиса [8], а также экологические установки бабушек и дедушек, реализуемые ими в процессе общения с внуками. Результаты выполненной работы показали, что наиболее благоприятные условия формирования автономности детей

[21] Авторы определяют субъектность горожан как способность личности (группы), принимая ответственность за происходящее в городе, направлять свою активность на преобразование городской среды с целью улучшения условий жизни в городе.

в мегаполисе продемонстрировали семьи партнерского типа. Данный результат указывает на различия в социальных ресурсах горожан на ранних стадиях онтогенеза.

Способность жителей мегаполиса в разных ситуациях городской жизни гибко реагировать на изменения и находить разные способы совладания с чередой сложных, подчас угрожающих психологическому благополучию ситуаций, проявляется в их жизнеспособности.

Результаты полномасштабного исследования жизнеспособности жителей мегаполиса (проект РФФИ № 20–013–00461 «Ценностно-аффективный компонент жизнеспособности разных групп горожан в условиях проживания в «кризисном городе» и «мегаполисе») позволили описать особенности личностных и средовых ресурсов представителей разных поколений, возрастных и социальных групп (n = 2168). Группой сравнения в данной работе выступили жители северного города (г. Сургут), градообразующим признаком которого явилось монопрофильное развитие экономики.

Так, в одном из исследований, выполненном в рамках этого проекта Т. П. Емельяновой совместно с ее коллегами, было обнаружено, что условия жизни в мегаполисе воспринимались всеми участниками исследования как средовые ресурсы – что москвичи более высоко (по сравнению с сургутянами) оценивали такие условия комфортной жизни в городе, как интересная работа, достойная заработная плата, возможности для собственного развития, городская инфраструктура, в том числе транспортная, медицина, образование, возможности для отдыха [9]. По мнению авторов, позитивное отношение к будущему в целом является значимым личностным ресурсом в обеспечении жизнеспособности горожан. Более позитивное восприятие москвичами будущего своего города (по параметрам осмысленности, перспективности, насыщенности и общей позитивности) связано с их выраженной позитивной городской идентичностью. То есть, так же, как и в ранее приведенных в этой статье данных о субъектности горожан, городская идентичность выступает значимым психологическим медиатором образа будущего как социально-психологического предиктора благополучия горожан. Однако не все жители мегаполиса были позитивно настроены по отношению к условиям городской среды. Среди пессимистично настроенных горожан преобладали люди с более высоким уровнем дохода, длительный период времени проживавшие в мегаполисе, в то время как позитивно ориентированные горожане имели средний уровень дохода и меньший срок проживания. Они более высоко оценивали качество жизни в городе и физические параметры городской среды (там же).

По данным исследователей, существуют поколенческие различия в жизнеспособности жителей мегаполиса. Показано, что представители старшего поколения москвичей (X) опираются на высокую степень готовности к непосредственному участию в жизни города, на интернальный тип ответственности за качество городской жизни, на выраженную городскую идентичность. В числе социально-психологических ресурсов жизнеспособности горожан из поколений Y и Z были обнаружены: понимание и использование преимуществ столичной жизни, современной инфраструктуры города, больших возможностей для саморазвития и проведения досуга, что позволяет им справляться с сильным городским стрессом [9].

В исследовании И. В. Ларионова [11] изучался феномен социально-психологической пресыщенности горожан (СПП) условиями в мегаполисе (n = 814; от 18 до 65 лет) как психическое состояние, порождаемое взаимодействием личности с социальной и предметно-пространственной средой мегаполиса. Данное состояние анализируется автором с точки зрения его адаптивной функции к навязываемым мегаполисом условиям проживания в городской среде, выступающим в качестве источников СПП; оно проявляется в амбивалентных эмоциональных переживаниях (как позитивных, так и негативных), кон-

структивных (совладание с СПП путем поиска новых впечатлений и использования возможностей мегаполиса) и неконструктивных (совладание путем ухода от контакта с источниками СПП) стилях социального поведения горожан.

В качестве источников СПП автором рассматриваются явления информационной (избыток рекламы, альтернатив выбора), предметно-пространственной (транспортные проблемы, нехватка «зеленых зон») и социальной (навязанное общение, многочисленные вынужденные социальные контакты) среды мегаполиса, воспринимаемые жителями. Представления об этих явлениях порождают у жителей мегаполиса эмоциональные переживания разной модальности, которые и стимулируют поиск горожанами стратегий социального поведения в городской среде, направленных на преодоление интенсивно выраженных переживаний.

Показано, что, сталкиваясь с теми или иными явлениями городской среды мегаполиса, горожане испытывают амбивалентные эмоциональные переживания, которые стимулируют готовность к реализации конкретных стилей поведения. Они направлены на совладание с СПП путем временной изоляции от городской среды (уход от контактов) или, наоборот, – активного взаимодействия со средой мегаполиса (поиск новых впечатлений, использование возможностей мегаполиса). Реализация стилей поведения в целом ориентирована на предотвращение крайней выраженности переживаний горожан негативной модальности. Причем, активность горожан, направленная на поиск новых впечатлений, использование новых возможностей мегаполиса (конструктивный стиль совладания) указывают на субъектную позицию горожан, направленную в том числе и на преобразование окружающей среды мегаполиса.

Сопоставляя данные результаты с исследованием коллег, занимающихся проблемами адаптивного интеллекта, можно заметить сходство в функции совладания упомянутого феномена [4] и социально-психологической пресыщенности жителей мегаполиса.

В работе И. В. Ларионова показано, что в условиях хронической перегруженности жителей мегаполиса стимулы окружающей городской среды СПП выполняют роль «сигнала», предвосхищая ситуацию перегрузки (функция антиципации), тем самым предохраняя психику горожан от угрозы переживания чрезмерно выраженных чувств, которые могут вызывать стресс [11]. В случае умеренно выраженного состояния СПП они выбирают конструктивные стратегии поведения в мегаполисе, направленные на поиск источников городской среды, вызывающих эти переживания. В таком случае интенсивность чувств, порождаемых явлениями городской среды, носит умеренный характер, а их модальность – как негативную, так и позитивную направленность.

Автором были выявлены различия в адаптации горожан к условиям жизни в мегаполисе в зависимости от территории проживания (москвичи – живут и работают в городе, жители ближнего Подмосковья – работают в городе, живут в городах-сателлитах). Выбор москвичами способов совладания отличался предпочтением ими стратегий избегания тесного безличного общения с другими людьми. Осознавая те или иные ситуации угрозы их благополучию в мегаполисе, они подавляли негативные эмоциональные переживания, ограничивая или изменяя форму социальных контактов. Негативно оценивая чрезмерную информатизацию мегаполиса, подмосковные жители выбирали стратегию «психологического капсулирования» как ответ на вызов коммуникативной и информационной среды города. Также в ходе исследования было обнаружено, что значимость для жителей Подмосковья экологической обстановки и утраты традиционных семейных связей в мегаполисе может быть рассмотрена как фактор укрепления их территориальной идентичности (с городом проживания в Подмосковье).

Заключение

Завершая анализ, заметим, что подтвердилось наше предположение об актуализации горожанами разных видов ресурсов в кризисных ситуациях (в период пандемии) и в повседневной жизни в мегаполисе, молодыми жителями и представителями старших поколений, проживающих на разных территориях города (районы) и мегаполиса в целом (он включает ближние территории пригорода).

В ходе исследования обнаружили, что посредством гибкого изменения характера коммуникаций горожане-пользователи социального ресурса совладали с ситуациями полной и частичной изоляции в период пандемии, которые воспринимались ими как угрозы их психологической автономности. Повседневная жизнь жителей мегаполиса отличается повышенным уровнем стресса. В качестве социально-психологических и личностных ресурсов горожан, способствующих их адаптации в среде мегаполиса, могут быть рассмотрены следующие: позитивный образ будущего, просоциальная активность горожан, направленная на преобразование окружающей среды города, их ответственность за происходящее в нем, а также городская идентичность.

Формирование субъектности горожан начинается в детстве. Прививая любовь к городу, транслируя свои установки на улучшение качества жизни в мегаполисе, родители, бабушки и дедушки детей тем самым способствуют воспитанию жизнеспособного поколения жителей мегаполиса с выраженной субъектной позицией.

Показано, что в повседневной жизни горожан их социально-психологическая пресыщенность исполняет роль «сигнала», предвосхищая ситуацию перегрузки информационными, коммуникативными и другими стимулами среды, тем самым предохраняя психику горожан от угрозы переживания чрезмерно выраженных эмоциональных переживаний (чувств), которые могут вызывать тревогу, стресс или депрессивное состояние.

Список литературы

1. Барковская, А. Ю. Стресс-факторы в социокультурном пространстве современного большого города / А. Ю. Барковская, М. П. Назарова. – Текст : непосредственный // Известия ВолгГТУ. – 2014. – № 5 (132). – С. 37–42.

2. Гут В. В. Адаптивный интеллект: определение понятия / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития : материалы международной научной конференции. Санкт-Петербург, 17–20 октября 2023 г. – Москва : ООО «Союз книг» ; ООО «Кириллица», 2023. – С. 153.

3. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI:10.37882/2500-3682.2023.08.05.

4. Доценко, Е. Л. Копинг и адаптивный интеллект: «совладать» vs «решать» / Е. Л. Доценко, А. Ю. Маленова. – Текст : непосредственный // Психология личности: методология, теория, практика : сборник статей. – Москва : Институт психологии РАН, 2024. – С. 807–812.

5. Дробышева, М. М. Различия в коммуникативных ресурсах горожан-жителей разных районов Москвы (на материале социального сервиса «Яндекс. Район») / М. М. Дробышева. – Текст : непосредственный // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – Москва, 2020. – С. 748–757.

6. Дробышева, М. М. Сравнительный анализ коммуникативной активности сетевого сообщества жителей мегаполиса на разных стадиях распространения пандемии COVID-19 / М. М. Дробышева. – Текст : непосредственный // Ученые записки : электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – № 4 (64). – С. 252–262.

7. Дробышева, Т. В. Восприятие города в разных группах детей – жителей мегаполиса: сравнительный анализ / М. М. Дробышева, М. Ю. Войтенко. – Текст : непосредственный // Известия Саратовского университета. Новая серия (серия «Акмеология образования. Психология развития»). – 2021. – Т. 10. – Вып. 4. – С. 314–322. – DOI: 10.18500/2304–9790-2021-10-4-314–322

8. Дробышева, Т. В. Особенности совместного времяпрепровождения родителей с детьми в мегаполисе / М. М. Дробышева, М. Ю. Войтенко. – Текст : непосредственный // Известия Саратовского университета. Новая серия (серия: Акмеология образования. Психология развития). – 2022. – Т. 11. – № 3(43). – С. 232–242. – DOI: 10.18500/2304–9790-2022-11-3-232–242.

9. Ресурсы жизнеспособности горожан: опыт сравнения двух городов / Т. П. Емельянова, Е. Н. Викентьева, Л. В. Шибаева, Н. И. Хохлова. – Текст : непосредственный // Известия Саратовского университета. Новая серия (серия «Акмеология образования. Психология развития»). – 2022. – Т. 11. – Вып. 4. – С. 328–339. – DOI: 10.18500/2304–9790-2022-11-4-328–339.

10. Ларионов, И. В. Субъектность горожан: понятие и его операционализация / И. В. Ларионов, М. М. Дробышева. – Текст : непосредственный // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2024. – Т. 13. – Вып. 4. – С. 346–356. – DOI: 10.18500/2304–9790-2024-13-4-346-356.

11. Ларионов, И. В. Социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / И. В. Ларионов. – Москва, 2025. – 181 с. – Текст : непосредственный.

12. Нартова-Бочавер, С. К. Городской стресс и его предикторы: психологическое исследование / С. К. Нартова-Бочавер, Е. Д. Северьянова, С. И. Резниченко. – Текст : электронный // Городские исследования и практики. – 2023. – Т. 8. – № 1. – С. 74–88. – URL: https://doi.org/10. 17323/usp81202374-88.

13. Рукша, Г. Л. Мегаполис как социально-культурное явление / Г. Л. Рукша, Е. Л. Кудрина. – Текст : непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – № 17–2. – С. 199–204.

14. Hobfoll, S. E. Social and psychological resources and adaptation / S. E. Hobfoll. – Текст : непосредственный // Review of general psychology. – 2002. – V. 6. – №. 4. – P. 307–324.

15. Hobfoll, S. E. Stress, Culture, and Community / S. E. Hobfoll. – Текст : непосредственный // The Psychology and Philosophy of Stress. – Springer New York, NY. 1998. – 296 p. – ISSN 1568-2528.

16. Hobfoll, S. E. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and defensive coping among Jews and Arabs in Israel / S. E. Hobfoll, D. Canetti-Nisim, R. J. Johnson. – Текст : непосредственный //Journal of consulting and clinical psychology. –2006. – V. 74. – №. 2. – P. 207–218.

УДК 159.9:616.89-008:612.8

А. В. Прохорова

Адаптивный интеллект и психосоматическое здоровье: нейробиологическая перспектива через призму жизненной энергии

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь адаптивного интеллекта и психосоматического здоровья через призму жизненной энергии как системного показателя нейропсихофизиологической устойчивости. Опираясь на современные нейронаучные исследования, жизненная энергия интерпретируется как метаресурс, обеспечивающий когнитивную гибкость, регуляцию эмоциональных состояний и интеграцию психических и соматических процессов. Анализируются три уровня жизненной энергии – клеточный, нейромедиаторный и нейросетевой, а также их роль в функционировании префронтально-лимбических контуров, обеспечивающих адаптивное поведение. Особое внимание уделяется поливагальной концепции С. Порджеса и ее значению для понимания перехода от ригидных реакций к гибким стратегиям адаптации. Показано, что энергетический дефицит в условиях хронического стресса формирует предпосылки к психосоматическим нарушениям через дезрегуляцию нейроиммунных и метаболических процессов.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, жизненная энергия, психосоматика, поливегальная теория, митохондриальная дисфункция, нейроиммунная регуляция*

A. V. Prokhorova

Adaptive intelligence and psychosomatic health: a neurobiological perspective through the lens of vital energy

Abstract. The article examines the relationship between adaptive intelligence and psychosomatic health through the prism of vital energy as a systemic indicator of neuropsychophysiological stability. Relying on modern neuro-scientific research, vital energy is interpreted as metare-surs, providing cognitive flexibility, regulation of emotional states, and integration of mental and somatic processes. Three levels of vital energy are analyzed – cellular, neurotransmitter and neural network, as well as their role in the functioning of prefrontal-limbic circuits that provide normal behavior. Particular attention is paid to the polyvagal concept of S. Porges and its significance for understanding the transition from rigid reactions to flexible adaptation strategies. It has been shown that energy deficiency in conditions of chronic stress forms prerequisites for psychosomatic disorders through the dysregulation of nee-roimmune and metabolic processes.

Keywords: *adaptive intelligence, vital energy, psychosomatics, polyvagal theory, mitochondrial dysfunction, neuroimmune regulation*

Адаптивный интеллект определяется как способность мозга и организма обеспечивать гибкость поведения, сохраняя внутренний гомеостаз в условиях неопределенности [4]. Его нейробиологическая основа связана с согласованной работой префронтально-лимбических контуров, включающих:

– дорсолатеральную префронтальную кору (контроль, прогнозирование, рабочая память);

– вентромедиальную префронтальную кору (оценка значимости стимулов, принятие решений в условиях риска);

– поясную извилину (мониторинг ошибок и конфликтов);

– островковую кору (интероцептивная осознанность, интеграция телесных сигналов) [5].

Эффективность этих систем зависит от энергетической доступности: в условиях стресса наступает гипофронтализация, что приводит к доминированию реакций миндалины и гипоталамуса и снижает когнитивную гибкость [2].

Жизненная энергия в данной концепции рассматривается как интегральный показатель работы организма и включает три уровня:

1. Клеточный – митохондриальный биоэнергетический потенциал (ATP, NAD+), особенно значимый для нейронов префронтальной коры и гиппокампа [1, 2].

2. Нейромедиаторный – баланс активирующих (дофамин, ацетилхолин, норадреналин) и тормозящих (ГАМК, серотонин) систем, определяющих фокусировку внимания, мотивацию и эмоциональную регуляцию.

3. Системный – согласованная работа ключевых функциональных сетей (Default Mode Network, Salience Network, Executive Control Network), обеспечивающих переключение между внутренней и внешней активностью [5].

Снижение энергетического потенциала нарушает переключаемость между нейросетями, усиливает ригидность мышления, снижает концентрацию и способствует соматизации. В частности, дефицит ацетилхолина нарушает фокусировку, а падение дофаминовой активности снижает мотивацию и готовность к обучению [1].

В этой связи можно рассмотреть психосоматическое здоровье как интегративный показатель работы системы «мозг-тело», в которой нейронные, эндокринные и иммунные механизмы тесно переплетены. Современные исследования показывают, что психосоматические симптомы формируются не только как «вторичный язык» психики, но и как прямое отражение энергетических и нейровегетативных сбоев [2].

Хронический стресс активирует гипоталамо-гипофизарно-адреналовую (HPA) ось, поддерживая высокий уровень кортизола. Это приводит к ряду патологических эффектов:

– нарушение нейрогенеза и синаптической пластичности в гиппокампе (снижение способности к обучению и торможению тревожных реакций) [2];

– снижение чувствительности префронтальной коры к входящей информации (уменьшение когнитивной гибкости и контроля над эмоциями);

– увеличение проницаемости гематоэнцефалического барьера, активирующее микроглию и формирующее состояние «нейровоспаления» [1, 2].

В условиях дефицита митохондриальной энергии (ATP, NAD+) нарушается работа нейрональных сетей, особенно префронтальной коры и островковой области, отвечающей за интероцептивную осознанность. В клинической картине это проявляется соматизированными симптомами: головными болями напряжения, синдромом раздраженного кишечника, мышечно-суставными болями без органической основы, кардионеврозами, ощущением хронической усталости.

С эволюционной же позиции психосоматические реакции можно рассматривать как «архаические стратегии выживания». Для организма они выступали способом снизить уровень внешней активности и перераспределить ресурсы на сохранение гомеостаза. В частности, соматизация боли могла служить сигналом опасности для окружающих, повышая шансы на социальную поддержку. Иммобилизация («замораживание») являлась защитой от хищников: снижение активности увеличивало вероятность выживания. Нарушения ЖКТ как стресс-реакция могли обеспечивать быстрый «сброс» энергии. Однако в условиях современной цивилизации эти адаптивные механизмы становятся дезадаптивными: вместо помощи в выживании они блокируют когнитивную гибкость и энергетическую эффективность, снижая уровень адаптивного интеллекта.

С позиций поливагальной теории С. Порджеса [3], энергетическая дезрегуляция проявляется в смещении регуляции с вентрального комплекса блуждающего нерва (социальная вовлеченность, чувство безопасности) к симпато-доминантному режиму («борьба или бегство») или состоянию иммобилизации («замораживания»). В результате психика и тело оказываются «застрявшими» в эволюционно более примитивных программах.

Таким образом, психосоматические нарушения можно рассматривать как следствие нарушения энергетического гомеостаза мозга и тела, где древние защитные стратегии в условиях хронического стресса становятся источником новых рисков. Снижение жизненной энергии ведет к несогласованности работы сетей DMN, Salience Network и ECN [5], что проявляется не только когнитивной ригидностью и снижением мотивации, но и соматическими симптомами, закрепляющими данный дисбаланс.

Список литературы

1. Magistretti, P. J. Lactate in the brain: from metabolic end-product to signalling molecule / P. J. Magistretti, I. Allaman. – Текст : непосредственный // Nature Reviews Neuroscience. – 2018. – V. 19, № 4. – P. 235–249. – DOI: 10.1038/nrn.2018.19.

2. A mitochondrial health index sensitive to mood and caregiving stress / M. Picard [et al.]. – Текст : непосредственный // Biological Psychiatry. – 2018. – V. 84, № 1. – P. 9–17.

3. Порджес, С. У. Теория поля вагусного нервного аппарата: нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, коммуникации и саморегуляции / С. У. Порджес. – Нью-Йорк : W. W. Norton & Company, 2011. – Текст : непосредственный.

4. Sternberg, R. J. Adaptive Intelligence: Surviving and Thriving in Times of Uncertainty / R. J. Sternberg. – Cambridge : Cambridge University Press, 2021. – Текст : непосредственный.

5. Uddin, L. Q. Towards a universal taxonomy of macro-scale functional human brain networks / L. Q. Uddin, B. T. T. Yeo, R. N. Spreng. – Текст : непосредственный // Brain Topography. – 2019. – V. 32, № 6. – P. 926–942.

УДК 159.95

И. П. Березовская

Искусство как механизм когнитивно-эмоциональной адаптации: философско-психологический анализ

Аннотация. Искусство на протяжении всей истории человечества выполняло не только эстетическую, но и когнитивно-адаптивную функцию, помогая осмыслять мир, структурировать эмоции и находить новые смыслы. В статье исследуется феномен искусства через междисциплинарную призму философии, психологии и нейронаук. Рассматриваются ключевые философские концепции – от античного мимесиса (Платон, Аристотель) и средневекового символизма до кантовской эстетики и экзистенциализма (Камю, Сартр). Особое внимание уделяется нейроэстетике (С. Зеки, В. Рамачандран), демонстрирующей, как восприятие искусства активирует зоны мозга, связанные с эмпатией (островковая доля), распознаванием паттернов (префронтальная кора) и эмоциональным откликом (миндалевидное тело). Эти данные подтверждают гипотезу об эволюционной роли искусства как механизма адаптации. Психологические аспекты (теория конструктов Дж. Келли, арт-терапия) раскрывают его способность трансформировать личный опыт через символы и метафоры. Искусство предстает как универсальный инструмент эмоциональной регуляции, социальной кооперации и творческого преодоления хаоса, что подчеркивает его необходимость в условиях современной неопределенности.

Ключевые слова: *искусство, нейроэстетика, эмпатия, катарсис, мимесис, когнитивная адаптация, арт-терапия*

I. P. Berezovskaya

Art as a mechanism of cognitive-emotional adaptation: philosophical-psychological analysis

Abstract. Throughout human history, art has served not only an aesthetic but also a cognitive-adaptive function, helping to comprehend the world, structure emotions, and find new meanings. The article examines the phenomenon of art through the interdisciplinary prism of philosophy, psychology, and neuroscience.Key philosophical concepts are examined – from ancient mimesis (Plato, Aristotle) and medieval symbolism to Kantian aesthetics and existentialism (Camus, Sartre). Particular attention is paid to neuroaesthetics (S. Zeki, V. Ramachandran), demonstrating how the perception of art activates brain areas associated with empathy (insula), pattern recognition (prefrontal cortex) and emotional response (amygdala). These data support the hypothesis of the evolutionary role of art as an adaptation mechanism.Psychological aspects (the theory of constructs of J. Kelly, art therapy) reveal its ability to transform personal experience through symbols and metaphors. Art appears as a universal tool of emotional regulation, social cooperation and creative overcoming of chaos, which emphasizes its necessity in the conditions of modern uncertainty.

Keywords: *art, neuroaesthetics, empathy, catharsis, mimesis, cognitive adaptation, art therapy*

Человечество с древнейших времен использует искусство не только как форму эстетического выражения, но и как инструмент осмысления мира и самого себя. Способность искусства трансформировать внутренние переживания, структурировать хаос эмоций и формировать новые смыслы делает его уникальным механизмом когнитивно-эмоциональной адаптации. Этот феномен требует междисциплинарного анализа, объединяющего философские размышления о природе творчества и психологические исследования процессов восприятия и интерпретации.

К настоящему времени накоплен значительный опыт в исследовании проблем искусства. Но всестороннего понимания его сущности нет ни в эстетической, ни в познавательной, ни в игровой, ни в символической, ни в других трактовках искусств в силу того, что этот феномен человеческой жизни слишком сложен и многогранен.

С философской точки зрения искусство выступает посредником между субъективным опытом и объективной реальностью. Еще Аристотель в «Поэтике» [4] говорил о катарсисе – очищении через сопереживание трагедии, что можно рассматривать как раннее осознание адаптивной функции искусства. Через эмпатию к персонажам или образам зритель (читатель, слушатель) проживает сложные эмоции в безопасном пространстве, что помогает интегрировать травматический опыт или экзистенциальные страхи.

Платон рассматривал искусство в контексте своей теории идей, трактуя его как мимесис (подражание) чувственному миру, который сам является отражением мира эйдосов. В диалогах «Государство» [12] и «Ион» [13] он критикует искусство за эпистемологическую несостоятельность (искажение истины) и психологическое воздействие, способное пробуждать иррациональные страсти. Однако в «Пире» он признает искусство как путь к постижению красоты и блага, что указывает на его трансцендентную функцию [14].

Аристотель в «Поэтике» развивает учение о мимесисе, но акцентирует внимание на понятии катарсиса – очищения аффектов через сопереживание. Он подчеркивает познавательную ценность искусства, поскольку оно обобщает действительность, раскрывая универсальное в единичном. Его подход сочетает психологический (воздействие на эмоции) и онтологический (искусство как форма познания) аспекты.

В Средние века искусство интерпретировалось в рамках теоцентрической парадигмы. Августин и Фома Аквинский видели в красоте отблеск божественного порядка, отсюда и символизм искусства данного периода, в котором художественные образы понимались как знаки трансцендентного [15].

Ренессанс, опираясь на античное наследие, переосмыслил искусство как познавательную и нравственную силу, создал гуманистический идеал художника, который становится творцом, подобным Богу. В возрожденческой парадигме в искусстве раскрывается рациональная гармония мира [9].

Значительный шаг в философском осмыслении искусства был сделан в трудах И. Канта и Г. Гегеля. В «Критике способности суждения» [8] Кант анализирует искусство через эстетическое суждение, которое бескорыстно, универсально и несет нравственный смысл, поскольку прекрасное символизирует доброе, связывая эстетическое и этическое. В «Лекциях по эстетике» [5] Гегель рассматривает искусство как чувственное воплощение идеи, одну из ступеней самораскрытия Абсолютного духа (наряду с религией и философией). Таким образом, от античного мимесиса до гегелевского идеализма искусство осмыслялось в гносеологическом, этическом и психологическом контексте. Кант и Гегель синтезировали эти аспекты, заложив основы современной эстетики, где искусство балансирует между чувственным и рациональным, индивидуальным и универсальным.

В экзистенциализме у Альбера Камю и Жан-Поль Сартра творчество становится актом свободы, позволяющим человеку конструировать смыслы в мире, лишенном изначальной логики. Камю в «Мифе о Сизифе» [7] сравнивал художника с Сизифом, который,

несмотря на бессмысленность своего труда, находит опору в самом процессе созидания. Здесь искусство выполняет когнитивную функцию – структурирует мышление, превращая хаос в порядок.

Феноменологический подход (М. Мерло-Понти [10], Э. Гуссерль) акцентирует внимание на том, что искусство раскрывает способы, которыми сознание взаимодействует с миром. Картина, танец или музыка – это не просто объекты, а «окна» в иные модусы восприятия. Например, абстрактная живопись Кандинского переводит эмоции в визуальные формы, помогая зрителю осознать и назвать собственные чувства.

С позиции психологии искусство функционирует как инструмент эмоциональной регуляции и когнитивной реорганизации. Теория конструктов Джорджа Келли [6], разработанная в середине XX века, представляет собой психологическую концепцию, в рамках которой человек понимает и интерпретирует окружающий мир через свою личную систему смыслов, или конструкций. Келли считал, что люди действуют как «ученые», выстраивая гипотезы о мире и проверяя их в своих опытах. Представления, или личные конструкции, помогают человеку оценивать события и взаимодействия. Конструкции могут изменяться. Мы постоянно обновляем свои личные конструкции в ответ на новые события.

Искусство играет важную роль в расширении системы личных смыслов, предоставляя новые «линзы» для восприятия мира. Художники и творцы предлагают новые идеи, образы и эмоции, которые могут помочь увидеть мир с разных точек зрения, стимулировать одновременно эмоциональную и интеллектуальную реакции, предложить уникальные интерпретации жизненных ситуаций, которые могут изменить или углубить существующие конструкции.

При рассмотрении произведений искусства, таких как картины, музыка или литература, человек может столкнуться с теми концепциями и образами, которые выходят за рамки его привычного опыта. Например, сюрреализм может заставить зрителя пересмотреть свои представления о реальности и разумности, литература, использующая метафоры и символику, позволяет интерпретировать жизненные ситуации по-новому, находя глубинные смыслы, метафоричность поэзии позволяет переосмыслить травму, переводя ее из категории «невыразимого» в область символического.

Таким образом, искусство как инновационная форма выражения может служить катализатором для переосмысления и расширения нашей интерпретации мира.

Современные исследования в области нейроэстетики С. Зеки, В. Рамачандрана показывают, что восприятие искусства активирует зоны мозга, связанные с эмпатией (островковая доля, в которой осуществляется обработка болевого и температурного восприятия и восприятия вкуса), распознаванием паттернов (префронтальная кора, которая ответственна за принятие решений и контроль эмоций) и эмоциональным откликом (миндалевидное тело, которое играет важную роль в обработке эмоций, памяти и регуляции поведения) [1–3]. Это подтверждает гипотезу о том, что искусство эволюционно закрепилось как адаптивный механизм: оно тренирует способность предсказывать поведение других, распознавать угрозы и находить нестандартные решения.

В. Рамачандран предполагает, что нейроэстетические механизмы связаны с эволюционными адаптациями. Например, распознавание паттернов (префронтальная кора) помогало предкам выживать, находя порядок в хаосе, а эмпатия (островковая доля) была ключевой для социальной кооперации.

Эмоциональные же реакции (миндалевидное тело) обеспечивали быстрые решения в опасных ситуациях. Искусство, по его мнению, «взламывает» эти системы, доставляя удовольствие через стимуляцию древних нейронных цепей.

Исследования Зеки и Рамачандрана показывают, что искусство – не просто культурный феномен, но биологически обусловленный процесс. Активация островковой доли,

префронтальной коры и миндалевидного тела объясняет, почему искусство вызывает глубокие эмоции, интеллектуальный интерес и чувство связи с другими людьми. Эти открытия меняют наше понимание творчества, подчеркивая его роль в эволюции человеческого сознания.

Важную роль играет и процесс создания искусства. Арт-терапия использует творчество для работы с посттравматическим стрессом, тревогой и депрессией. Рисуя, лепя или сочиняя музыку, человек проецирует внутренние конфликты во внешний мир, что снижает их эмоциональную интенсивность и позволяет взглянуть на проблему со стороны. Как отмечал Карл Юнг, символы, рождающиеся в творчестве, служат мостом между сознательным и бессознательным, способствуя интеграции личности.

Искусство объединяет когнитивные и эмоциональные аспекты адаптации через несколько ключевых механизмов, таких как символизация, представляющая собой преобразование переживаний в символы (образы, метафоры, звуки), снижает их подавляющую силу. Например, ритуалы с использованием масок или танцев в архаичных культурах помогали общине справляться со страхом смерти или природными катастрофами. Через искусство человек ощущает связь с другими, преодолевая экзистенциальное одиночество. Музыка, объединяющая людей на концерте, или фильмы, вызывающие общие слезы, – примеры коллективной адаптации. Творчество позволяет безопасно «примерять» разные идентичности и сценарии. Театр, импровизация или даже видеоигры становятся полигоном для отработки социальных навыков.

В современном мире, где информационный шум и стрессовые факторы постоянно бросают вызов психике, искусство приобретает новое значение. Оно не просто отражает реальность, но и учит нас гибкости мышления, эмоциональной устойчивости и диалогу с неопределенностью. Философско-психологический анализ показывает, что искусство – это не роскошь, а жизненно важный инструмент адаптации, заложенный в саму природу человека. Как писал Фридрих Ницше: «Искусство существует, чтобы мы не погибли от истины» [11]. Оно напоминает нам, что даже в хаосе можно найти гармонию, а в страдании – рост.

Список литературы

1. Zeki, S. Inner Vision: An Exploration of Art and the Brain / S. Zeki. – Oxford and New York: Oxford University Press, 1999. – Текст : непосредственный.

2. Ramachandran, V. The science of art: A neurological theory of aesthetic experience / Vilayanur Ramachandran, William Hirstein. – Текст : непосредственный // Journal of Consciousness Studies 6. – 1999. – (6-7):15–41.

3. Ramachandran V.S. The tell-tale Brain. A Neuroscientist's Quest for What Makes Us Human / V. S. Ramachandran. – N. Y., London : W. W. Norton & company, 2011. – Текст : непосредственный. – (перевод на русский: Рамачандран, В.С. Мозг рассказывает. Что делает нас людьми. – Москва : Карьера Пресс, 2012.)

4. Аристотель. Поэтика / Аристотель. – Москва : Мысль, 1995. – 256 с. – Текст : непосредственный.

5. Гегель, Г. Л. Ф. Лекции по эстетике / Г. Л. Ф. Гегель. – Москва : Искусство, 1971. – 656 с. – Текст : непосредственный.

6. Келли, Дж. Теория личности (теория личных конструктов) / Дж. Келли. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 249 с. – Текст : непосредственный.

7. Камю, А. Миф о Сизифе / А. Камю. – Москва : Республика, 1992. – 176 с. – Текст : непосредственный.

8. Кант, И. Критика способности суждения / И. Кант. – Москва : Мысль, 1996. – 504 с. – Текст : непосредственный.

9. Лосев, А. Ф. Эстетика Возрождения. Философско-эстетическое учение / А. Ф. Лосев. – Москва : Искусство, 1970. – 456 с. – Текст : непосредственный.

10. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия / М. Мерло-Понти. – Санкт-Петербург : Ювента ; Наука, 1999. – 606 с. – Текст : непосредственный.

11. Ницше, Ф. Полное собрание сочинений : в 13 т. Т. 13: Черновики и наброски 1887–1889 гг. / Ф. Ницше. – Москва : Культурная революция, 2006. – 656 с. – Текст : непосредственный.

12. Платон. Государство / Платон. – Москва : Мысль, 1995. – 496 с. – Текст : непосредственный.

13. Платон. Ион / Платон. – Москва : Мысль, 1997. – 72 с. – Текст : непосредственный.

14. Платон. Пир / Платон. – Москва : Мысль, 1994. – 92 с. – Текст : непосредственный.

15. Эко, У. Эволюция средневековой эстетики / У. Эко. – Москва : АСТ, 2008. – 320 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

Е. Ф. Ященко

Адаптивный интеллект или неадаптивная активность: что обеспечивает творчество?

Аннотация. В статье дан онтологический анализ понятий активность, деятельность и интеллект, обозначены границы содержания адаптивного интеллекта и неадаптивной активности, указаны противоречия в изучении данных конструктов, свойств интеллекта, независящих от характеристик познающего субъекта и являющихся условиями объективации всех аспектов его познавательной активности.

Ключевые слова: *интеллект, надситуативный риск, неадаптивная активность, креативность, понятийное мышление*

E. F. Yashchenko

Adaptive intelligence or maladaptive activity: what enables creativity?

Abstract. The article gives an ontological analysis of the concepts of activity, activity and intelligence, outlines the boundaries of the content of adaptive intelligence and maladaptive activity, indicates contradictions in the study of these constructs, properties of intelligence, independent of the characteristics of the knowing subject and which are conditions for the objectification of all aspects of his cognitive activity.

Keywords: *intelligence, supracitative risk, maladaptive activity, creativity, conceptual thinking*

«Большой психологический словарь» под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко определяет интеллект как многозначное понятие, которое может быть представлено как «общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способность», «как система всех познавательных (когнитивных) способностей индивида: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения», как «способность к решению проблем без проб и ошибок «в уме». «Понятие интеллект как общая умственная способность применяется в качестве обобщения поведенческих характеристик, связанных с успешной адаптацией к новым жизненным задачам» [1]. Когда речь заходит об интеллекте, сразу предполагается, что чем лучше развит интеллект, тем успешнее у субъекта адаптация к изменяющимся условиям внешней среды, в связи с чем понятие «адаптивный интеллект» представляется нам избыточным.

В плане способности субъекта к творчеству и креативности нам в большей мере импонирует понятие «неадаптивная активность», предполагающая готовность выйти за

пределы уже известного и действовать в поисках новых возможностей для решения актуальной задачи. В. А. Петровский так определяет основной принцип трансфинитной психологии личности: «Это принцип *неадаптивности*, иначе говоря, нетождественности того, к чему стремится субъект, тому, чего удается достигнуть. Суть здесь не только в том, что, действуя, человек неизбежно выходит за пределы своих первоначальных стремлений, но и в том, что для него привлекательна сама непредрешенность результата действования. Приметы неадаптивности, будь то «адаптивность как неизбежность» или «активно-неадаптивные» тенденции, прослеживаются во всех сферах бытия человека: в его взаимоотношениях с природой, предметным миром, другими людьми и самим собой, а также во взаимопроникновении этих сфер. Неадаптивность служит здесь моментом динамики личности и вместе с тем обеспечивает ее целостность. Когда лидерство в этих процессах берут на себя активно-неадаптивные тенденции, мы сталкиваемся с актами полагания человеком самого себя как свободного существа. Движение деятельности предстает здесь как особая деятельность человека, побуждаемая мотивом «границы» и другими мотивами выхода за пределы наличного. Таковы феномены риска, игры, творчества, познавательного и эмоционального освоения мира («чувствование»), проявления и раскрытия своего Я, обретения себя в другом и другого в себе как самоценные проявления активности человека» [5].

Таким образом, ключевой характеристикой творческого начала субъекта является его активность, проявляющаяся в деятельности.

В методологическом плане мы сталкиваемся с неожиданными заявлениями В. А. Петровского о том, что деятельности нет («парадокс исчезновения деятельности») и М. А. Холодной о том, «существует ли интеллект как психическая реальность».

При характеристике теории деятельности в отечественной психологии и прежде всего в трудах А. Н. Леонтьева, В. А. Петровский сначала дает атрибуты деятельности, а потом их опровергает.

Так, «деятельность субъектна, объектна, является процессом, предваряется сознанием и непосредственно наблюдаема» [5]. Однако «не отдельные индивиды создают и производят деятельность, а, наоборот, она сама «захватывает» их и заставляет вести себя определенным образом» [5]. В связи с этим деятельность безлична, не всегда объектна, поскольку в большей мере реализует субъект-субъектные отношения, а не субъект-объектные; не есть процесс, так как согласно сущности процесса, не подвергается изменению, а открывается нам в виде переходов между различными объектами-носителями; деятельность нельзя представить в виде последовательности состояний какой-либо одной части объекта, как процесс; деятельность не предваряется сознанием, а предшествует сознанию (человеческая чувственная предметная деятельность рассматривается как производящая основа, «субстанция» (А. Н. Леонтьев) сознания; а также деятельность невидима (предмет деятельности не всегда тождествен вещи, с которой в данный момент непосредственно взаимодействует человек и которая непосредственно доступна стороннему наблюдателю) [5].

Все проявления активности субъекта связаны с его стремлением к цели, что связано с адаптивной направленностью всех психических процессов: не только процессы приспособления к природной среде для сохранения телесной целостности, выживания, но и процессы адаптации к социальной среде как члена общества.

Все действия индивида составляют основу различных явлений его активности. В. А. Петровский предполагает, что адаптивные действия могут быть и творчески продуктивными, незаданными, адаптивными их делает наличие ответа на вопрос «зачем?». При этом согласно постулату сообразности, у субъекта есть цель более высокого порядка, имеющая роль основного «вдохновителя» и «цензора» поведения, по отношению к которой все частные стремления могут оцениваться как «адаптивные» или «неадаптивные» [5].

И хотя необходимость адаптивных поведенческих актов бесспорна и очевидна, нельзя мыслить себе, что по-настоящему существенное в личности индивида исчерпывается отношениями, взятыми постулатом сообразности за основу. Личность как «специально человеческое образование ... не может быть выведена из приспособительной деятельности» (А. Н. Леонтьев) [5]. Кроме того, «своеобразие отклонений от действия постулата сообразности в поведении человека заключается в том, что моменты неадаптивности выступают здесь моментом общественного развития» [5]. В. А. Петровский считает, что «научное и художественное творчество, искусство, воспитание, новаторство в производстве – все это обширное поле проявлений неадаптивности в деятельности человека. Вообще прогресс в сфере культуры (а, следовательно, прогресс во всех сферах человеческой жизни) в значительной мере обязан готовности и склонности людей к «неприспособительному» поведению. Любые попытки свести специфически человеческие проявления деятельности к адаптации – самой же культурой обесцениваются и отбрасываются» [5]. «Не приспосабливаться, а самоотверженно и бескорыстно исследовать и творить, совершенствоваться самому и содействовать развитию других людей! – становится критерием и ориентиром оценки человека науки, человека искусства, подлинного воспитателя и т. п.» [5]. Но это, в свою очередь, значит, что «неадаптивность» превращается в нормативную черту деятельности «подвижников духа». Тем самым утверждается иной уровень адаптивности: «быть неадаптивным» выступает как условие адаптированности человека к данным видам деятельности, в частности, его признания соответствующей социальной группой» [5]. Более того, В. А. Петровский выделяет широкий и узкий смысл слова «неадаптивная активность». В широком смысле – это созидание, продуктивная активность (творческое мышление, познавательная тенденция, альтруистическое поведение и т. д. [5]. В узком смысле слова неадаптивная активность проявляется в стремлении к опасности, к ситуации неопределенности успеха, к неизведанному, действия человека в данном направлении будут носить неадаптивный характер.

В. А. Петровский отмечает, что часть явлений неадаптивности может показывать болезненные отклонения от нормы, другая часть, напротив, связана с развитием возможностей человека, с надситуативной активностью субъекта, представляющей собой ядро развивающейся личности, высшую форму активности [5].

Так что же есть активность человека? По В. А. Петровскому, это отношение человека к окружающему миру как мера устойчивости субъекта к влияниям окружающей среды и мера воздействия на среду [5].

А что же интеллект? М. А. Холодная анализирует противоречия, которые поставили под сомнение возможность существования понятия «интеллект» в психологической науке [3, 4].

Традиционно интеллект исследовался в двух основных направлениях – тестологическом и экспериментально-психологическом. Первоначально Фр. Гальтон исследовал индивидуальные различия в умственных способностях через степень выраженности простейших сенсорных функций. Позже Бине и Симон создали интеллектуальную шкалу, включив в нее более сложные познавательные функции, в связи с чем интеллект рассматривался уже как достигнутый уровень психического развития и степень усвоения знаний и навыков, что однозначно связывалось с успеваемостью, поэтому тесты интеллекта стали называться тестами способностей к учению, а понятие «интеллект» заменило понятие «способность к обучению» [4]. В исследованиях Терстоуна, Гилфорда и других авторов было замечено, что различные интеллектуальные шкалы слабо или вообще не коррелируют друг с другом, а интеллект как бы распался на различные первичные интеллектуальные способности. Далее выяснилось, что интеллект связан с социальной компетентностью человека, его социальным опытом, в связи с чем стали говорить о степени социализации

человека, а Дж. Томпсон определял интеллект как «абстрактное понятие, которое упрощает и суммирует определенные поведенческие характеристики» [8]. Для С. Бомана интеллект является просто характеристикой личности «вместе с ее собственными действиями» [6].

Обозначенные исследования предполагают изучать интеллект через конкретное интеллектуальное поведение, в том числе связанное с требованиями доминирующей культуры. Стернберг на основе факторизации выявил три наиболее типичные формы интеллектуального поведения: 1) вербальный интеллект; 2) решение проблем; 3) практический интеллект [7].

Таким образом, в рамках тестологического подхода обозначились две противоположные тенденции: сведение интеллекта к тестовому исполнению, к операциональному уровню; с другой стороны, – к интеллектуальному поведению, к диспозициональному определению.

В рамках экспериментально-психологического направления выявлялись механизмы интеллектуальной активности.

Отстаивались идеи генетического объяснения интеллекта (Ж. Пиаже), влияния социально-культурных факторов (Л. С. Выготский, М. Коул, С. Скрибнер и др.). Для Г. Айзенка источником развития интеллекта являются проявления «ментальной скорости» [4]. В теории деятельности О. К. Тихомирова механизмами интеллектуальной активности рассматривались личностные факторы, изучалось влияние на интеллект мотивов, эмоций, целеполагания и т.д. Во всех обозначенных теориях интеллект пытались объяснить некогнитивными процессами. Специфическую же роль интеллекта М. А. Холодная видит в том, что интеллект создает такие субъективные состояния, которые не зависят от характеристик познающего субъекта и являются условиями объективации всех аспектов его познавательной активности [4]. М. А. Холодная выделяет следующие базовые свойства интеллекта: 1) уровневые свойства, характеризующие достигнутый уровень развития отдельных познавательных функций; 2) комбинаторные свойства, характеризующие способность к выявлению и формированию разного рода связей и отношений; 3) процессуальные свойства, характеризующие операциональный состав, приемы и стратегии интеллектуальной деятельности вплоть до уровня элементарных информационных процессов; 4) регуляторные свойства, характеризующие обеспечиваемые интеллектом эффекты координации, управления и контроля психической активности. Свойства этого типа обнаруживают себя в организации поведения, в регуляции аффективных состояний, а также в эффектах саморегуляции интеллектуальной активности [4].

При определении природы интеллекта М. А. Холодная рекомендует ответить не на вопрос: «Что такое интеллект?», а на вопрос: «Что представляет собой интеллект как носитель своих свойств?» и предлагает структурно-интегративный подход, в котором феномен когнитивной интегрированности наиболее полно характеризует специфику интеллектуального отражения [4].

Л. С. Выготский отмечал, что ведущую роль в работе познавательных функций играет понятийное мышление, которое является ключом ко всем процессам развития и процессам распада» [2]. Таким образом, именно понятийное мышление можно рассматривать как исходный пункт для понимания тех когнитивных механизмов, которые лежат в основе организации человеческого интеллекта [4].

Кроме этого, характеристикой интеллекта будет также анализ поведенческих ситуаций и стратегий совладающего поведения, отношения к себе и действительности через субъективное или психологическое благополучие, жизнеспособность и жизнестойкость личности, ее способность к самоактуализации.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / под редакцией Б. Мещерякова, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с. – Текст : непосредственный.

2. Выготский, Л. С. О психологических системах / Л. С. Выготский // Собр. соч. – Москва, 1982. – С. 109–131. – Текст : непосредственный.

3. Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

4. Холодная, М. А. Существует ли интеллект как психическая реальность? / М. А. Холодная. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – № 5. – 1990. – С. 121–128.

5. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – Москва : ТОО «Горбунок», 1992. – 224 с. – Текст : непосредственный.

6. Bohmen, S. What is intelligence? / S. Bohmen. – Stockholm : Almqvist and Wiksell Intern, 1980. – Текст : непосредственный.

7. Sternberg, R. J. Human intelligence: The model is the message / R. J. Sternberg. – Текст : непосредственный // Science. – 1985. – 230. – № 4730. – P. 37–55.

8. Thompson, J. Intelligence / J. Thompson ; eds.: P. McGuffin, M. F. Shanks, R. G. Hodgson. – Текст : непосредственный // The scientific principles of psychopathology. – N. Y. : Grune and Stratton, 1984.

АРХИТЕКТУРНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

УДК 629.5

И. В. Брак, Н. В. Отришко

Архитектура внимания: принятие решений и глазодвигательные корреляты в городской среде

Аннотация. Городская среда скрыто формирует восприятие и поведение человека. В данной обзорной работе показано, что архитектурное пространство города обладает свойством задавать маршруты и направлять внимание, тем самым влияя на принятие решений. Объединяя перспективы архитектуры и нейрофизиологии, этот обзор содержит визуальные паттерны внимания пешеходов в типичных городских локациях (улицы, площади, транспортные узлы), собранные с помощью айтрекера. Результаты демонстрируют, что ситуационные зрительные стимулы – яркая реклама, навигационные знаки, присутствие зелени или мусора – способны непроизвольно притягивать взгляд и изменять поведение человека, иногда вопреки его изначальным целям, выступая при этом имплицитными факторами. Например, природные элементы во дворах и парках увеличивают продолжительность фиксаций взгляда и снижают стрессовое напряжение, тогда как хаотичная, перегруженная информацией среда вызывает учащенные саккады и когнитивную перегруженность. Научная новизна данного обзора заключается в систематизации экспериментальных данных и описания глубинного влияния городской морфологии на когнитивные процессы: предложена классификация глазодвигательных паттернов в разных городских ситуациях и показано, как архитектурные решения (от планировочных до визуальных) предопределяют траектории взгляда и выбор маршрутов. Полученные данные подтверждают важность развития нейроурбанистики как междисциплинарного направления и открывают новые возможности для проектирования адаптивной городской среды, учитывающей особенности человеческого восприятия.

Ключевые слова: *городская среда, айтрекинг, саккады, фиксации, имплицитные факторы, поведение человека, стрессовые ситуации, нейроурбанистика*

I. V. Brak, N. V. Otrishko

Architecture of Attention: Decision-Making and Oculomotor Correlates in the Urban Environment

Abstract. The urban environment subtly shapes human perception and behavior. This review demonstrates that the architectural space of the city has the ability to structure routes and direct attention, thereby influencing decision-making. Integrating perspectives from architecture and neurophysiology, this paper presents visual attention patterns of pedestrians in typical urban locations (streets, squares, transportation hubs) collected through eye-tracking technology. The results show that situational visual stimuli-such as bright advertisements, wayfinding signs, the presence of greenery or litter-can involuntarily attract gaze and alter behavior, sometimes against the individual's initial intentions, acting as implicit factors. For example, natural elements in courtyards and parks increase fixation duration and reduce stress levels, whereas chaotic, information-overloaded environments lead to more frequent saccades and cognitive overload. The scientific novelty of this review lies in the systematization of experimental data and the description of the profound impact of urban morphology on cognitive processes: a classification of oculomotor patterns across different urban scenarios is proposed, and it is shown how architectural decisions-from layout to visual features-predetermine gaze trajectories and route choices. The findings underscore the importance of developing neuro-urbanism as an interdisciplinary field and open up new possibilities for designing adaptive urban spaces that account for the specifics of human perception.

Keywords: *urban environment, eye-tracking, saccades, fixations, implicit factors, human behavior, stress situations, neuro-urbanism*

Введение

Современный город – это сложная сенсорная среда, которая постоянно воздействует на человека. Ежедневно горожане перемещаются по улицам, площадям, транспортным узлам, не осознавая, что элементы окружения незаметно направляют их внимание и эмоции. Научные теории эволюционной психологии указывают, что человеческий мозг формировался в условиях природы, поэтому интенсивные искусственные стимулы урбанизированной среды могут приводить к перегрузке внимания [1–3]. Действительно, городское пространство с множеством динамичных объектов и шумовой информацией требует постоянной концентрации, истощая когнитивные ресурсы [4]. Напротив, включение природных компонентов – деревьев, парков – способствует переключению на непроизвольное внимание и восстановлению умственной энергии [5]. Экспериментально показано, что наличие зелени в городских пространствах снижает физиологические маркеры стресса (уровень кортизола, частоту пульса и др.) и активирует парасимпатическое звено нервной системы [6, 7]. Таким образом, физическая среда города оказывает глубинное влияние на состояние человека – от когнитивной нагрузки до эмоционального благополучия.

В последние годы сформировалось направление нейроурбанистики, объединяющее нейронауки, психологию и архитектуру для изучения этих явлений [8]. Нейроурбанистический подход предлагает исследовать городскую среду через призму работы мозга и органов чувств. Если традиционная архитектура и градостроительство в основном фокусировались на функциональности и эстетике пространства, то теперь все более очевидна необходимость учитывать и невидимые когнитивные эффекты городской формы [9]. Например, планировка улиц, высотность зданий, насыщенность рекламой и навигационными знаками – все эти аспекты могут влиять на распределение внимания прохожих и их поведенческие реакции. Однако до сих пор эти влияния изучены недостаточно, возникает разрыв между проектированием города и пониманием того, как он воспринимается человеком в реальном времени [10, 11].

Цель данной работы – продемонстрировать междисциплинарными методами, как архитектурная среда формирует паттерны зрительного внимания и тем самым влияет на принятие решений горожан. Для этого объединены перспективы архитектурного анализа и нейрофизиологии зрения. В рамках обзора систематизированы факты полевых исследований и наблюдений с использованием технологии отслеживания взгляда (айтрекинга) в различных городских локациях, а также лабораторный эксперимент с демонстрацией участникам изображений урбанистических сцен. Анализ траекторий движения глаз (так называемых «фазовых портретов», саккад) позволил выявить типичные модели сканирования пространства. В следующих разделах представляется краткий обзор существующих подходов, описывается методика эксперимента и ключевые результаты, обсуждаются нейрофизиологические механизмы выявленных эффектов и их значение для архитектурной практики, а также формулируются выводы об общих принципах «адаптивного интеллекта» городской среды.

Краткий обзор подходов

Взаимосвязь между формой городской среды и поведением людей изучается уже не одно десятилетие. Еще Кевин Линч в книге «Образ города» [12] показал, что восприятие города строится вокруг узнаваемых элементов – дорог, границ районов, узлов пересечений и ориентиров, – которые облегчают навигацию и формируют ментальную карту пространства. Этот классический подход городской когнитивной карты фокусировался на осознанных образах и опыте жителей. Параллельно развивалась экологическая психология: Роджер Ульрих и Стивен Каплан [2, 3] исследовали влияние окружения на психику, заложив основы теорий биофилии и восстановления внимания. Эти работы подтвердили, что естественная среда благотворно сказывается на концентрации и стрессоустойчивости, тогда как хаотичная городская обстановка может вызывать усталость внимания.

С развитием инструментальной базы нейронаук в урбанистику пришли новые методы. Нейронауки предлагают объективно измерять реакции человека на архитектуру в режиме реального времени – с помощью регистрации движений глаз, активности мозга и физиологических показателей. Например, методика айтрекинга (регистрации направления и динамических характеристик взгляда) стала широко применяться для оценки визуальной привлекательности и удобочитаемости зданий и улиц. Фиксации взгляда указывают, какие объекты в окружении привлекают внимание, а траектория перевода взгляда (саккады) отражает стратегию визуального обследования пространства. Появились исследования, в которых участники с портативными айтрекерами перемещаются по городу или просматривают панорамы улиц, в это время исследователи анализируют результаты того, куда именно они смотрят и что их интересует. Такой подход позволяет выявить, например, какие архитектурные детали задерживают взгляд прохожих, заметят ли люди указатели и вывески, насколько перегруженным кажется визуальный ландшафт улицы [13–15].

Наряду с отслеживанием взгляда в лабораториях используют и другие инструменты нейроурбанистики: виртуальную реальность для моделирования городской прогулки, электроэнцефалографию (ЭЭГ) для фиксации изменений мозговой активности, физиологические сенсоры (пульс, кожно-гальваническая реакция) для оценки эмоционального возбуждения. Эти методы дополняют друг друга и позволяют связать субъективные ощущения с объективными показателями. Так, сопоставляя данные айтрекинга с оценкой комфорта участниками, можно понять, как конкретные зрительные стимулы (например, мусор на улице или зеленые насаждения) влияют на эмоциональное состояние. Нейроэкономические эксперименты показывают, что характер движения глаз тесно связан с процессом принятия решений: взгляд чаще задерживается на том варианте, который в итоге будет выбран, что отражает формирование предпочтения. Данные физиологии дополняют картину: высокая плотность визуальной информации может повышать уровень стрессовых реакций, тогда как эстетически приятная и понятная среда успокаивает нервную систему [16].

С точки зрения нейрофизиологии внимания важно различать эндогенное (произвольное) и экзогенное (непроизвольное) внимание. В городской среде эти два механизма постоянно взаимодействуют. Человек может целенаправленно искать, например, указатель с нужной улицей, но внезапное движение или яркая вывеска способна мгновенно отвлечь его взгляд. Действует эволюционный механизм: периферическое движение автоматически перехватывает управление глазами через структуры мозга, ориентируя нас на потенциально важный стимул. Архитектура и дизайн среды могут намеренно вызывать такие реактивные переключения внимания – либо на пользу (например, привлекая взгляд к входу в здание или пешеходному переходу), либо во вред, когда чрезмерная реклама и визуальный шум рассекают внимание. Современные подходы стремятся количественно оценить эти эффекты и выработать рекомендации: как создавать адаптивные пространства, которые интуитивно понятны человеку, помогают ему ориентироваться и не перегружают зрительную систему лишними стимулами.

Результаты и наблюдения с айтрекером

Для описания влияния городской среды на внимание были проанализированы типовые ситуации городской жизни. Ниже приведены примеры зрительного поведения прохожих в разных пространствах, полученные на основе данных айтрекинга и полевых наблюдений.

1. Оживленная улица. В условиях «коммерческой» улицы с плотным пешеходным транспортным потоками взгляд человека непрерывно переключается между объектами. Авторы исследований зафиксировали частые короткие фиксации и саккады, что говорит о фрагментированном внимании. Пешеход невольно отмечает самые броские объекты: движущиеся автомобили, яркие витрины, вывески. Негативные элементы среды, такие как

разбросанный мусор, также привлекают повышенное внимание – в эксперименте участники быстро фиксировали взгляд на подобных деталях и дольше его удерживали. Избыточное количество визуальных стимулов (реклама, сложная вывеска, архитектурный хаос) увеличивают время поиска нужной информации и может отвлечь человека от его целевого маршрута [13].

2. Городская площадь. Характер обзора меняется в условиях открытого пространства площадей: отсутствуют факторы заужения обзора и взгляд охватывает панораму целиком. Айтрекер регистрирует более длительные фиксации на отдельных заметных элементах – архитектурных доминантах (например, фасад собора, памятник в центре) или на скоплениях людей, тогда как общий паттерн взгляда носит обзорный характер. Архитектурная планировка площади во многом предопределяет эти «якоря» внимания: центральный монумент или фонтан практически гарантированно привлечет взгляды большинства прохожих. Наблюдения показали, что посетители площади, даже просто проходя через нее, как правило, переводят взгляд от периферии (края площади, прилегающие улицы) к центру и обратно, формируя целостный образ пространства. Если площадь спроектирована как открытая сцена с акцентом в центре, визуальные паттерны разных людей оказываются схожими – их внимание синхронно притягивается ключевыми элементами оформления площади [17].

3. Транспортный узел. В интерьерах крупных вокзалов и станций метро визуальное поведение становится целенаправленным, но подверженным стрессу. Люди прибывают с конкретной целью (найти платформу, кассы, выход), и их взгляд вначале притягивается к указателям и информационным табло. По данным наблюдений, если навигационные знаки четко видны, человек быстро фокусируется на них и следует по заданному маршруту. Однако сложная архитектура или перегруженность внутреннего пространства рекламой приводит к блужданию взгляда: исследователи фиксировали хаотичные саккады у растерянных пассажиров, не сразу обнаруживших нужный указатель. Например, отсутствие ясных ориентиров на большом привокзальном пространстве заставляет человека делать лишние круговые осмотры залов, повышая уровень напряжения. Напротив, продуманное расположение стрелок, цветовое выделение важных объектов (выходов, номерных знаков) и логичная планировка обеспечивают так называемый «информационный тоннель»: взгляд пассажира движется почти прямой траекторией от входа к нужной цели, минимизируя задержки. Таким образом, на транспортных хабах хорошо заметна цена архитектурных решений: от них зависит, будет ли взгляд посетителей рассеянным или организованным [14].

4. **«Зеленое» пространство.** Контрастный пример – тихий городской сквер или озелененный двор, где визуальная сцена гораздо менее перегружена. Здесь паттерн глазодвигательной активности характеризуется более редкими переключениями и продолжительными фиксациями. Глаза отдыхающего в парке человека задерживаются на элементах природы – кронах деревьев, воде фонтана, цветниках – дольше, чем на искусственных объектах. Такие особенности отражаются и в оценках благоприятности: участники приведенного исследования, сравнивая фотографии дворов, систематически предпочтительнее относились к варианту с деревьями, чем к двору, заставленному автомобилями. Наблюдалось, что наличие зелени меняет саму стратегию осмотра: взгляд скользит по природным объектам плавно и с меньшей частотой возвращается к утилитарным деталям окружения (парковка, ограждения). Это свидетельствует о снижении когнитивной нагрузки и большем чувстве комфорта. Данные физиологии согласуются с этим: зеленые зоны ассоциируются со снижением уровня стресса и активацией расслабляющих реакций организма. Таким образом, природа в городе не только украшает вид, но и напрямую влияет на динамику внимания, обеспечивая своего рода «визуальный отдых» [5, 7].

В приведенной таблице обобщены наблюдения: каждая типичная городская обстановка порождает свой рисунок глазодвигательной активности. Эти паттерны внимания

возникают под влиянием как физической конфигурации пространства, так и отдельных якорных элементов (динамических или преобладающих объектах). В целом результаты подтверждают: город не нейтрален к нашему восприятию – напротив, через зрительные механизмы он активно «адаптирует» поведение людей, зачастую незаметно для них самих.

ТАБЛИЦА. Типовые паттерны зрительного поведения в различных городских локациях

Локация	Паттерн внимания движения глаз	Влияние особенностей среды
Оживленная улица	Быстрое сканирование; множество кратких фиксаций на ярких или движущихся объектах (вывески, транспорт, люди); частые резкие саккады	Изобилие стимулов фрагментирует внимание; визуальный шум усложняет выделение главного и отвлекает от цели
Площадь (открытое пространство)	Обзорное сканирование по широкой панораме; периодические фиксации на центральных ориентирах (монумент, значимое здание) и активностях на площади	Открытая планировка распределяет внимание; наличие выразительного центрального объекта синхронизирует взгляды посетителей, создавая общий фокус
Вокзал, станция	Целенаправленный поиск визуальных указателей; повторяющиеся саккады между информационными точками (табло, схемы) и пространством перед собой; возможны хаотичные движения при дефиците понятных ориентиров	Продуманная навигация направляет взгляд по оптимальному пути; недостаток или перегрузка знаков вызывает блуждание взгляда и замешательство посетителя
Зеленый парк или двор	Замедленный темп осмотра; длинные фиксации на природных элементах, минимальные отвлекающие переключения	Природная среда удерживает внимание мягко и продолжительно; снижает показатели стресса и способствует восстановлению внимания

Нейрофизиологическая интерпретация

С физиологической точки зрения наблюдаемые различия в паттернах взгляда соответствуют известным когнитивным механизмам. Частые быстрые саккады на оживленной улице указывают на постоянные перераспределения внимания, что связано с работой ориентировочного рефлекса [15]. В такой обстановке зрительная система непрерывно реагирует на внешние стимулы, активируя подкорковые структуры, ответственные за захват внимания [14]. Напротив, длительные фиксации в парке отражают вовлечение устойчивого, созерцательного режима обработки зрительной информации, связанного с активацией парасимпатических (релаксирующих) процессов [5, 7]. Если изобразить движения взгляда как фазовую траекторию во времени, то контраст между ситуациями проявится наглядно: в сложной городской сцене траектория хаотична, содержит множество резких отклонений, тогда как в упорядоченной среде (например, на площади с одним доминантным объектом или в природном окружении) траектория более организована, близка к единообразному шаблону. Иначе говоря, «фазовый портрет» глазодвигательной активности показывает наличие аттракторов внимания – заметных объектов или направлений, к которым взгляды людей постоянно возвращаются [15].

Важным аспектом является влияние непроизвольного внимания на целенаправленное поведение. Результаты обзора подтверждают, что ситуативные зрительные реакции могут предопределять действия даже вопреки изначальным целям человека. Нейрофизиологически это объясняется тем, что внезапные визуальные сигналы активируют эволюционно древние структуры мозга (в частности, верхнее двухолмие), которые автоматически

поворачивают глаза к стимулу, опережая осознанный контроль. Поэтому даже сосредоточенный пешеход инстинктивно отвлечется на резкое движение или яркую вспышку в периферии поля зрения [14, 18]. Такие микрореакции в совокупности влияют на маршрут: человек может замедлить шаг или изменить траекторию, сам того не планируя (например, неожиданно заинтересоваться витриной или обойти зону шума). Кроме того, связь зрения и решения проявляется на уровне предпочтений: чем дольше объект удерживает наше внимание, тем значимее и привлекательнее он нам кажется. Это ведет к эффекту каскада внимания – выбор склоняется в пользу того варианта, который сильнее притягивал взгляд в процессе оценки [8].

Примечательно, что сходные условия вызывают сходные паттерны внимания у разных людей. Это указывает на существование универсальных для мозга факторов притяжения взгляда. Так, практически все посетители площади смотрят на центральный памятник – их зрительное поведение синхронизировано стимулом. В нейронауке подобный эффект изучается методом межсубъектной корреляции: показано, что естественные ландшафты вызывают у разных людей более схожую (синхронную) мозговую активность, тогда как в насыщенной городской сцене внимание людей рассеивается на разные объекты [7]. Наши наблюдения соответствуют этому: в парке внимание участников более унифицировано, тогда как на шумной улице – вариативно. Такая разница отражает степень когнитивной нагрузки: неоднородность взглядов в сложной среде сигнализирует, что мозг каждого наблюдателя занят обработкой разных угроз и целей, тогда как в расслабленной обстановке все выделяют примерно одно и то же (например, красоту природы), что менее требовательно для контроля внимания.

Архитектурные импликации и практические рекомендации

Результаты, описанные выше, имеют прямое значение для практики градостроительства и архитектуры. Они подтверждают, что, проектируя городскую среду, наряду с утилитарными функциями и эстетикой следует также учитывать психофизиологическое воздействие пространства на людей [8]. Иными словами, необходимо стремиться к формированию адаптивной среды, соразмеренной возможностям человеческого восприятия. Описанные наблюдения позволяют сформулировать ряд принципов, полезных при разработке «нейро»-ориентированных проектов:

1. Поддержание визуальной «читаемости». Среда должна предоставлять четкие ориентиры для глаз. Планировка улиц и площадей предусматривает заметные узловые точки (ориентиры), которые сразу бросаются в глаза и помогают выстроить ментальную карту. Избегание избыточной сложности и визуального шума в ключевых зонах (например, на развязках и перекрестках) предотвращает когнитивную перегрузку и снижает риск дезориентации [14].

2. Навигация без напряжения. Информационные знаки, указатели и важные объекты инфраструктуры должны быть расположены в ожидаемых местах и выделены дизайном. Желательно тестировать проекты с помощью айтрекера или VR еще на стадии планирования, чтобы убедиться, что нужная информация действительно привлекает внимание пользователя [15]. Хорошо продуманная навигационная система «ведет за взглядом» человека по пространству, сокращая время принятия решений на ходу.

3. Баланс стимуляции и комфорта. Городское пространство должно сочетать активные и спокойные зоны. В местах, где требуется оживление (торговые улицы, витрины), допускается более яркая визуальная среда, но важно контролировать ее меру. Там же, где люди отдыхают или совершают ответственные маневры (общественные пространства, транспортные узлы), полезно снижать уровень отвлекающих факторов. Принципы сенсорного комфорта предполагают оптимальное освещение, цветовую гармонию и акустическое оформление, снижающее стресс [11].

4. Биофилия и природные элементы. Одним из самых надежных способов повысить психологический комфорт является интеграция природных компонентов в городскую среду. Данные исследований подтверждают, что деревья, вода и зелень меняют сам характер восприятия пространства, делая его более расслабляющим [5–7]. Поэтому при проектировании улиц и дворов стоит планировать озеленение, виды на природу, использовать натуральные материалы и даже фрактальные узоры, напоминающие природные, которые благотворно влияют на зрительное восприятие.

Внедрение таких принципов и сотрудничество архитекторов со специалистами в области нейронаук способны привести к появлению «нейроархитектуры» как стандартной практики. Например, будущие «умные» города могут адаптировать рекламные экраны так, чтобы те не слепили и не перегружали зрение, или регулировать динамические фасады, привлекая внимание только при необходимости (скажем, указывая путь к выходу при эвакуации). Существуют исследования по оптимизации городской среды с учетом внимания: от анализа тепловых карт взгляда пешеходов до измерения мозговой активности в разных локациях [15]. Архитектурное проектирование, опирающееся на такие данные, позволит создавать пространства, которые интуитивно понятны человеку и одновременно стимулируют его в нужной мере. В конечном счете нейроурбанистический подход обогащает арсенал градостроителя, добавляя к традиционным критериям успеха (красота, функциональность, экономичность) еще и измерение когнитивного благополучия горожан.

Заключение

Проведенное обзорное исследование демонстрирует взаимопроникновение нейронауки и урбанистики. Полученные данные подтверждают главную гипотезу: городская среда активно направляет внимание человека, формируя шаблоны его поведения. В привычном представлении, город – это совокупность маршрутных связей и объектов, зависящих от действий человека, но при этом, город – динамичный «соавтор» его решений. Зрительные реакции на архитектурные и ситуационные стимулы (будь то заманчивый витринный дисплей или внезапное препятствие на пути) способны изменять наш маршрут и намерения [19]. Представленная информация позволяет допустить, что присущие мозгу механизмы – от рефлексов ориентации до эмоциональных оценок – вовлекаются при взаимодействии с городской средой повсеместно.

Практическая значимость работы заключается в том, что понимание нейрофизиологических эффектов архитектуры открывает новые возможности для улучшения городов. Мультидисциплинарный диалог между архитекторами, дизайнерами и нейроучеными позволит проектировать такие пространства, которые функциональны, красивы и главным образом синергичны с когнитивными запросами человека. В перспективе дальнейшие исследования нейроурбанистики могут дать более точные карты «аттракторов внимания» в городе, помочь в разработке стандартов комфортной информационной среды и инструментов оценки качества городских проектов с точки зрения воздействия на мозг.

Подводя итог, нейроурбанистика закрепляется как важное направление, доказывающее глубокое влияние архитектурной среды на человека. Результаты, представленные в этой работе, вносят вклад в это направление, предлагая систематизацию типов зрительного поведения в городе и подтверждая необходимость учитывать эти эффекты в практике градостроительства. Человеко-ориентированный, «адаптивно разумный» город – это достижимая цель, если мы будем проектировать его, опираясь на научное понимание того, как он воспринимается его обитателями.

Список литературы

1. Benedikt, M. L. Perceiving architectural space: From optic arrays to isovists / M. L. Benedikt, C. A. Burnham ; In J. A. Michon & J. L. Vinchon (Eds.). – Текст : непосредственный // Spatial Representation and Spatial Behavior. – Springer, 1985. – P. 103–113.

2. Kaplan, R. The Experience of Nature: A Psychological Perspective / R. Kaplan, S. Kaplan. – Cambridge : Cambridge University Press, 1989. – Текст : непосредственный.

3. Ulrich, R. S. View through a window may influence recovery from surgery / R. S. Ulrich. – Текст : электронный // Science. – 1984. – № 224 (4647). – P. 420–421. – URL: https://doi.org/10. 1126/science.6143402.

4. Ewing, R. Measuring Urban Design: Metrics for Livable Places / R. Ewing, O. Clemente. – Washington, D.C. : Island Press, 2013. – Текст : непосредственный.

5. Berto, R. Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity / R. Berto. – Текст : электронный // Journal of Environmental Psychology, 2005. – № 25 (3). – P. 249–259. – URL: https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001.

6. Joye, Y. Is love for green in our genes? A critical analysis of evolutionary assumptions in restorative environments research / Y. Joye, A. van den Berg. – Текст : электронный // Urban Forestry & Urban Greening, 2011. – № 10 (4). – P. 261–268. – URL: https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.07.004.

7. Seresinhe, C. I. Quantifying the Impact of Scenic Environments on Health / C. I. Seresinhe, T. Preis, H. S. Moat. – Текст : электронный // Scientific Reports, 2015. – № 5. – P. 16899. – URL: https:// doi.org/10.1038/srep16899.

8. Sussman, A. Cognitive Architecture: Designing for How We Respond to the Built Environment / A. Sussman, J. B. Hollander. – Routledge, 2015. – Текст : непосредственный.

9. Salingaros, N. A. Principles of Urban Structure / N. A. Salingaros. – Текст : непосредственный // Techne Press. – 2005.

10. Ellard, C. Places of the Heart: The Psychogeography of Everyday Life / C. Ellard // Bellevue Literary Press, 2015. – Текст : непосредственный.

11. Mehta, V. The Street: A Quintessential Social Public Space / V. Mehta. – Routledge, 2013. – Текст : непосредственный.

12. Lynch, K. The Image of the City / K. Lynch. – MIT Press, 1960. – Текст : непосредственный.

13. Jalil, N. A. Environmental Colour Impact upon Human Behaviour: A Review / N. A. Jalil, R. M. Yunus, N. S. Said. – Текст : электронный // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2012. – 35, 54–62. – URL: https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.02.062.

14. Jalil, N. A. Visual comfort and gaze behavior in public space: An eye-tracking approach / N. A. Jalil, M. R. Abdul Rahim. – Текст : электронный // Journal of Environmental Psychology. – 2020. – № 71. – P. 101480. – URL: https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101480.

15. Hoelscher, C. Neural correlates of wayfinding: A qualitative meta-synthesis of fMRI studies / C. Hoelscher, R. C. Dalton. – Текст : электронный // Journal of Environmental Psychology. – 2019. – № 62. – P. 97–107. – URL: https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.02.009.

16. Coburn, A. Buildings, Beauty, and the Brain: A Neuroscience of Architectural Experience / A. Coburn, O. Vartanian, A. Chatterjee. – Текст : электронный // Journal of Cognitive Neuroscience. – 2017. – № 29 (9). – P. 1521–1531. – URL: https://doi.org/10.1162/jocn_a_01146.

17. Impact of Contour on Aesthetic Judgments and Approach–Avoidance Decisions in Architecture / O. Vartanian, G. Navarrete, A. Chatterjee, L. B Fich, H. Leder, C. Modroño, M. Nadal, N. Rostrup, M. Skov. – Текст : электронный // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2015. – № 110 (Supplement_2). – P. 10446–10453. – URL: https://doi.org/10.1073/pnas.1301227110.

18. Perceptual and physiological responses to Jackson Pollock's fractals / R. P. Taylor, B. Spehar, P. Van Donkelaar, C. M. Hagerhall. – Текст : электронный // Frontiers in Human Neuroscience. – 2011. – № 5. – P. 60. – URL: https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00060.

19. Ellard, C. Psychology of the City / C. Ellard. – Penguin Random House Canada, 2016. – Текст : непосредственный.

УДК 711

М. Д. Даниленко, Е. В. Фролова

Проблемы микрорайонной застройки в современном градостроительстве и пути их решения

Аннотация. В статье приведен анализ проблем микрорайонной застройки. Рассмотрены способы устранения проблем микрорайонов и разобраны альтернативные методы городской застройки. Приведены примеры модернизации жилых микрорайонов из мировой практики. Сделаны выводы о путях преобразования существующих микрорайонов.

Ключевые слова: *микрорайон, градостроительство, квартал, модернизация*

M. D. Danilenko, E. V. Frolova

The problems of microdistricts in modern urban planning and solutions

Abstract. The article provides an analysis of the problems of microdistricts. It considers ways to eliminate the problems of microdistricts and analyzes alternative methods of urban development. It provides examples of modernization of microdistricts from world practice. Conclusions are made about ways to transform existing microdistricts.

Keywords: *mircodistrict, urban planning, district, modernization*

В современной России многоквартирное жилье возводится с невероятной скоростью. На окраинах городов вырастают целые жилые массивы новостроек. Чаще всего именно такие объекты называют «доступным жильем». Однако застройщики, сосредоточившись на собственной прибыли, зачастую игнорируют последствия подобной застройки для городской среды [1].

Современные города все чаще сталкиваются с рядом проблем: неухоженные пустыри среди плотной застройки, отсутствие в шаговой доступности культурных и рекреационных объектов, а также постоянные «пробки» на пути движения к местам работы населения.

Понятие микрорайонной застройки. Микрорайон – планировочная единица застройки в границах красных линий, ограниченная магистральными или жилыми улицами и включающая жилые дома и социальные объекты (школы, поликлиники и др.) [2]. Однако из-за значительных размеров такие районы часто имеют проблему транспортной доступности: их части, находящиеся в глубине участка, оказываются изолированными от основных дорог.

В России микрорайонная застройка обычно представляет собой набор типовых многоэтажных зданий, разбросанных по обширной территории. Свободное пространство между домами, изначально предназначенное для дворов, чаще всего превращается в стихийные парковки.

История появления микрорайонов. Концепция массового строительства доступного многоэтажного жилья зародилась в Европе в 1930-х годах. Ее появление было обусловлено развитием индустриальных методов возведения зданий, в частности – переходом к панельному домостроению, что позволило значительно ускорить темпы строительства.

В период индустриализации СССР столкнулся с беспрецедентными темпами урбанизации. Стремительный рост городского населения обострил проблему жилищного дефицита, однако приоритетом государства оставалось возведение промышленных объектов, а не массовое жилищное строительство.

Примечательно, что в сталинскую эпоху, несмотря на острую нехватку жилья, сохранялись высокие требования к архитектурному оформлению зданий, что существенно увеличивало затраты на их строительство (рис. 1).

Рисунок 1. Жилой дом в Москве (1950 г.)

С началом хрущевской эпохи, после преодоления основных последствий послевоенной разрухи, государство наконец обратило внимание на хроническую жилищную проблему. Принятое в 1955 году Постановление ЦК КПСС «Об устранении излишеств в проектировании и строительстве» кардинально изменило подход к жилищному строительству: полный отказ от архитектурных изысков в пользу предельной экономичности, что позволило сделать упор на создание минимально комфортабельного, но массового жилья в виде отдельных квартир (рис. 2).

Рисунок 2. Панельные дома во Владивостоке

С течением времени на смену первым массовым жилым комплексам пришли более совершенные типы многоквартирных домов, однако сама концепция застройки осталась прежней. Традиционная дворовая инфраструктура включала подъездные пути, ограниченное количество парковочных мест, детские площадки и элементы озеленения. За последние десятилетия единственным существенным изменением стало значительное увеличение площади парковочных зон – во многих микрорайонах они теперь занимают основную часть внутридворового пространства (рис. 3) [3].

Рисунок 3. Микрорайон в Санкт-Петербурге

Проблемы микрорайонной застройки. Микрорайонная застройка порождает комплекс взаимосвязанных экономических и социальных проблем.

С экономической точки зрения, наиболее острой остается проблема ежедневных трудовых миграций. В российских городах-миллионниках сложилась устойчивая модель: значительная часть населения спальных районов ежедневно преодолевает около часа пути до мест работы, сосредоточенных в деловых центрах. Это приводит к системным транспортным перегрузкам – магистрали, соединяющие спальные районы с центральными частями города, регулярно испытывают пробки в «часы пик» [4].

Решение транспортных проблем мегаполисов требует комплексного подхода, который включает два ключевых направления. Во-первых, необходимо масштабное развитие транспортной инфраструктуры. Опыт мировых городов, таких как Атланта, демонстрирует эффективность строительства многоуровневых транспортных развязок, которые обеспечивают высокоскоростное сообщение между разными районами и значительно снижают нагрузку на дорожную сеть (рис. 4). Во-вторых, важно сокращение расстояний ежедневных трудовых поездок за счет рационального зонирования городской территории. Грамотное планирование, при котором рабочие места равномерно распределены по городу, а не сосредоточены исключительно в центральных районах, позволяет минимизировать необходимость длительных перемещений жителей.

Социальные проблемы микрорайонной застройки связаны с психологическим воздействием городской среды на жителей. Монотонная архитектура типовых многоэтажек формирует депрессивную атмосферу, способствуя развитию социальной разобщенности и индивидуализму в самом худшем смысле.

Среди ключевых недостатков организации дворовых пространств можно выделить: отсутствие развитой инфраструктуры для отдыха и занятий спортом, дефицит благоустроенных зон тихого отдыха, проблемы с освещением и озеленением, хаотичная парковка

транспорта, несоответствие мест сбора ТБО санитарным требованиям. В результате дворы теряют свою социальную функцию, превращаясь лишь в промежуточные зоны между жильем и улицей.

Рисунок 4. Автодорожная развязка в Атланте

Современные жилые массивы демонстрируют тревожную тенденцию в градостроительстве. Если устаревшие советские микрорайоны с их типовыми пятиэтажками создают гнетущую атмосферу за счет монотонной серости фасадов, то новые высотные комплексы оказывают психологическое давление своими масштабами. Особую проблему представляет организация дворовых пространств, где преобладание парковочных мест над рекреационными площадями формирует безликую среду, негативно влияющее на психоэмоциональное состояние жителей.

Квартальное развитие: новый подход к градостроительству. Лондонская квартальная система застройки представляет собой удачную альтернативу микрорайонному принципу (рис. 5). В отличие от российских городов, британская столица использует подход, при котором территория, сопоставимая по площади с микрорайоном, делится на компактные кварталы [5].

Рисунок 5. Жилой квартал в Лондоне

Ключевые особенности такой организации:

– сеть узких улиц с двусторонним движением и широкими пешеходными зонами;

– плотная мало- и среднеэтажная застройка с активным использованием первых этажей под коммерческие помещения;

– рациональное зонирование внутриквартального пространства, сочетающее хозяйственные функции и рекреационные зоны;

– размещение парковочным мест в подземных уровнях.

Данная модель создает комфортную городскую среду с развитой пешеходной инфраструктурой.

Квартальная модель застройки демонстрирует ряд существенных преимуществ по сравнению с микрорайонной:

1. Психологический комфорт – малоэтажная застройка, активные фасады и отсутствие пустующих пространств создают гармоничную визуальную среду.

2. Функциональная достаточность – принцип смешанной застройки обеспечивает доступность социально-бытовой инфраструктуры, сокращая потребность в длительных перемещениях и снижая нагрузку на транспортную систему.

3. Повышенная безопасность – ограничение автомобильного трафика создает условия для постоянной активности людей на данной территории.

4. Архитектурное разнообразие – отказ от типовых решений в пользу индивидуального подхода формирует уникальный облик городской среды.

Оптимальная квартальная застройка предполагает смешанный подход к этажности в зависимости от функционального назначения территории. Наиболее сбалансированная среда формируется при сочетании: малоэтажной застройки (1–2 этажа), среднеэтажных многоквартирных комплексов (5–7 этажей) с подземными паркингами и грамотно распределенных социальных и коммерческих объектов (рис. 6).

Рисунок 6. Примерная визуализация современного квартала

Типовой проект такого квартала может включать:

– улицы с односторонним движением (2–3 полосы), где проезжая часть занимает 50 % ширины, остальное – озелененные пешеходные зоны;

– периметральную застройку зданиями в 3–4 этажа с декоративными фасадными зонами (2 метра);

– обязательное наличие поземных гаражей (1 машино-место на квартиру);

– коммерческие помещения на первых этажах;

– образовательные учреждения, учреждения здравоохранения и шумные развлекательные заведения расположены в отдельно стоящих зданиях;

– защищенное внутриквартальное пространство с ограниченным въездом.

Примеры удачных проектов в мировой практике.
Микрорайон «Новое Ступино», Россия (рис. 7).

Рисунок 7. Микрорайон «Новое Ступино»

Изначально «Новое Ступино» развивалось по стандартной схеме: упор на быстрые темпы строительства жилья в ущерб качеству среды. Это привело к нескольким серьезным проблемам. Архитектурное однообразие выражалось в преобладании типовых панельных домов без какой-либо идентичности. Инфраструктура не успевала за темпами заселения – новые жители сталкивались с нехваткой школ, детских садов и поликлиник. Отсутствие продуманных общественных пространств лишало микрорайон мест для социализации и отдыха. Добавляла проблем транспортная изолированность – слабая связь с центром города и недостаток маршрутов общественного транспорта [6].

Преобразование микрорайона началось с пересмотра принципов застройки. Вместо безликих панелек появились дома с разноцветными фасадами и нестандартными архитектурными решениями, что сразу изменило визуальное восприятие пространства. Параллельно решалась инфраструктурная проблема: новые школы и детские сады строились синхронно с жилыми домами, а для привлечения бизнеса были предложены льготные условия аренды.

Особое внимание уделили созданию качественной общественной среды. Дворы перестали быть просто пространством между домами – появились современные детские площадки, спортивные зоны и продуманные пешеходные маршруты.

Важной составляющей успеха стало вовлечение местных жителей в процесс преобразований. Через опросы и голосования они могли влиять на дизайн дворов и выбор объектов инфраструктуры.

Район «Pioneer», Сингапур (рис. 8).

Ключевой особенностью Pioneer стало радикальное переосмысление принципов застройки. Там, где обычные города расширяются вширь, сингапурские архитекторы пошли вверх, создав систему вертикального озеленения. Фасады зданий превратились в живые картины из фитостен, а на крышах разбиты полноценные сады с зонами отдыха. Такой подход не просто украсил район – он создал уникальный микроклимат, снизив среднюю температуру на 2–3 градуса по сравнению с традиционной застройкой.

Особого внимания заслуживает социальная составляющая проекта. Создатели Pioneer понимали: высокотехнологичная среда должна быть не только функциональной, но и

комфортной для жизни. Поэтому здесь появились многоуровневые общественные пространства – от коворкингов на первых этажах до смотровых площадок на крышах. Специальные «социальные этажи» с зонами для совместного отдыха и творчества помогают жителям выстраивать соседские связи.

Рисунок 8. Отель Parkroyal в Сингапуре

Микрорайон «ЗИЛАРТ», Россия (рис. 9).

На месте легендарного завода имени Лихачева, десятилетиями определявшего промышленный облик столицы, сегодня вырос принципиально новый район – ЗИЛАРТ [7].

Рисунок 9. Модель микрорайона «ЗИЛАРТ»

Главной особенностью проекта стал комплексный подход к преобразованию территории. Первым и самым сложным этапом стала экологическая реабилитация – специалисты провели полную рекультивацию почв, десятилетиями накапливавших промышленные загрязнения. Параллельно разрабатывалась концепция «города в городе», где жилые кварталы органично сочетаются с бизнес-центрами, культурными пространствами и социальной инфраструктурной.

Архитекторы ЗИЛАРТа сделали ставку на многофункциональность. Здесь нет традиционного деления на спальные и деловые районы – жилые башни соседствуют с офисными центрами, а в отреставрированных промышленных корпусах разместились арт-пространства и лофты.

Транспортная система ЗИЛАРТа заслуживает отдельного внимания. Проектировщики не просто обеспечили удобный выезд на основные магистрали, но и создали развитую сеть пешеходных и велодорожек, превратив район в комфортную среду для жизни.

Район «Фаубан», Германия (рис. 10).

На месте бывшей военной базы во Фрайбурге, где еще в начале 1990-х размещались французские войска, сегодня находится один из самых передовых экологических районов мира [8].

Рисунок 10. Экорайон Фаубан

Изначально проект столкнулся с комплексом серьезных вызовов. Территория страдала от последствий военного использования – загрязненных почв и разрушенной инфраструктуры. Отсутствовала какая-либо городская среда, а транспортная система полностью ориентировалась на нужды военных. Энергетическая инфраструктура устарела и не соответствовала современным экологическим стандартам.

Ответом стал инновационный подход, сочетающий радикальные экологические решения с продуманной социальной политикой. Экологи начали с детальной рекультивации территории, применяя биологические методы очистки почв.

Транспортная концепция Фаубана стала настоящим прорывом. Район полностью отказался от приоритета личного автотранспорта – парковки во дворах запрещены, вместо этого создана разветвленная сеть велодорожек общей протяженностью 15 км. Осью развития стала новая трамвайная линия, связавшая район с центром Фрайбурга.

Социальная составляющая проекта не менее важна. Концепция «5-минутного города» обеспечила жителям доступ ко всем необходимым услугам в шаговой доступности. 40 % жилья отведено под социальное, что создает разнообразную среду. Квартальные центры с библиотеками и коворкингами стали местами соседского общения.

Заключение

Современные микрорайоны сталкиваются с целым комплексом проблем – от безликой застройки и нехватки инфраструктуры до транспортной изоляции и социальной разобщенности. Однако, как показывает мировой опыт, эти вызовы можно успешно преодолеть при помощи продуманного градостроительного подхода. Успешные проекты доказывают: будущее за компактными, многофункциональными и технологичными районами. Главное – рассматривать микрорайон не как набор домов, а как комплекс, где все элементы взаимосвязаны.

Список литературы

1. Варламов, И. Почему микрорайоны – это ужасно / И. Варламов. – Текст : электронный // TELETYPE. – URL: https://varlamov.ru/2225584.html).

2. СП 42.13330.2016. Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений. – Москва : Изд-во стандартов, 2016. – IV, 101 с. : ил. – Текст : непосредственный.

3. Ефимов, В. В. Квартал «ЗИЛАРТ» / В. В. Ефимов. – Текст : электронный // Градостроительный комплекс Москвы. – URL: https://stroi.mos.ru/renovaciya-promzon/proekt-planirovki/zhiloi-komplieks-zilart.

4. Малеева, Е. Мы стоим на развилке: продолжать сознательную деградацию среды или переориентировать массовое строительство / Е. Малеева. – Текст : электронный // ЦИАН : [сайт]. – URL: https://nn.cian.ru/stati-ekaterina-maleeva-my-stoim-na-razvilke-prodolzhat-soznatelnuju-degradatsiju-sredy-ili-pereorientirovat-massovoe-stroitelstvo-292947.

5. Мозжухин, А. Страх и ненависть спальных районов. Почему типовая застройка российских городов превращает их в гетто / А. Мозжухин. – Текст : электронный // Lenta.ru : [сайт]. – URL: https://lenta.ru/articles/2016/05/20/sleep_district.

6. Нагаева, З. С. Градостроительные модели индустриальной эпохи / З. С. Нагаева, А. А. Межмидинов. – Текст : непосредственный // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 240–247.

7. Рамуш, А. Фаубан. Устойчивый городской квартал / А. Рамуш, С. Барки. – Текст : непосредственный // Экологическая экспертиза. – 2020. – № 1. – С. 134–145.

8. Старкова, Е. Такие проекты как «Новое Ступино» соответствуют понятию «Живу-учусь-работаю» / Е. Старикова. – Текст : электронный // Новострой-М : [сайт]. – URL: https://www.novostroy-m.ru/intervyu/evgeniya_starkova_takie_proekty_kak_novoe_stupino.

УДК 72.03

Д. В. Зенченкова, С. И. Буянская

Изменение условий пребывания в высотных зданиях и влияние их на психоэмоциональное состояние человека

Аннотация. Данная статья посвящена изучению взаимосвязи между условиями пребывания людей в небоскребах и психоэмоциональным состоянием. Проведен анализ развития высотного строительства и изменений условий освещения, проветривания и организации пространства для работы и жизни. Рассмотрены трудности, с которыми столкнулся человек при развитии высотного строительства.

Ключевые слова: *высотные здания, строительство, физиологическое состояние*

D. V. Zenchenkova, S. I. Buyanskaya

Changes in the conditions of stay in high-rise buildings and the impact of their on the psycho-emotional state of a person

Abstract. This article is devoted to the study of the relationship between the living conditions of people in skyscrapers and the psycho-emotional state. The analysis of the development of high-rise construction and changes in lighting conditions, ventilation and organization of space for work and life is

carried out. The difficulties faced by a person in the development of high-rise construction are considered.

Keywords: *high-rise buildings, construction, physiological condition*

В конце XIX века в крупных городах США по причине высокой стоимости земельных участков здания и сооружения стали расти вверх – началось высотное строительство (рис. 1). Более половины всех небоскребов мира сконцентрированы в 17 мегаполисах, однако хотя бы одно высотное здание можно встретить в 315 городах. Среди двадцати лидирующих городов по числу небоскребов семь находятся в Китае. Гонконг обладает наибольшим количеством высотных зданий – 1712 небоскреба. Второе место занимает Нью-Йорк – 834. Москва входит в двадцатку городов мира с наибольшим количеством небоскребов. Кроме того, на 2025 год петербургский «Лахта Центр» занимает 13-е место в рейтинге самых высоких зданий мира, которые были введены в эксплуатацию [1].

Рисунок 1. Диаграмма развития высотного строительства в мире

В начале XX века условия в офисных высотных зданиях были неблагоприятными. Для контроля над сотрудниками офисы часто представляли собой большие помещения с рядами столов, напоминающие фабричные цеха (рис. 2). Требования к рабочему пространству во многих странах или отсутствовали, или были очень непритязательными. Так, в СССР по СНиП II-Л.7-62 норма площади на одного сотрудника составляла всего 4 кв. м. Из-за скученного рабочего пространства и отсутствия регулировки на столах и стульях у сотрудников начинались проблемы со здоровьем. Ситуацию ухудшал постоянный громкий шум от печатных машинок и транспорта на улице. Технологии, используемые в то время для звукоизоляции, были недостаточно развитыми. Кроме того, для освещения использовались слабые лампы накаливания. Акцент делался на естественное освещение через окна, но они были недостаточно большими для освещения в центральном пространстве здания и неэффективными в пасмурное и вечернее время. Проблема обострялась из-за того, что в соответствии с нормами некоторых стран помещения не рассчитывали на КЕО, вследствие чего была большая глубина комнат, куда не проникал естественный свет.

Система естественной вентиляции была не технологична. Она осуществлялась с помощью открывания окон, что вызывало трудности на верхних этажах из-за особенностей аэродинамики высотных объектов. В офисных высотных зданиях широко применялось отопление паровыми и угольными системами, которые имели ряд недостатков. При отоплении такими системами тепло распространялось неравномерно по причине того, что радиаторы располагались только у окон или в специально отведенных частях здания, что

делило пространство на холодные и теплые зоны. Доставка тепла на верхние этажи требовала мощных насосов и длинных труб, что увеличивало потерю тепла и риск поломки. Самым большим недостатком являлись слабые пожарные нормы. Риск пожара возникал и из-за пожароопасности угольных и паровых систем, и из-за отсутствия запрета на курения в офисах. В начале XX века противопожарные меры были ограниченными: отсутствовали спринклерные системы, материалы не обладали достаточной огнестойкостью, была слабая пожарная сигнализация из-за отсутствия автоматических датчиков дыма и огня, напора воды из шлангов было недостаточно для верхних этажей. Все вышеперечисленные факторы привели к физическому и эмоциональному истощению. По данным медицинских обследований, у офисных работников стремительно возрастала тревога и депрессия [2]. К началу 1990-х годов планировочный прием «ландшафтного бюро», где рабочие места отделялись друг от друга лишь озеленением, стали уходить в прошлое. Протесты профсоюзных организаций служащих обострили вопрос физиологически неблагоприятных условий труда [3].

Рисунок 2. Офисное пространство в начале XX века

В конце XX века офисное рабочее пространство стало более комфортным для длительного пребывания человека. Благодаря новому подходу к планировке под названием «Кубиклы» у сотрудников появилось личное огражденное пространство и место для личных вещей. Этот метод заключается в ограждении невысокими перегородками рабочего пространства, что обеспечивает эффективное использования площади (рис. 3). Для креативных компаний стало популярно применять планировку «Open space», которая повышает коммуникацию и командную работу. Современные офисы стремятся найти баланс между открытыми планировками и закрытыми кабинетами, которые ограничивают подвижность сотрудников. Гибридные пространства сочетают зоны для совместной работы с уединенными местами, где можно сосредоточиться. В офисах стали использовать регулируемую мебель, которая снизила физическое напряжение. Снижение уровня шума за счет современных технологий звукоизоляции позволило предотвращать раздражимость и повышенную усталость. Центральные системы кондиционирования и вентиляции появились во всех высотных зданиях. Электрические и газовые системы отопления полностью вытеснили паровые и угольные системы из-за более эффективной и безопасной эксплуатации. Ужесточились нормативы и стандарты по пожарной безопасности, что привело к разработке огнестойких строительных материалов и конструкций, автоматических спринклерных систем, улучшенной системы обнаружения источников возгорания и оповещения. Стали более тщательно проектироваться и рассчитываться эвакуационные пути. Таким образом, улучшения условий труда в высотных зданиях положительно сказалось на здоровье и безопасности офисных работников [4].

Рисунок 3. Офисное пространство в конце XX века

Дальнейший рост этажности высотных зданий стал приводить к отрицательному влиянию пребывания в небоскребах на психоэмоциональное и физиологическое состояние человека в другом плане. Использование скоростных лифтов у некоторых людей вызывает сильный дискомфорт из-за перепада давления во время перемещения. У человека может заложить уши, появиться в них звон, возникнуть боль в голове, потемнеть в глазах. Кроме того, могут обостриться сердечно-сосудистые заболевания. Сильные ветра вызывают колебание верхней части здания, из-за которых может возникнуть тошнота, головокружение, рассеянность и усталость. Весьма распространенным страхом является боязнь высоты – акрофобия, которая мешает сконцентрироваться на работе и повышает риск возникновения тревоги [5].

На верхних этажах радиоволны обладают особой интенсивностью, что, по предположению некоторых специалистов, может привести к ухудшению функционирования сосудистой системы и замедлению мозговой активности. Выше 9-го этажа магнитное поле за счет железобетонных перекрытий значительно ослабевает. В связи с этим у человека может наблюдаться снижение иммунной функции, а сердечно-сосудистая система подвергается дополнительной нагрузке. Излучение, исходящее от бытовых приборов и электроники, скапливается на верхних этажах. Это может приводить к ощущению усталости, хронической слабости и частым головным болям у человека. Система искусственной вентиляции и кондиционирования, которая используется в большинстве высотных зданий из-за невозможности проветривать помещения через окна, вызывает быстрое распространение инфекций и повышенную сухость воздуха.

Исследование Колина Элларда показало, что долгое пребывание в высотных зданиях может негативно сказаться и на психоэмоциональном состоянии. Тревога связана с боязнью высоты и с чувством одиночества, которое возникает у некоторых людей из-за снижения социального взаимодействия на верхних этажах здания. Длинные однообразные коридоры и закрытые лифтовые зоны снижают вероятность спонтанного общения, а монотонные фасады вызывают эффект «архитектурного отчуждения». Высотные здания ассоциируются с холодностью и бездушностью, что уменьшает желание людей долго оставаться в таких местах. В зданиях с повторяющейся планировкой люди часто испытывают спутанность. Такие условия вызывают ухудшение рабочей памяти. Из-за слишком высоких и пустых помещений возникает ощущение потерянности, потому что мало вещей, за которые можно зацепиться взгляд. Беспокойство появляется и при мыслях о сложной эвакуации при пожаре или землетрясении. Человек чувствует себя «запертым» в искусственной среде. Из-за постоянного стресса от высоты и ветровых колебаний повышается уровень кортизола, что может привести к ряду заболеваний. Также ветер создает низкочастотный гул, который активизирует амигдалу, провоцируя нарушения концентрации. Жители

верхних этажей высотных зданий, как правило, сообщают о большем количестве симптомов депрессии, чем жители нижних этажей [6].

На состояние человека также имеет сильное влияние городская среда. Высокие здания, узкие улицы и отсутствие открытых пространств создают эффект «каменных джунглей», что усиливает чувство дискомфорта и подавленности (рис. 4). Перенаселенность и отсутствие личного пространства повышают уровень раздражительности и агрессии. Повышенный шум и постоянный свет в ночное время из-за того, что в городе постоянно кипит жизнь, не дает организму в полной мере восстановиться в ночное время, что сильно понижает работоспособность днем. Однотипные жилые кварталы, серые фасады и отсутствие эстетически привлекательных элементов вызывают эмоциональное выгорание и апатию. А обилие ярких рекламных вывесок и неоновых подсветок вызывает сенсорное перенасыщение, что ведет к умственной усталости. Токсичные частицы (PM2.5, NO_2) провоцируют системные воспаления, которые влияет на мозг через ось «кишечник – мозг» или прямое воздействие на нейроны. При повышении PM2.5 на 10 мкг/м³ риск депрессии растет на 10 %. Малое количество парков, скверов и водоемов приводит к недостатку кислорода и лишает горожан возможности восстанавливать психику через контакт с природой [7].

Рисунок 4. «Каменные джунгли» Гонконга

Благодаря активному развитию технологий и изучению взаимосвязи между архитектурой и психоэмоциональным состояние человека были спроектированы высотные здания, которые улучшают условия пребывания человека в них. «Коммерцбанк» (архитектор Норман Фостер) является первой в мире экологической офисной башней. В основе проекта лежит использование естественных систем освещения и вентиляции, зимние сады. Фасад «Park Royal» (архитектурное бюро WOHA) покрыт огромным количеством растений, что снижает эффект городской изоляции. Гигантский демпфер «Taipei 101» (архитектурное бюро CY Lee & Partners) для стабилизации здания и система фильтрации воздуха снижают тревогу от колебаний ветра и повышают комфорт. «The Enge» (архитектурное бюро PLP Architecture) имеет адаптивное освещение, сенсоры качества воздуха и «умные» рабочие зоны, которые повышают продуктивность сотрудников. Фасад башен «Al Bahar» (архитектор Фрай Отто) спроектирован в виде кинетических золотых сот, которые

двигаются в зависимости от времени суток и расположения солнца, поддерживая таким образом благоприятный климат внутри здания без больших затрат электричества.

Длительное пребывание в высотных зданиях может негативно сказываться на физиологическом и психоэмоциональном состоянии человека, если не разрабатывать новые технологии для сохранения баланса между урбанизацией и здоровьем. Планировочные и технологические решения, применяемые в высотном строительстве, сильно изменились за последние десятилетия в лучшую сторону, но данные вопросы до сих пор являются малоизученными и требуют внимания и разработки дальнейших концепций для создания здоровой функциональной и эргономичной среды для работы и проживания в высотных зданиях.

Список литературы

1. Демьяненко, В. Вертикальный рост: экономика небоскребов / В. Демьяненко, Д. Касянчук. – Текст : электронный // За рубежом : [сайт]. – URL: https://zarubejom.ru/articles/vertikalnyy-rost-ekonomika-neboskrebov (дата обращения: 22.05.2025).

2. Корнильева, С. С. Влияние городской застройки на психоэмоциональный фон человека / С. С. Корнильева. – Текст : непосредственный // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В. Г. Шухова : материалы конференции, Белгород, 30 апреля 2021 г. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2021. – С. 309–314. – EDN BYVGNV.

3. Маклакова, Т. Г. Высотные здания. Градостроительные и архитектурно-конструктивные проблемы проектирования : монография. – Изд. второе, доп. / Т. Г. Маклакова. – Москва : Изд-во АСВ, 2008. – 160 с. – Текст : непосредственный.

4. Минина, В. А. Влияние архитектуры и архитектурной среды на психологическое состояние человека. Мировой опыт / В. А. Минина, А. А. Николаева. – Текст : непосредственный // Синергия Наук. – 2019. – № 31. – С. 673–684. – EDN YWDEEP.

5. Сиренко, Д. В. Высотное здание в городе и его влияние на человека и окружающую среду / Д. В. Сиренко, И. М. Кулешова. – Текст : непосредственный // Образовательная система: вопросы продуктивного взаимодействия наук в рамках технического прогресса : сборник научных трудов. – Казань : ООО «СитИвент», 2019. – С. 379–384. – EDN NJVTLS.

6. Фролова, М. На высоте: жизнь в небоскребах назвали опасной для здоровья / М. Фролова. – Текст : электронный // Известия. – 2022. – № 22. – URL: https://iz.ru/1287988/mariia-frolova/na-vysote-zhizn-v-neboskrebakh-nazvali-opasnoi-dlia-zdorovia (дата обращения: 22.05.2025).

7. Эллард, К. Среда обитания: как архитектура влияет на наше поведение и самочувствие / Колин Эллард ; перевод с англ. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 288 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9:172.1

М. В. Иванов

Учет культурно-психологического фактора в организации высокоскоростного железнодорожного движения

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы влияния высокоскоростного транспорта на укрепление в национальном сознании единства исторически сложившейся в России обширной государственной территории и формирование личностных установок граждан на ее восприятие как культурно-природного пространства своей родины. Исследуются механизмы психики, которые обеспечивают масштабный смысловой сдвиг таких понятий, как «гражданственность», «патриотизм», «врожденная духовная близость».

Ключевые слова: *личность, хронотоп, потребность в перемещении, интимизация*

M. V. Ivanov

Taking into account the cultural and psychological factor in the organization of high-speed rail traffic

Abstract. The article examines the issues of the influence of high-speed transport on strengthening the unity of the vast state territory historically established in Russia in the national consciousness and the formation of personal attitudes of citizens towards its perception as a cultural and natural space of their homeland. The mechanisms of the psyche that provide a large-scale semantic shift of such concepts as «citizenship», «patriotism», «innate spiritual closeness» are investigated.

Keywords: *personality, chronotope, the need to move, intimization*

Повышение скорости передвижения, безусловно, влияет на осознание человеком не только особой конкретной ситуации перемещения в измененных условиях, но и своего хронотопа пребывания в мире. Я-концепция, включенная в пространственно-временные характеристики существования, особенно сильно воздействует на установление границы между «своим» и «чужим». В личностном плане прежде всего происходит расширение пределов восприятия большой группы (государства, нации, культурного ареала), частью которой человек определяет себя. А это обеспечивает смысловой сдвиг таких понятий, как «гражданственность», «патриотизм», «врожденная духовная близость».

Уже У. Джемс показал, насколько важным для самоопределения личности является ее слитность с материальным и социальным окружением, обеспечивающим осознание «себя» как элемента «своего» мира, а значит, того пространства, которое воспринимается как «близкое», «мое», «интимное», «наше». «Трудно провести черту между тем, что человек называет “самим собою” и “своим”… Личность человека составляют… не только… его физические и духовные качества, но также его платье, дом, его жена, дети, предки и друзья, его репутация и труды, его имение… Все это вызывает у него аналогичные чувства… Все мы имеем бессознательное чувство охранять наши тела… лелеять наших родителей… и приискивать себе собственный уголок, в котором мы могли бы жить, совершенствуя домашнюю обстановку… Признание в нас личности со стороны других представителей рода человеческого делает нашу общественную личность… Не только люди, но и местности, предметы, хорошо знакомые мне, в известном… смысле расширяют мое социальное “я”» [2].

Философский подход к рассмотрению в единстве пространства, времени и личности начал вырабатываться в начале XX века после исследований А. Эйнштейна в физике. В физиологии к идее хронотопа обратился А. А. Ухтомский, а в культурологи и филологии – М. М. Бахтин. Ученый выделил особенно значимый и глубоко древний хронотоп идиллии, обратившись «к сплошному единству фольклорного времени**.** Это выражается прежде всего в особом отношении времени к пространству в идиллии: органическая прикрепленность, приращенность жизни и ее событий к месту – к родной стране со всеми ее уголками, к родным горам, родному долу, родным полям, реке и лесу, к родному дому. Идиллическая жизнь и ее события неотделимы от этого конкретного пространственного уголка, где жили отцы и деды, будут жить дети и внуки… Единство жизни поколений (вообще жизни людей) в идиллии в большинстве случаев существенно определяется *единством места*, вековой прикрепленностью жизни поколений к одному месту, от которого эта жизнь во всех ее событиях не отделена» [1]. Как видим, понятие времени включает и единство непрерывающегося родства поколений, что явно ложится в основу понятия «малой родины». Но Бахтин рассматривает расширение идиллического хронотопа в исторической перспективе: в связи с формированием более обширных сообществ, создающих «большой мир». «Этот большой мир нужно собрать на новой основе, нужно сделать его

родным, нужно очеловечить его. Нужно найти новое отношение к природе, не к маленькой природе родного уголка – а к большой природе большого мира… Человек должен воспитать или перевоспитать себя для жизни в этом большом и чужом для него мире, он должен его освоить, сроднить» [1]. Освоить – это сделать его соприродным. «В социальных и культурных метаморфозах… вырастает личность нового типа» [3].

После исследований интеракционистов (Ч. Кули, Дж. Мида) и лингвистов такой процесс хорошо прослеживается психологами в формировании в речи человека группы собственных имен и притяжательных местоимений. Первые наиболее отчетливо выделяют качество уникальности объекта, а вторые – его присвоение, включение в сферу своей личности.

Филолог и семиотик Ю. М. Лотман расширение личностно освоенного мира осмысляет как творческий процесс перехода из зоны чужеродной вненаходимости в зону интимности, как бы трансформацию «имени нарицательного» (абстрактного, всеобщего) в «имя собственное», интимизацию исходно чуждого пространства. «Можно утверждать, что мир ребенка раннего возраста, крайне ограниченный пространственной сферой личного опыта, заполнен единственными вещами. В языке это отражается господством собственных имен и тенденцией воспринимать всю лексику сквозь эту призму… Мир собственных имен с его интимностью – своеобразная лингвистическая параллель к космической идее материнского лона – и мир нарицательных имен, носитель идеи объективности, выступают как два регистра, единые в своей конфликтности» [6]. «Самое объективное построение текста не противоречит субъективности переживания читателем. Потенциально такая возможность заложена в языке. Газетное известие о стихийной катастрофе на другом конце земного шара переживается нами иначе, чем такие же сообщения, касающиеся близких в географическом отношении нам районов, и, конечно, совсем иначе, если они непосредственно касаются нас и наших близких. Дело в том, что сообщение здесь перемещается из пространства нарицательных имен в мир собственных [6].

Представителями самых разных наук расширение человеческого опыта в рамках концепции хронотопа осмысляется как процесс перемещения границы между «своим» и «чужим», и физическое пространство осваивается через механизм, который особенно тщательно разрабатывал Л. С. Выготский, обогащая идею интериоризации. В социальном плане расширение исторических границ этноса подразумевает личностное изменение установок на осознание своей культурной принадлежности к национальной общности и пространству ее обитания. О конкретной исторической ситуации развития нашей нации крупнейший русский историк XIX века В. О. Ключевский писал: «История России есть история страны, которая колонизуется» [7]. С укреплением крепостного права следовало ограничение земледельца в свободе передвижения, что тормозило формирование в его сознании расширенного национального хронотопа. «Крестьянин мыслил конкретно… Например, ему стоило больших трудов понять, что такое “расстояние”, если оное не выразить в верстах, длину которых он мог себе представить. То же самое относится и ко времени, которое он воспринимал лишь в соотнесении с какой-то конкретной деятельностью. Чтобы разобраться в понятиях вроде “государства”, “общества”, “нации”… их надо было связать с известными крестьянам людьми» [7]. Только строительство в XIX веке шоссе, каналов, а затем и железных дорог расширяло возможности осознания простолюдинами размеров и территориального размаха их России. В середине XX века средний житель нашей страны за год преодолевал расстояние, равное тому, что полвека назад он делал за всю жизнь. Поэтому создание отечественных высокоскоростных железных дорог имеет прямое отношение к переживанию нашими соотечественниками того опыта, который питает представление об их отечестве и о себе как его гражданине и патриоте.

Психологи утверждают, что у человека исходно существует «потребность в перемещении», которая получала развитие в ходе истории при усовершенствовании средств транспорта [4]. Экономисты-теоретики подходят к объяснению коммуникационного эффекта ускорения на основе формирования «скоростного» хронотопа: «Строительство ВСМ “сжимает” обширные пространства стран, способствуя превращению территорий в более доступные и обеспечивая социально-экономическое развитие государства» [8].

Психологический эффект ускоренного перемещения. При внедрении «высокоскоростных железнодорожных магистралей происходит изменение сознания пассажиров в отношении времени, затрачиваемого на проезд. Начинает меняться психология человеческого отношения к управлению собственным временем» [5]. А время – это важнейший ресурс жизнестроения. «Сжатие» пространства и времени передвижения позволяет расширять когнитивную карту «своего» ареала существования. Человек начинает решать свои проблемы на обширном личном пространстве с повышенной мобильностью. «Пространственная мобильность населения является важнейшей составляющей современных расселенческих связей… с удержанием и развитием социальных связей, преодолением барьеров для переезда на новое место жительства, увеличением радиуса комфортной суточной маятниковой миграции… Для населения это означает реализацию профессиональных и личных установок, которые они не могли удовлетворить в месте своего постоянного места жительства, а значит – рост маятниковой мобильности при наличии лучших перспектив трудоустройства и значительной дифференциации в оплате труда, компенсирующей издержки внешней занятости… Сокращение времени в пути между крупнейшими городами является стимулом к их интеграции в надагломерационные структуры» [9]. При такой стратегической направленности строительства высокоскоростного транспортного стоит ожидать возникновения крупных территориальных объединений с доминированием городского типа культуры, соединенного с национальными историческими традициями. Это, в свою очередь, в совокупности позволит объединить местные (родные, естественные) когнитивные карты отдельной личности в персонально переживаемую семиотическую карту нации, осознать свою ответственную принадлежность к исторически сложившейся большой группе. Россию надо выводить из состояния страны с грустным провинциализмом и комфортной столичностью. Россию надо соединять. Русские поэты-мыслители уже два века назад именно так масштабно осознавали свою любовь к родной земле: как реальное странствие и движение мысли от двух равноправных полюсов – от больших просторов к теплому очагу.

А. С. Пушкин, «Евгений Онегин» (гл. VII, строфа XXXIII):
…дороги, верно,
У нас изменятся безмерно:
Шоссе Россию здесь и тут,
Соединив, пересекут…
И заведет крещеный мир
На каждой станции трактир

М. Ю. Лермонтов, «Родина» (1841)
Люблю отчизну я…
Ее степей холодное молчанье,
Ее лесов безбрежных колыханье,
Разливы рек ее, подобные морям…
Проселочным путем люблю скакать в телеге…
С отрадой, многим незнакомой,
Я вижу полное гумно,
Избу, покрытую соломой,
С резными ставнями окно.

Список литературы

1. Бахтин, М. М. Формы времени и хронотопа в романе. Очерки по исторической поэтике / М. М. Бахтин. – Текст : непосредственный // Вопросы литературы и эстетики. – Москва : Художественная литература, 1975. – С. 234–407.

2. Джэмс, У. Психология / Уильям Джэмс. – Пг., 1916. – 430 с. – Текст : непосредственный.

3. Иванов, М. В. Личность и социальный кризис в контексте социальной психологии / М. В. Иванов. – Текст : непосредственный // Развитие человека в условиях социально-психологической и экономической неопределенности и кризисных явлений : монография / под редакцией Е. Ф. Ященко, М. В. Иванова. – Санкт-Петербург : АНО «София», 1922. – С. 12–43.

4. Кочетова, Т. В. К вопросу о перспективах развития Traffic Psychology в России / Т. В. Кочетова. – Текст : непосредственный // Социальная психология и общество. – 2014. – Т. 5. – № 4. – С. 105–113.

5. Левкин, Г. Г. Высокоскоростные магистрали – будущее железнодорожных пассажирских перевозок / Г. Г. Левкин, А. Т. Евгения. – Текст : непосредственный // Концепт. – 2016. – Т. 11. – С. 1731–1735.

6. Лотман, Ю. М. Культура и взрыв / Ю. М. Лотман. – Москва : Гнозис ; Прогресс, 1992. – Текст : непосредственный.

7. Пайпс, Р. Россия при старом режиме / Р. Пайпс. – Москва : Захаров, 2004. – С. 28–29. – Текст : непосредственный.

8. Роженко М. К. Сжимая расстояния и время: кто и как развивает высокоскоростной наземный транспорт / М. К. Роженко, Р. В. Лисневский. – Текст : непосредственный // Металлы Евразии. – 2018. – № 3. – С. 9 ; 8–11.

9. Ромашина, А. А. Влияние скоростного железнодорожного сообщения с Москвой на мобильность населения / А. А. Ромашина. – Текст : электронный // Региональные исследования. – 2020. – № 1 (67). – С. 27–38. – URL: https://smolgu.ru/files/doc/nauka/RI/vipusk_1_2020/2020_1_67_3.pdf.

УДК 628.3

Ю. Н. Канонин, А. В. Лыщик, О. И. Тихомиров

Мобильные приложения как один из элементов защиты от техносферных опасностей

Аннотация. Приведен обзор и анализ мобильных приложений, предназначенных для повышения безопасности работников на производстве. Рассмотрены особенности приложений для смартфонов, позволяющих получать оповещения об опасностях и подавать сигнал самим пользователем о появившихся угрозах, обучаться вопросам охраны труда, фиксировать нарушения и возможные риски. Рассмотрены перспективы расширения номенклатуры и качества мобильных приложений в области безопасности.

Ключевые слова: *мобильные приложения по охране труда, оповещение об опасности, обучение мерам безопасности на смартфоне, геймификация в охране труда, помощь в опасных ситуациях, снижение рисков на производстве*

Yu. N. Kanonin, A. V. Lyshchik, O. I. Tikhomirov

Mobile applications as one of the elements of protection from technosphere hazards

Abstract. The article provides an overview and analysis of mobile applications designed to improve worker safety at work. The article examines the features of smartphone applications that allow receiving alerts about hazards and sending a signal by the user about emerging threats, training in occupational safety issues, recording violations and possible risks. The article considers the prospects for expanding the range and quality of mobile applications in the field of safety.

Keywords: *mobile applications on labor protection, hazard notification, safety training on a smartphone, gamification in labor protection, assistance in dangerous situations, risk reduction at work*

Изначально, преобразуя окружающий мир вокруг себя, человек использовал самые допотопные орудия труда, которые со временем усложнялись, совершенствовались, превращались в сложные устройства и механизмы, и в итоге часть биосферы, преобразованная людьми таким образом, превратилась в техносферу, создавая условия для удовлетворения социально-экономических потребностей человека. Но созданная для защиты человека от внешних опасностей техносфера сама стала для него в ряде случаев источником опасности. Как предвидеть эти опасности, как им противостоять, что делать в случае воздействия техногенных опасностей, человек обучается с самого раннего детства. Родители, ясли, детский сад, школа, университет, специалисты по охране труда на производстве, а также средства массовой информации и другие источники на протяжении всей человеческой жизни доносят информацию об опасностях и способах защиты от них. Но, к сожалению, постоянно появляются новые опасности, да и про хорошо известные не всегда хватает времени получить необходимые знания. И вот здесь на помощь человеку могут прийти мобильные приложения в области безопасности. Мобильный телефон – часть техносферы, может помочь людям в самых разных ситуациях.

Рассмотрим некоторые мобильные приложения, способные предоставить человеку необходимую информацию по безопасности в условиях производства, сообщить работодателю экстренную информацию о чрезвычайных происшествиях на рабочем месте, информировать Государственную инспекцию труда о нарушениях трудового законодательства или даже пройти обучение по вопросам, связанным с обеспечением безопасности. Некоторые приложения предназначены для специалистов по охране труда. Названия некоторых таких приложений и данные об их разработчиках приведены в таблице.

ТАБЛИЦА. Мобильные приложения в области техносферной безопасности

Мобильные приложения	Разработчик
Онлайнинспекция.рф	Федеральная служба по труду и занятости
Охота на риски	ЕВРАЗ
Мобильное приложение для производственной безопасности	Инфосистемы Джет
РЖД СДО	ОАО «РЖД»
Мобильное приложение СУНКТ «WELL COMPLIANCE	ООО «Деловые информационные системы»
Приложение «Каркас безопасности»	ООО «Газпромнефть»
ОхраПро	Учебный центр компании OxraPro
Проверки и аудиты	ООО «Информ Центр»

1. Мобильное приложение «Онлайнинспекция.рф» [1] дает возможность работнику обратиться в государственную инспекцию труда в случае нарушения его трудовых прав или появления вопросов по трудовому законодательству. В приложении предусмотрена вкладка «Часто задаваемые вопросы» с уже готовыми ответами. В случае подачи обращения работник имеет возможность рассматривать его ход и результат обращения непосредственно в мобильном приложении или на сайте. Обязательным условием пользования мобильным приложением является авторизация через Госуслуги. Очевидно, что данное приложение позволяет работникам более уверенно отстаивать свои трудовые права в споре с работодателем.

2. Мобильное приложение «Охота на риски» [2] использует в своей работе элементы геймификации, что отличает его от многих других. Здесь борьба за безопасность работников превращается в захватывающую игру, победа в которой не только повышает безопасность работников, но и дает самым активным и наблюдательным из них возможность получить максимальные баллы за участие в программе, которые трансформируются в призы и ценные подарки. В охоте на риски принимают участие команды, позволяя быть коллективу более сплоченным. Обычно в игре указывается область поисков рисков, например «Электробезопасность», а баллы начисляются в соответствии с разработанной матрицей, учитывающей степень опасности обнаруженного несоответствия.

3. Мобильное приложение для производственной безопасности [3] в большей степени предназначенное для специалистов по охране труда, позволяет отслеживать место нахождения и маршрут передвижения работников, что может заинтересовать железнодорожную отрасль, где многим работникам приходиться находиться в зонах движения подвижного состава. В случае потенциальной опасности приложение может подать сигнал опасности. Также оно позволяет создать цифровой «паспорт» работника, включающий в себя информацию об инструктажах, положенных средствах индивидуальной защиты, медосмотры, выявленные нарушения по охране труда. Приложение является хорошим подспорьем специалистам по охране труда при решении вопросов, связанных с реализацией функции управления охраной труда на предприятии.

4. Мобильное приложение РЖД СДО (система дистанционного обучения) [4] предназначено исключительно для железнодорожников, так как для того, чтобы им воспользоваться, необходимо ввести данные СНИЛС и свой табельный номер. Пользователи в виртуальных классах в любое время дня и ночи могут улучшить свои знания, в том числе по охране труда, в сфере своей профессионально деятельности. Впечатляющая база (более 20 тысяч курсов) дает возможность найти информацию по интересующим вопроса (рисунок).

Рисунок. Виртуальные классы по охране труда в «РЖД СДО»

5. Мобильное приложение СУНКТ «WELL COMPLIANCE» [5]. Система управления нормативными и корпоративными требованиями также позволяет облегчить жизнь специалистам по охране труда за счет наличия модулей по управлению выдачей СИЗ, проведению медосмотров, проведению работ с повышенной опасностью, а также получить информацию по зафиксированным нарушениям, использовать предоставленную аналитику для планирования работ в области охраны труда. Особое внимание уделяется фиксации нарушений в области охраны труда. С помощью данного мобильного приложения любой работник имеет возможность сообщить об обнаруженных нарушениях, позволяя зачастую предотвратить воздействие опасных и вредных производственных факторов на людей.

6. Мобильное приложение «Каркас безопасности» [6] способно функционировать и без сотовой связи. Цель данного приложения – снизить вероятность наиболее вероятных и существенных рисков («барьеров»). Применяется путем заполнения чек-листов по отдельным критериям, при проведении различных видов инструктажей. Может быть использовано в качестве источника информации по вопросам, связанными с обеспечением безопасности работ.

7. Мобильное приложение «ОхраПро» [7] позволяет провести тестирование работников по основным направлениям обеспечения безопасности в области охраны труда (электробезопасность, пожарная безопасность, работы на высоте, работа с сосудами, работающими под избыточным давлением и т. п.).

8. Мобильное приложение «Проверки и аудиты» [8] разработано для специалистов по охране труда и позволяет формировать базы данных по результатам аудитов, проводимых на объектах предприятия, касающихся охраны труда и промбезопасности. Приложение позволяет визуализировать результаты аудитов путем закачивания фотографий и видеоматериалов проверок. Имеется возможность использовать приложение совместно с программой Охрана труда» (OT-SOFT.RU).

Рассмотренные приложения дают представление о современных возможностях использования мобильных приложений для снижения техногенных рисков. Данное направление в настоящее время активно развивается, появляются мобильные приложения, направленные не только на производственную деятельность, но и на нашу повседневную жизнь. Данное направление информирования людей о потенциальных опасностях и способах защиты от них, особенно актуально для новых поколений граждан, активно использующих различные гаджеты в своей жизни.

Список литературы

1. Мобильные приложения Роструда. – Текст : электронный // Роструд : [сайт]. – URL: https://rostrud.gov.ru/mobile_app (дата обращения: 20.11.2024).

2. О важных изменениях в сфере охраны труда. – Текст : электронный // EcoStandard.journal : [сайт]. – URL: https://journal.ecostandard.ru/news/o-vazhnykh-izmeneniyakh-v-sfere-okhrany-truda-eksklyuzivno-v-ecostandard-journal/ (дата обращения: 24.11.2024).

3. Мобильное приложение для производственной безопасности. – Текст : электронный // jet : [сайт]. – URL: https://jet.su/services/mobilnoe-prilozhenie (дата обращения: 04.01.2025).

4. СДО: система персонализированного обучения. – Текст : электронный // РЖД : [сайт]. – URL: https://rzddigital.ru/career/analytics/sdo-sistema-personalizirovannogo-obucheniya (дата обращения: 09.01.2025).

5. Отраслевые интеллектуальные решения для автоматизации процессов в области производственной безопасности. – Текст : электронный // WELL COMPLIANCE : [сайт]. – URL: https://sunkt.ru (дата обращения: 09.01.2025).

6. Управление рисками производственной безопасности. – Текст : электронный // Газпром нефть : [сайт]. – URL: https://www.gazprom-neft.ru/social/safety/risk-management/ (дата обращения: 12.01.2025).

7. OxraPro – тесты с ответами: Комплексные курсы по обучению безопасности и охране окружающей среды. – Текст : электронный // softonic : [сайт]. – URL: https://oxrapro-testy-s-otvetami.softonic.ru/android (дата обращения: 14.01.2025).

8. Мобильное приложение «Проверки и аудиты». – Текст : электронный // Охрана труда : [сайт]. – URL: https://www.ot-soft.ru/product/checks?ysclid=m6b56gkxcz905029973 (дата обращения: 14.01.2025).

УДК 614.864

Ю. Н. Канонин, О. И. Тихомиров

Городское пространство и проблемы безопасного использования средств индивидуальной мобильности

Аннотация. В России происходит резкое увеличение количества средств индивидуальной мобильности. Наряду с этим увеличивается и мощность электрических транспортных средств. При увеличении их мощности на более 250 Вт транспортное средство из средств индивидуальной мобильности (даже электросамокаты) переходит в категорию мопедов, эксплуатация которых подразумевает наличие прав на вождение и необходимость движения по проезжей части. Однако, несмотря на это, пользователи мопедов продолжают передвигаться по тротуарам, травмируя граждан, что подтверждают данные статистики. Также многие владельцы средств индивидуальной мобильности (до 250 Вт) пренебрегают требованиями безопасности, что сказывается на росте травматизма как среди пользователей, так и пешеходов. В статье рассмотрены возможные решения задачи снижения травматизма пешеходов, а также пользователей средств индивидуальной мобильности и мопедов.

Ключевые слова: *средство индивидуальной мобильности, мопед, правила дорожного движения, травматизм, кикшеринг, безопасность пешеходов*

Yu. N. Kanonin, O. I. Tikhomirov

Urban space and the problems of safe use of individual mobility means

Abstract. In Russia, there is a sharp increase in the number of personal mobility vehicles. Along with this, the power of electric vehicles also increases. When their power increases above 250 W, such a vehicle from personal mobility vehicles (even electric scooters) moves into the category of mopeds, the operation of which implies the presence of a driver's license and the need to move on the roadway. However, despite this, moped users continue to move on sidewalks, injuring citizens, which is confirmed by statistics. Also, many owners of personal mobility vehicles (up to 250 W) neglect safety requirements, which affects the growth of injuries among both users and pedestrians. The article discusses possible solutions to the problem of reducing injuries to pedestrians, as well as users of personal mobility vehicles and mopeds.

Keywords: *personal mobility vehicle, moped, traffic rules, injuries, kicksharing, pedestrian safety*

Издревле города создавались как центры торговли, ремесла, науки и искусства, а также обеспечения большей безопасности граждан. Современные города вышли далеко за пределы крепостных стен, однако, по сути, сегодня выполняют те же самые функции. И любой горожанин чувствует свою защищенность в своем жилище и при перемещении по городу. Пешеходные переходы, светофоры, разнесенные транспортные и людские потоки позволяют обеспечить высокую степень безопасности пешеходов. А уж по тротуарам можно ходить, вообще не обращая внимания на транспортные средства. Но так было до недавнего времени, пока тротуары не стали местом активного движения средств индивидуальной мобильности и не только их.

Средства индивидуальной мобильности (СИМ) с каждым годом все активнее входят в нашу жизнь. В ПДД под СИМ понимается транспортное средство, имеющее одно или несколько колес (роликов), предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования двигателя (двигателей) [1]. К СИМ относятся электросамокаты, электроскейтборды, гироскутеры, сигвеи, моноколеса и иные аналогичные средства. СИМ особенно популярны у молодежи, которой в теплый период года они часто заменяют общественный транспорт. Чаще всего из СИМ на улицах городов встречаются электросамокаты. Резкий рост количества электросамокатов и случаев их использования (особенно кикшеринговых) привел к всплеску травматизма среди пользователей при дорожно-транспортных происшествиях и росту травматизма среди пешеходов при движении электросамокатов по тротуарам (рисунок) [2].

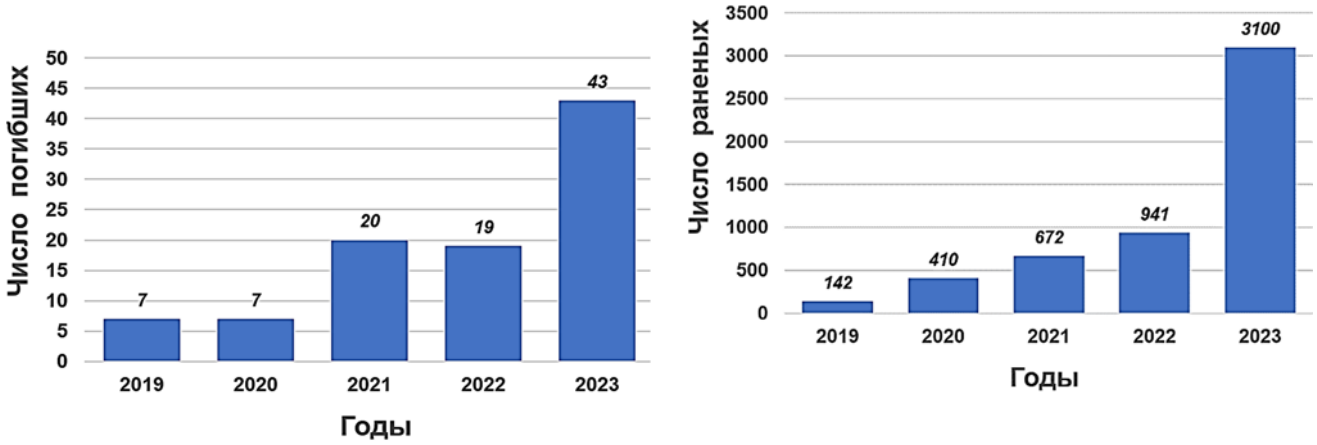

Рисунок. Динамика травматизма с участием СИМ

За первые 6 месяцев 2024 года зафиксирована гибель еще 21 человека, а 1972 человека получили травмы [3].

Пионером в упорядочивании отношений пользователей арендованных электросамокатов и кикшеринговыми компаниями, а также определении ответственности за допущенные правонарушения стали власти Москвы. С начала прокатного сезона 2025 года воспользоваться прокатным электросамокатом можно будет только после прохождения верификации через аккаунт на портале mos.ru, далее проходя по ссылке в приложении сервиса аренды и авторизовываясь через Mos ID. При регистрации также можно использовать учетную запись на портале «Госуслуги», а также Сбер ID, T-ID (Т-Банк), ВТБ ID или Альфа ID. Кроме этого, установленные на электросамокатах номера с 2024 года позволяют посредством установленных камер видеонаблюдения определять нарушителей правил дорожного движения и виновников инцидентов с участием электросамокатов [4].

Мощность транспортного средства существенно сказывается на тяжести травматизма. При почти вдвое меньшем количестве случаев травмирования с участием СИМ мощностью более 250 Вт количество погибших в них людей существенно превышает количество погибших при использовании СИМ меньшей мощности (табл. 1) [2, 3].

Другой актуальной и серьезной проблемой сегодня становится рост сервисов доставки, прежде всего готовой еды. Для уменьшения времени доставки курьеры часто используют электровелосипеды, многие из которых являются … мопедами. Разница между ними весьма существенна (табл. 2) и, соответственно, у них разные «возможности» [1].

Если посмотреть на сайты по продаже электровелосипедов для доставщиков, то можно убедиться, что подавляющее большинство из них относятся к категории мопедов. Например, данные с сайта Ozon по таким электровелосипедам представлены в таблице 3.

ТАБЛИЦА 1. Данные о травматизме в ДТП СИМ различной мощности

Происшествия	Мощность до 0,25 кВт		Мощность более 0,25 кВт	
	12 мес. 2023 г.	6 мес. 2024 г.	12 мес. 2023 г.	6 мес. 2024 г.
Количество ДТП с участием СИМ	67,7 %	1212 (64,1 %)	32,0 %	677 (35,8 %)
Погибло в ДТП	47,7 %	7 (33,3 %)	52,2 %	14 (66,7 %)
Ранено	67,8 %	1247 (63,2 %)	31,9 %	723 (36,7 %)

ТАБЛИЦА 2. Технические характеристики различных СИМ

Характеристики	Электровелосипед	Мопед
Вид тяги	Как правило, приводится в движение мускульной энергией лиц, находящихся на этом транспортном средстве, при помощи педалей или рукояток. Может иметь электродвигатель	Приводится в движение двигателем внутреннего сгорания с рабочим объемом, не превышающим 50 куб. см, или электродвигателем
Мощность, кВт	Электродвигатель номинальной максимальной мощностью в режиме длительной нагрузки, не превышающей **0,25 кВт**	Двигатель внутреннего сгорания или электродвигатель номинальной максимальной мощностью в режиме длительной нагрузки более **0,25 кВт** и менее 4 кВт
Скорость, км/ч	Не более 25 км/ч	Не более 50 км/ч

ТАБЛИЦА 3. Некоторые модели «электровелосипедов», реализуемые в Интернет-магазине Ozon для сервисов доставки

Модель электровелосипеда	Мощность, Вт	Максимальная скорость, км/ч
Truck Bike Электровелосипед 2024, 800 Вт	800	55
Kugoo Kirin V5 Электровелосипед 2024, 750W	750	55
Электровелосипед S1 (60V/21Ah)	800	55
Электровелосипед Minako TITAN 2025 60V 30Ah	1000	50
Электровелосипед Kugoo Kirin V3 Pro	500	55
Электровелосипед WHITE SIBERIA CAMRY 3.5	1200	45

В соответствии с пунктом 1.2 в ПДД мопед является механическим транспортным средством [1]. Понятие «механическое транспортное средство» не распространяется на средства индивидуальной мобильности.

Пункт 24.7 в ПДД говорит, что «водители мопедов должны двигаться по правому краю проезжей части в один ряд либо по полосе для велосипедистов. Допускается движение водителей мопедов по обочине, если это не создает помех пешеходам». При этом управление мопедом подразумевает наличие водительских прав (минимум категория «М»), которую можно получить с 16 лет. Управление мопедом запрещено без застегнутого мотошлема (п. 24.8 ПДД) [1].

При массе транспортного средства более 35 килограмм ПДД (п. 24.2) его использование в пешеходной зоне запрещено. И значительная часть доставщиков передвигается на электровелосипедах по проезжей части [1].

Отметим, что до 2023 года в отчетах ГАИ (ГИБДД) отсутствовала информация о случаях ДТП с участием электровелосипедов. А в 2023 году в ДТП с участием электровелосипедов погибло 10 человек, из которых двое являлись работниками сервисов доставки. За первые шесть месяцев 2024 года произошло 432 ДТП, в которых число погибших элек-

тровелосипедистов составило 13 человек, а ранено 426 человек. Более чем в половине случаев (52,3 %) участниками ДТП стали работники службы доставки, использующие электровелосипеды. В таких происшествиях погибли 4 человека и 226 было ранено [2, 3]. И именно работников службы доставки, которые боятся двигаться по проезжей части, мы все чаще и чаще видим на тротуарах наших городов. Электрические велосипеды и мопеды, также, как и любые другие электрические СИМ, практически не слышны при движении, поэтому их появление для многих пешеходов является неожиданным, приводит к спонтанным действиям, нередко заканчивающимся травмами. Пользователи такого электрического транспорта, прежде всего доставщики, в целях снижения времени доставки и увеличения своего дохода пренебрегают требованиями безопасности, игнорируют нормативные требования приоритета пешеходов на тротуарах, передвигаются с повышенной скоростью, что приводит к травмированию и пешеходов, и самих пользователей электрического транспорта. Часто после наездов на пешеходов пользователи СИМ и мопедов пытаются сбежать с места происшествия, чтобы избежать ответственности. Ведь обязательное страхование гражданской ответственности для владельцев СИМ, электровелосипедов не предусмотрено.

Анализ опыта стран с большой практикой использования такого вида транспорта показывает, что в решении данной проблемы Россия от них достаточно сильно отстала [5]. Для ее решения в октябре 2023 года Правительством РФ была разработана дорожная карта «Мероприятий, направленных на дополнительное нормативно-правовое регулирование развития СИМ и обеспечение дорожного движения при их использовании» [6]. Дорожная карта состоит из 27 пунктов, и самыми важными задачами в ней являются создание и интеграция инфраструктуры для СИМ и создание реестра пользователей [6]. Очевидно, что в ближайшее время данные задачи в полной мере решены не будут.

Важным вкладом в решение задачи обеспечения безопасности пешеходов на тротуарах является то, что с марта 2023 года транспортные средства мощностью более 250 Вт считаются мопедами с соответствующими требования к их движению. Что должно было бы перенаправить поток таких транспортных средств на проезжую часть. Однако видно, что этого не произошло, прежде всего из-за низкой сознательности пользователей и недостаточного контроля со стороны ГИБДД. Отдельные рейды по борьбе с мопедами на тротуарах почти никак не влияют на их поток.

Хорошие возможности для снижения травматизма при использовании СИМ, электровелосипедов и мопедов предоставляет использование кикшеринговыми компаниями модулей IoT. Данные модули, совместно используемые с модулем GPRS, позволяют ограничивать скорость передвижения транспортного средства в определенных локациях или вообще закрывают в них доступ.

Подводя итоги, остановимся на основных мероприятиях, которые, с нашей точки зрения, позволят в большей степени обезопасить использование электросамокатов, электровелосипедов и мопедов в России:

1. Ввести обязательную регистрацию СИМ, электровелосипедов, мопедов в ГИБДД. На первом этапе – с мощностью двигателя более 250 Вт, далее – всех двухколесных СИМ.

2. В соответствии со статьей 4 Федерального закона «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств» владельцам транспортных средств, подлежащих регистрации в ГАИ, вменяется обязанность по страхованию гражданской ответственности. В случае использования электросамокатов кикшеринговых компаний ввести в тариф на страхование гражданской ответственности пользователя.

3. Разрешить использование электросамокатов и электровелосипедов только при наличии водительского удостоверения любой категории или после прохождения органи-

зованных курсов с последующей сдачей экзамена. Предоставить кикшеринговым компаниям доступ к базам данных ГАИ о наличии прав на вождение транспортного средства пользователей.

4. Установить в ПДД РФ минимальный возраст использования электросамокатов, электровелосипедов, мопедов в 16 лет. Для кикшеринговых – с 18 лет.

5. В КоАП РФ прописать ответственность пользователей электросамокатов и электровелосипедов за превышение разрешенной скорости, езду в запрещенных локациях, отсутствие номерных знаков, отсутствие страхового полиса и средств защиты,

6. Законодательно установить критерии, по которым должен вводиться запрет на передвижение электросамокатов по тротуарам и пешеходной зоне.

7. Отразить в ПДД РФ требование об обязательном ношении защитных шлемов при использовании частных электросамокатов лицам в возрасте до 18 лет, рекомендовать использование защитных шлемов лицам старше этого возраста.

Список литературы

1. В Москве ввели обязательную верификацию для аренды электросамокатов. – Текст : электронный // kommersant.ru : [сайт]. – URL: https://www.kommersant.ru/doc/7496103 (дата обращения: 10.01.2025).

2. Дорожно-транспортная аварийность в Российской Федерации за 6 месяцев 2024 года. – Текст : непосредственный // Информационно-аналитический обзор. – Москва : ФКУ «НЦ БДД МВД России», 2024. – 36 с.

3. Канонин, Ю. Н. Снижение рисков травмирования при использовании электросамокатов / Ю. Н. Канонин, О. И. Тихомиров. – Текст : непосредственный // Известия Петербургского университета путей сообщения. – Санкт-Петербург : ПГУПС, 2025. – Т. 22. – Вып. 1. – С. 186–195. – DOI: 10.20295/1815-588X-2025-1-186-195

4. Дорожно-транспортная аварийность в Российской Федерации в 2023 году / К. С. Баканов, П. В. Ляхов, А. С. Айсанов, Е. Д. Никулин, М. М. Исаев, П. С. Коблов, Е. А. Царегородцева, И. А. Смирнов, С. Б. Наумов. – Текст : непосредственный // Информационно-аналитический обзор. – Москва : ФКУ «НЦ БДД МВД России, 2024. – 154 с.

5. План мероприятий («Дорожная карта»), направленных на дополнительное нормативно-правовое регулирование развития средств индивидуальной мобильности и обеспечение безопасности дорожного движения при их использовании» (утв. Правительством РФ 11.10.2023 N 11752-П50-МХ). – Текст : электронный // Кодексы и законы. Правовая навигационная система. : [сайт]. – URL: https://www.zakonrf.info/plan-pravitelstvo-rf-11752-p50-mkh-11102023/ (дата обращения: 18.10.2024).

6. Постановление Правительства РФ от 23.10.1993 № 1090 (ред. от 19.04.2024) «О Правилах дорожного движения» (вместе с «Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения»). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_2709 (дата обращения: 18.06.2024).

УДК 614.841

Ю. Н. Канонин, О. И. Тихомиров

Пространство дорог – анализ пожарной опасности электробусов

Аннотация. Рассмотрена пожарная опасность электробусов, которые во многих городах вытесняют автобусы, становясь одним из основных транспортных средств. Показано, что с пожарной точки зрения электробусы менее опасны, чем автобусы. Пожары в парках, автобусных, электробусных и смешанных, могут привести к серьезным материальным потерям, поэтому остается актуальным вопрос по разработке требований безопасности для парков электробусов.

Ключевые слова: *пожарная опасность электробусов и автобусов, возгорание аккумуляторных батарей электробусов, пожары в парках автобусов и электробусов*

Yu. N. Kanonin, O. I. Tikhomirov

Road Space – Analysis of Fire Hazards in Electric Buses

Abstract. The article considers the fire hazard of electric buses, which in many cities are replacing buses, becoming one of the main means of transport. It is shown that from a fire point of view, electric buses are less dangerous than buses. Fires in bus, electric bus and mixed parks can lead to serious material losses, so the issue of developing safety requirements for electric bus parks remains relevant.

Keywords: *fire hazard of electric buses and buses, ignition of electric bus batteries, fires in bus and electric bus parks*

В США 19 августа 2024 года в результате дорожно-транспортного происшествия врезался в дерево, загорелся и полностью выгорел электрический тягач Tesla Semi [1]. Для тушения Tesla Semi с аккумуляторной батареей энергоемкостью 900 кВт·ч и массой около 4,5 тонн потребовалось 190 тыс. литров воды и 16 часов времени. Естественно, что движение по трассе на все время тушения пожара было перекрыто.

По статистике пожары электромобилей происходят гораздо реже, чем пожары автомобилей с ДВС. Это преимущество электромобилей частично нивелирует тот факт, что потушить такие возгорания гораздо труднее, чем возгорания автомобилей с ДВС [2]. Кроме этого, такое возгорание, скорее всего, приведет к полному уничтожению транспортного средства.

В отчете Research & Markets Global Electric Bus Market by «прогнозируется, что размер мирового рынка электробусов вырастет с 112 041 единицы в 2022 году до 671 285 единиц к 2027 году, при среднегодовом темпе роста 43,1 %» [3]. И Россия в данном вопросе не отстает от мирового тренда.

Зададимся вопросом: а что будет, если подобное возгорание произойдет в центре большого города, ведь количество электробусов в мире растет лавинообразно? Намного ли лучше электробусы автобусов с точки зрения пожарной безопасности?

Автономный электрический транспорт, в том числе используемый в пассажирских перевозках, все шире применяется и в нашей стране. Для перевозки пассажиров взамен автобусов, троллейбусов и трамваев на городские маршруты вышли электробусы. Конечно же, мощность и масса аккумуляторных батарей, применяемых на данном виде транспорта, не столь впечатляющи как у Tesla Semi, но тоже вызывают уважение.

По данным на 2020 год, масса аккумуляторных батарей с ультрабыстрой зарядкой эксплуатируемых в Москве электробусов составляла около 1,5 тонн, при использовании аккумуляторных батарей с динамической зарядкой от 350 до 700 кг.

В настоящее время появляются более компактные устройства. Так, например, батарея «Дзета» (новинка отечественных инженеров) имеет массу 390 килограмм, а энергоемкость 73,5 кВт·ч [4]. Одной такой батареи достаточно, чтобы обеспечить автономный ход

троллейбуса на относительно небольшом расстоянии. Данная концепция городского транспорта применяется, например, в Санкт-Петербурге. Два-три блока аккумуляторных батарей «Дзета» способны обеспечить работу электробусов при условии возможности быстрой зарядки на конечных остановках. Полностью перейти на такой автономный электрический городской общественный транспорт стремится администрация Москвы.

Еще одна недавняя разработка – блок «Сигма» – имеет массу 199 кг и энергоемкость 32 кВт·ч. Устройство обеспечивает возможность автономного хода для городского электротранспорта (электробусы, троллейбусы, трамваи). Есть и еще более компактные варианты.

Массы рассмотренных аккумуляторных батарей, устанавливаемых на электротранспорте с возможностью автономного хода, вполне сопоставимы и даже превышают массу батарей, установленных, например, на электромобиле Tesla Model S (430–600 кг), а тушение беспилотной версии такого автомобиля в 2021 году потребовало около 100 тыс. литров воды. И в настоящее время, по данным Всероссийского научно-исследовательского института противопожарной обороны (ВНИИПО), отсутствуют эффективные виды огнетушащих веществ для тушения электромобилей [2]. По сути, применяемая в таких случаях вода является основным средством пожаротушения электромобилей и автономного пассажирского электротранспорта. Механизм тушения водой заключается, прежде всего, в охлаждении объекта.

Какова вероятность возгорания автономного пассажирского электротранспорта, где и когда такая ситуация может произойти, насколько это опасно для людей?

По статистике на миллиард километров, пройденных электромобилями, приходится пять возгораний по «вине» аккумуляторной батареи. И, как отмечалось ранее, часто это приводит к полному выгоранию транспортного средства. Возгорание электромобилей происходит в результате теплового разгона, произошедшего в аккумуляторной батарее. Причинами теплового разгона являются: повышенные температуры и плохой отвод тепла от аккумуляторной батареи; низкие температуры, приводящие к увеличению в аккумуляторной батарее внутреннего сопротивления, что вызывает рост дендритов металлического лития и увеличение температуры аккумуляторной батареи. Кроме того, возгорание батареи возможно из-за перегрева кабеля, некорректной работы зарядного устройства, вследствие дефектов самой аккумуляторной батареи, а также механического воздействия на аккумуляторную батарею вследствие дорожно-транспортных происшествий или ударов об элементы инфраструктуры. Вероятность возникновения теплового разгона при наезде на предметы, находящиеся по различным причинам на проезжей части дороги, из-за чего происходит большое количество возгораний электромобилей, для электробусов почти не актуальна из-за расположения аккумуляторных батарей в основном на крыше электробуса.

Тем не менее пожары электробусов происходят. Например, в мае 2022 года парижский оператор общественного транспорта RATP временно вывел из эксплуатации 149 электробусов, произведенных под брендом Bolloré Bluebus, после того как два из них загорелись в течение месяца. В обоих происшествиях автобусы были уничтожены, но никто не пострадал. Еще один инцидент во Франции произошел с электробусом турецкого производителя Atak, который загорелся в городе Каркассон.

Большие размеры общественного транспорта позволяют для поддержания оптимальных температурных режимов работы аккумуляторной батареи использовать для охлаждения (нагрева) аккумуляторов установки кондиционирования воздуха. Управляют работой кондиционеров устройства автоматики, получающие информацию с электронных блоков, следящих за температурой и токами заряда/разряда, которыми оснащают каждую аккумуляторную ячейку, что существенно снижает вероятность теплового разгона по этой причине. Таким образом, риск возгорания аккумуляторной батареи электробуса, прежде

всего, связан с возможностью внешнего физического воздействия при движении на маршруте (ДТП), при ультрабыстрой зарядке на конечных остановках общественного транспорте и ночном заряде аккумуляторной батареи в парке.

Широкое применение общественного электрического транспорта, а также гибридов, в России не обходится без пожаров, однако их количество весьма невелико. Рассмотрим пожары, которые произошли в электробусах или гибридах в двух столицах России – городах Москва и Санкт-Петербург.

В Москве в качестве общественного транспорта электробусы внедряются с 2018 года. За это время произошло семь возгораний, практически только с электробусами марки КАМАЗ-6282. На данном транспортном средстве установлены литий-титанатные аккумуляторы энергоемкостью 80 кВт·ч. Для зарядки аккумуляторных батарей на конечных остановках установлены зарядные станции, позволяющие за 20 минут зарядить аккумуляторную батарею до 80 %. Обстоятельства происшествий приведены в таблице.

ТАБЛИЦА. Обстоятельства возгораний электробусов в Москве

Дата	Обстоятельства
20.09.21	По пути в парк. Короткое замыкание электропроводки произошло в приборной панели. Очаг возгорания – под кабиной водителя. Электробус восстановлению не подлежит
27.09.21	Во время движения загорелся фильтр компрессора. Возгорание ликвидировано
18.10.21	Возгорание произошло при движении в парк без пассажиров. Ликвидировано
26.01.22	Электробус находился на отстойной площадке без пассажиров. Очаг возгорания – под кабиной водителя. Выгорел полностью. Восстановлению не подлежит
05.08.22	Во время движения с пассажирами. Загорелся электропортальный мост. Батарея не пострадала. Возгорание ликвидировано
04.12.23	Возгорание произошло во время зарядки аккумуляторной батареи. Электробус выгорел полностью. Восстановлению не подлежит
26.12.24	Электробус следовал по маршруту, когда было замечено задымление. Пассажиры были высажены, никто не пострадал. Выгорел полностью. Восстановлению не подлежит

Во время задымлений и возгораний не пострадал ни один человек, однако четыре электробуса полностью выгорели и восстановлению не подлежат. Отметим, что только в одном случае пожар произошел в аккумуляторной батарее (при ее зарядке).

В Санкт-Петербурге за это время произошло два возгорания. 10 января 2020 года при следовании из парка произошло задымление в электробусе модели 5270Е, оснащенного литий-полимерной батареей. Задымление удалось ликвидировать с помощью огнетушителя. 18 июня 2021 года в цехе Невского завода электрического транспорта, расположенного частично на площадях Октябрьского электровагоноремонтного завода, во время тестовых испытаний загорелась аккумуляторная батарея на крыше электробуса. В тушении пожара приняли участие 18 пожарных и 4 единицы техники.

Анализ показывает, что вероятность пожара в электробусах не велика, а возгорания в них чаще всего происходят не в аккумуляторной батарее. Также отметим, что возгорания аккумуляторных батарей происходили при их зарядке или тестировании.

Для сравнения: в 2023 году в Санкт-Петербурге произошло 12 пожаров в автобусах, при общем парке в 5000 единиц. Речь идет только о полностью выгоревших автобусах. Количество задымлений и возгораний гораздо больше [5, 6].

Возгорания электробусов при зарядке или тестировании аккумуляторных батарей в России к тяжелым последствиям не привели, однако есть страны, где возгорания аккумуляторных батарей электробусов приводили к огромным материальным потерям.

Непродолжительная история эксплуатации электробусов в мире уже имеет несколько ярких примеров пожаров при зарядке аккумуляторных батарей в парках.

Один из наиболее резонансных пожаров произошел 30 сентября 2021 года в Штутгарте (ФРГ) при зарядке аккумуляторной батареи через мачту пантографа, когда загорелся электробус Mercedes eCitaro. Огонь очень быстро перекинулся на рядом расположенную технику и здание депо. В результате здание уничтожено, как и 25 автобусов и электробусов.

Пожар возник в результате небольшого взрыва твердотельной батареи на крыше электробуса, который ранее работал на маршруте и после этого заряжался в течение 20 минут, когда произошел инцидент. Никаких аномалий во время зарядки (ни транспортного средства, ни инфраструктуры) не было зарегистрировано. Пожар вспыхнул около 20:00 и был взят под контроль к 10 часам вечера. Для тушения и охлаждения пожара потребовалось два миллиона литров воды. Тот факт, что химические анализы не обнаружили лития в высокой концентрации (из батареи), подразумевает, что она полностью сгорела. Это означает, что температура должна была достигать 3000 °C. Для охлаждения батареи использовались снежные пушки. Бетонный пол под аккумулятором был разрушен на глубину 20 см. Всего 25 автобусов полностью сгорели, один из которых был электробусом [7].

Автобусный парк в Штутгарте представлял собой навес площадью 15 000 квадратных метров с прочной крышей (сталь и бетон), открытый с трех сторон, со звукоизолирующей стеной с одной стороны. Благодаря этому тепло и дым не могли выходить вверх. Новый автобусный парк, который будет построен, определенно будет открытой конструкцией только с некоторой защитой от непогоды.

Ранее пожары вспыхивали на электробусных станциях в Ганновере и Дюссельдорфе.

Современные автобусные (электробусные) парки строятся с учетом возможности возгорания транспортных средств. Например, в автобусном парке Вестравен Westraven (Нидерланды) зона зарядки электробусов разделена на отсеки. В каждом отсеке сгруппировано максимум 40 электробусов, а отсеки разделены бетонными противопожарными стенами. Кроме того, между 2 отсеками также есть пространство шириной не менее 4 метров, которое может использоваться как проезжая часть для пожарных машин. Стены выполняют функции опорных стен для порталов, к которым прикреплены зарядные устройства. Такая компоновка позволяет пожарным машинам объезжать горящие электробусы [8].

Анализ пожаров электробусов в парках показывает, что процесс зарядки аккумуляторных батарей должен контролироваться постоянно, особенно ночью, когда транспорт массово находится в парке. Для предотвращения распространения пожаров транспортных средств при зарядке аккумуляторных батарей необходимо увеличивать расстояние между электробусами либо устанавливать соответствующие преграды, препятствующие распространению пламени. Кроме этого, целесообразно разделять электрические транспортные средства и транспортные средства с двигателями внутреннего сгорания, которые также могут воспламеняться. Так, в мае 2018 года в автобусном парке на юге Москвы полностью сгорели 15 автобусов. В октябре 2024 года в подмосковном городе Видное выгорело 4 автобуса [9].

Для строительства новых парков (и то же самое касается частных подземных гаражей под многоквартирными домами) нет особых требований в отношении электробусов. Требования к парковочным местам электромобилей (не электробусов) как в наземных стоянках открытого типа, так и в зданиях, приведены в «СП 113.13330.2016. Свод правил. Стоянки автомобилей. Актуализированная редакция СНиП 21-02–99*». Требований к открытым стоянкам и стоянкам электробусов в депо в настоящее время не разработано.

В 2024 году в Москве имелось 9 электробусных площадок. За исправностью электробусов следят ее производители – ПАО «КАМАЗ» и «Группа ГАЗ». Самый большой

электробусный парк – «Красная Пахра» – находится в Москве и вмещает в настоящее время 300 электробусов.

Выводы. Произведенный анализ пожарной опасности показал, что риск возгорания автобусов на линии и в депо существенно выше, чем у электробусов. Следовательно, в России риск для пассажиров при использовании электробусов в качестве общественного транспорта снижается. А вот вопросы обеспечения пожарной безопасности в электробусных парках решены еще не в полной мере.

Список литературы

1. 15 автобусов сгорели на юге Москвы. – Текст : электронный // Метро : [сайт]. – URL: https://www.gazetametro.ru/legacy/articles/15-avtobusov-sgoreli-na-juge-moskvy-04-05-2018 (дата обращения: 21.02.2025).

2. В Германии из-за нового электробуса сгорел музей редких старых автобусов. – Текст : электронный // Дром : [сайт]. – URL: https://news.drom.ru/85604.html (дата обращения: 21.02.2025).

3. В Петербурге снимают с рейсов более 130 автобусов из-за риска возгорания. – Текст : электронный // rbc.ru : [сайт]. – URL: https://www.rbc.ru/spb_sz/02/08/2023/64ca46cd9a7947c9806eecf1 (дата обращения: 17.02.2025).

4. В России представили новую батарею для электротранспорта. Она лучше зарубежных аналогов. – Текст : электронный // ixbt.com : [сайт]. – URL: https://www.ixbt.com/news/2024/01/18/v-rossii-predstavili-novuju-batareju-dlja-jelektrotransporta-ona-luchshe-zarubezhnyh-analogov.html (дата обращения: 20.01.2025).

5. В Санкт-Петербурге массово горят автобусы, но все делают вид, что это нормально. – Текст : электронный // gazeta.ru : [сайт]. – URL: https://www.gazeta.ru/auto/2023/07/13/ 17267486.shtml?updated (дата обращения: 17.02.2025).

6. Для тушения горящего Tesla Semi понадобились 190 000 литров воды и самолет. – Текст : электронный // Ведомости : [сайт]. – URL: https://www.vedomosti.ru/auto/news/2024/09/13/1061998-dlya-tusheniya (дата обращения: 11.01.2025).

7. Канонин, Ю. Н. Пожарная опасность электромобилей / Ю. Н. Канонин, А. В. Лыщик. – Текст : непосредственный // Бюллетень результатов научных исследований. – 2023. – Вып. 1. – С. 38–51. – DOI: 10.20295/2223-9987-2023-1-38-51.

8. Global electric bus market to reach 670k units in 2027 (from 112k in 2022), according to study. – Текст : электронный // sustainable-bus : [сайт]. – URL: https://www.sustainable-bus.com/news/global-electric-bus-market-forecast-2027/ (дата обращения: 15.01.2025).

9. Fire safety in e-bus depots / Stephanie Keßler, Zsolt Pálmai, Markku Ikonen, Frans Bal, Reinoud Dirksen, Jeroen Golstein. – Текст : электронный // tandfonline : [сайт]. – URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15568318.2019.166632 (дата обращения: 08.01.2025).

УДК 004.032.26

А. В. Кузнецов, К. А. Грошелев

Опыт использования нейросетей при проектировании поведенческой модели жителей в пространстве города

Аннотация. Рассматриваются некоторые вопросы взаимосвязи поведенческой модели жителей города в урбанизированной среде. Предлагаются идеи по выявлению деструктивной среды и адаптации существующих территорий зеленых насаждений общего пользования (ЗНОП) в контексте исторической застройки городской среды. Представлены описание и структурная схема маршрутизации поведенческой модели человека на основе фотофиксации отдельного сквера. Даны рекомендации по практическому использованию предлагаемого решения при создании комфортных условий городского жителя в пространстве города.

Ключевые слова: *зеленые насаждения общего пользования, урбанизированная среда, нейросети, пространство города*

A. V. Kuznetsov, K. A. Groshelev

Experience of using neural networks in design behavioral model of residents in the space of the city

Abstract. Some issues of interrelation of the behavioral model of city residents in an urbanized environment are considered. Ideas are proposed for identifying a destructive environment and adapting existing territories of public green spaces in the context of historical urban development. A description and a block diagram of the routing of a human behavioral model based on the photofixation of a particular square are presented. Recommendations are given on the practical use of the proposed solution in creating comfortable conditions for urban residents in the city space.

Keywords: *public green spaces, urbanized environment, neural networks, urban space*

В настоящее время отмечается активное внедрение нейросетевых моделей в процессы проектирования и принятия стратегически важных решений с использованием современных технологических решений. Применение подобных технологий на этапе проектирования позволяет оптимизировать когнитивные затраты проектировщика [1–3]. Сегодня становится возможным автоматизированное создание архитектурных проектов, например, планов многоквартирных жилых домов, с последующим автоматическим формированием трехмерной компьютерной модели. Данный аспект позволяет сделать вывод о возрастающей роли ИИ в архитектурном проектировании.

В контексте оптимизации городской среды методы, основанные на анализе поведенческих моделей, представляют собой перспективное направление [4, 5]. Применение нейросетевых алгоритмов для оценки восприятия и использования ЗНОП позволяет выявлять проблемные зоны и разрабатывать стратегии адаптации, направленные на повышение комфорта и безопасности. Исследования показывают, что изменение ландшафтных характеристик и функционального наполнения общественных пространств оказывает существенное влияние на поведение и социальную активность горожан [6].

В качестве примера рассмотрен городской сквер площадью 0,11 га, расположенный на пересечении улиц Маяковского и Некрасова в Центральном районе Санкт-Петербурга (рис. 1).

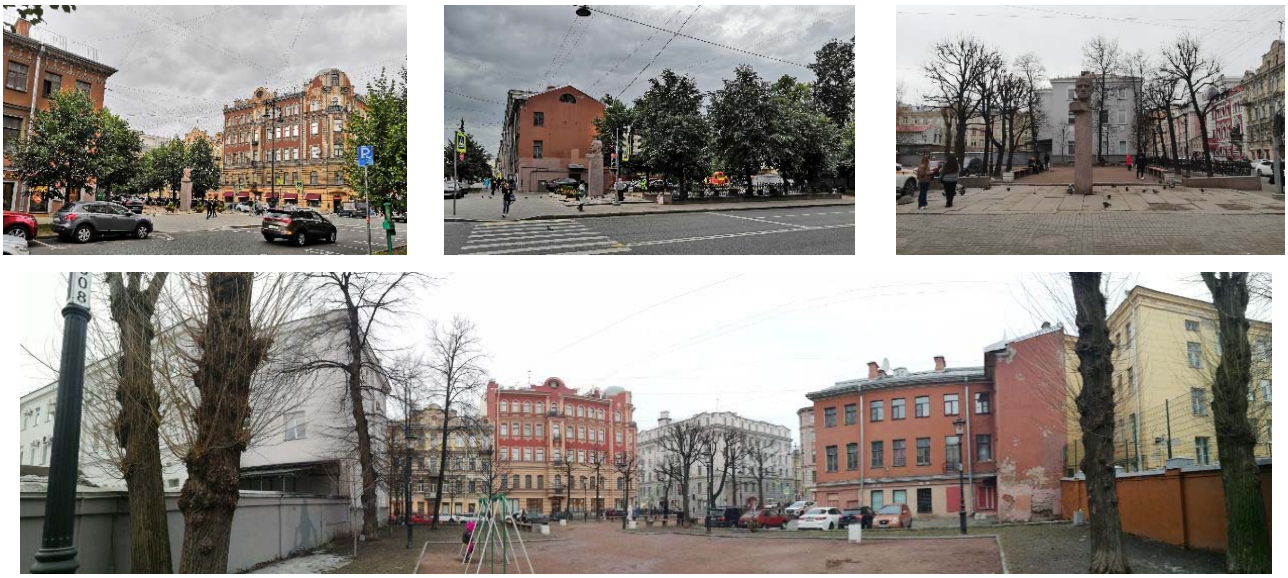

Рисунок 1. Общие виды сквера на пересечении улиц Некрасова и Маяковского в Санкт-Петербурге

Целью является демонстрация возможности изменения модели восприятия окружающей среды, управления поведением людей посредством трансформации городского ландшафта и улучшения отношения к нему. В Санкт-Петербурге компания NEUROarchitecture применяет современные знания об архитектуре и дизайне, последние достижения в области нейронаук и данные искусственного интеллекта для моделирования процессов восприятия и управления поведением, опираясь на принципы нейроархитектуры [6–8].

Проблема заключается в том, что многие городские скверы становятся местом притяжения асоциальных элементов, использующих их для распития алкогольных напитков и других целей, что отпугивает от посещения сквера семьи с детьми и пожилых людей. Ярким примером является сквер Маяковского. Для изменения контингента посетителей необходимо трансформировать модель восприятия сквера, сделав его некомфортным для маргинальных личностей и привлекательным для культурного отдыха. На рисунке 2 показан пример визуального загрязнения сквера с учетом выявления таковых зон при помощи заданных алгоритмов нейросетей.

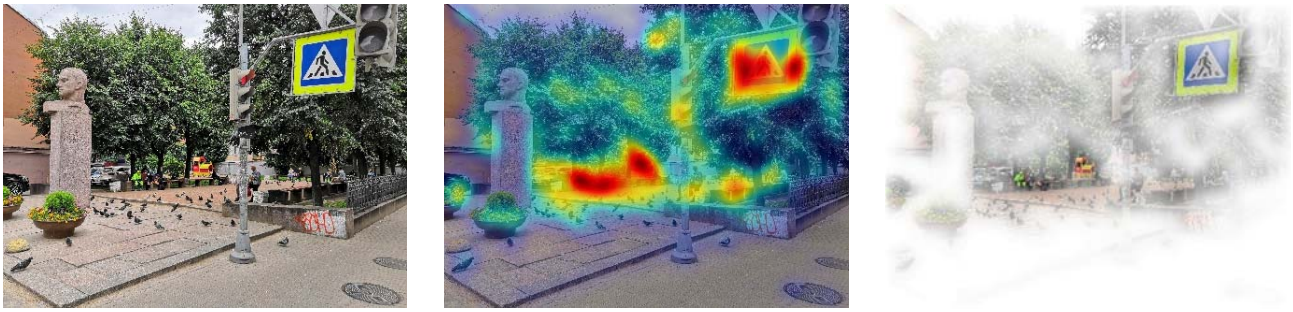

Рисунок 2. Схема расположения сквера с учетом выявления зон визуальных загрязнений при помощи нейросетевых алгоритмов

Предлагается увеличение просматриваемости парка, замена лавочек на более комфортные для культурного отдыха, создание маршрута с помощью расположения лавочек, оформление глухого забора с вертикальным озеленением и высадка цветов. Анализ внимания, проведенный с использованием нейронной сети, показывает, что ключевым фактором является контингент посетителей. Необходимо изменить его, чтобы сделать пребывание семей с детьми и пожилых людей более комфортным.

Предлагаемая модель маршрутизации поведенческих реакций, основанная на фотофиксации и анализе нейронной сетью, предоставляет возможность объективной оценки привлекательности и безопасности ЗНОП. Модификация элементов ландшафта, таких как размещение скамеек, организация освещения и озеленение, может целенаправленно формировать паттерны поведения, способствуя снижению уровня вандализма и повышению социальной интеграции.

Эффективным инструментом для улучшения восприятия ЗНОП является визуальная трансформация пространства. Создание вертикальных садов, установка арт-объектов и организация тематических зон могут привлечь внимание целевой аудитории и изменить сложившийся контингент посетителей. При этом важно учитывать исторический контекст и архитектурные особенности окружающей застройки, чтобы обеспечить гармоничное сочетание новых элементов с существующей городской средой [9–11].

В России лидером этого перспективного направления является петербургская компания NEUROarchitecture, которая использует современные знания об архитектуре и дизайне, последние достижения в области нейронаук и данные искусственного интеллекта для моделирования процессов восприятия и управления поведением.

В заключение следует отметить, что интеграция нейросетевого моделирования в процесс проектирования и управления ЗНОП открывает новые возможности для создания комфортной и безопасной городской среды. Практическое применение предлагаемых решений позволит повысить качество жизни горожан и сформировать позитивный имидж города.

Список литературы

1. Подходы к сбору информации для формирования модели знаний визуальной экологии / И. А. Дубов, Н. М. Рашевский, К. Д. Янин, П. Ю. Галянина. – Текст : непосредственный // Инженерно-строительный вестник Прикаспия. – 2022. – № 2 (40). – С. 115–120. – DOI: 10.52684/2312-3702-2022-40-2-115-120.

2. К проблеме применения технологий искусственного интеллекта в задачах развития городской инфраструктуры / Н. М. Рашевский, В. А. Джагаев, Д. А. Хорошун [и др.]. – Текст : непосредственный // Социология города. – 2025. – № 1. – С. 83–93. – DOI: 10.35211/19943520_2025_1_83.

3. Каширипур, М. М. Возможности искусственного интеллекта в строительной индустрии / М. М. Каширипур, В. А. Николюк. – Текст : непосредственный // Вестник Томского государственного архитектурно-строительного университета. – 2024. – Т. 26. – № 1. – С. 163–178. – DOI: 10.31675/1607-1859-2024-26-1-163-178.

4. Pan, Yu. Roles of artificial intelligence in construction engineering and management: A critical review and future trends / Yu. Pan, L. Zhang. – Текст : непосредственный // Automation in Construction. – 2021. – V. 122. – P. 103517. – DOI10.1016/j.autcon.2020.103517.

5. Gehl, J. Cities for People / J. Gehl. – Hardcover : Island Press, 2010. – 288 p. – Текст : непосредственный.

6. Eberhard, C. Brain landscape: The coexistence of neuroscience and architecture / C. Eberhar. – Oxford : Oxford University Press, 2009. – Текст : непосредственный.

7. Jacobs, J. The Death and Life of Great American Cities. Random House / J. Jacobs. – New York : Modern Library. – 2011. – 598 p. – Текст : непосредственный.

8. Гранова, Б. Э. Искусственный интеллект в строительной отрасли: настоящее состояние, перспективы развития / Б. Э. Гранова, Д. В. Гулякин. – Текст : непосредственный // Наукосфера. – 2023. – № 4-1. – С. 172–177. – DOI: 10.5281/zenodo.7821751.

9. The prospect of using artificial intelligence in the life cycle of technically complex dual-use complexes / A. V. Kuznetsov, A.M. Demin, I. V. Obraztsov, D. G. Volodchenko. – Текст : непосредственный // Navy and Shipbuilding Nowadays (NSN’2024) : XIII International Conference theme Construction materials. Strength and structural mechanics. – 2024. – 340 p. – ISBN 978-5-6051504-6-6.

10. Штейнбах, Х. Э. Влияние городской среды на поведение человека (средовая психология) : учеб. пособие / Х. Э. Штейнбах. – Санкт-Петербург, 1997. – Текст : непосредственный.

11. Штейнбах, Х. Э. Психология жизненного пространства // Х. Э. Штейнбах, В. И. Еленский. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – Текст : непосредственный.

УДК 699.8

А. В. Кузнецов, У. М. Насильникова, А. А. Антонова

Интермодальные перевозки как элемент повышения качества жизни

Аннотация. В статье рассмотрена концепция интермодальных перевозок, подразумевающих использование нескольких видов транспорта для доставки грузов и пассажиров. Проанализированы ключевые преимущества такой системы, включая экологическую безопасность, экономическую эффективность, развитие инфраструктуры, повышение надежности и социальные выгоды. В качестве примеров успешной организации интермодальных перевозок приведены Центральный вокзал Берлина (Германия) и международный аэропорт Пудун (Шанхай, Китай). Показано, как интеграция различных транспортных систем способствует оптимизации логистики, сокращению времени перевозок и снижению негативного воздействия на окружающую среду.

Ключевые слова: *интермодальные перевозки, мультимодальный транспорт, логистика, экологическая безопасность, экономическая эффективность, транспортная инфраструктура, Центральный вокзал Берлина, аэропорт Пудун, грузоперевозки, пассажирские перевозки*

A. V. Kuznetsov, U. M. Nasilnikova, A. A. Antonova

Intermodal transport as an element of improving the quality of life

Abstract. The article considers the concept of intermodal transportation, implying the use of several modes of transport for the delivery of goods and passengers. The key advantages of such a system are analyzed, including environmental safety, economic efficiency, infrastructure development, increased reliability, and social benefits. Berlin Central Station (Germany) and Pudong International Airport (Shanghai, China) are cited as examples of successful organization of intermodal transportation. It is shown how the integration of various transport systems contributes to the optimization of logistics, reduction of transportation time and reduction of negative impact on the environment.

Keywords: *intermodal transportation, multimodal transport, logistics, environmental safety, economic efficiency, transport infrastructure, Berlin Central Station, Pudong Airport, cargo transportation, passenger transportation*

Интермодальные перевозки – это комплекс транспортной системы, обеспечивающий эффективное перемещение грузов и передвижение людей, при котором используется два и более вида транспорта. Комбинация различных видов транспорта (таких как воздушный, морской, автомобильный и железнодорожный) обеспечивает высокую скорость доставки, минимизирует простои, помогает избежать задержки, снизить стоимость доставки и маршрута [1].

Интермодальные перевозки оказывают ряд положительных аспектов в различных сферах жизни человека, среди которых особо можно выделить следующие:

– Улучшение экологической обстановки. Благодаря уменьшению выбросов вредных веществ в атмосферу происходит снижение загрязнения окружающей среды. Сокращается количество грузовых автомобилей на дорогах, ослабевает шумовое загрязнение вследствие перевода грузопотока на железнодорожный транспорт.

– Экономическая выгода. Проявляется в снижении затрат на содержание грузового транспорта, экономии топлива. Также появляются новые рабочие места в сфере логистики.

– Инфраструктурное развитие. Модернизация транспортной системы подразумевает внедрение современных транспортно-логистических комплексов, эффективное использование ресурсов, повышение качества предоставляемых услуг.

– Усиление защищенности. Надежная доставка грузов достигается посредством разработки оптимальных логистических маршрутов, минимизации транспортных рисков, повышения гарантий своевременной доставки грузов.

– Социальные преимущества. Благосостояние граждан повышается благодаря благоприятным изменениям в экологической обстановке, снижению транспортной нагрузки на городских дорогах, ускоренной доставке потребительских товаров и расширению ассортимента доступных товаров и услуг [2].

Интермодальные перевозки формируют комплексный позитивный эффект на качество жизни населения, способствуя улучшению экологической обстановки, модернизации транспортной инфраструктуры, повышению экономической эффективности и надежности перевозок [3].

Наиболее ярко принципы интермодальности воплощены в следующих проектах, например, в Центральном вокзале г. Берлина, Германия (рис. 1). Главный вокзал Берлина был открыт в 2006 году и с тех пор стал одной из главных достопримечательностей города. Центральный вокзал Берлина является удобным узлом для интермодальных перевозок благодаря своей интеграции с различными видами транспорта и продуманной логистике. Среди основных преимуществ можно выделить следующие моменты:

– Железная дорога: вокзал служит основным узлом для поездов дальнего следования и пригородных поездов, обеспечивая связь с различными регионами Германии и Европы.

– Метро и электрички: наличие станций метро (U55) и электричек (S-Bahn) позволяет легко перемещаться по городу и его окрестностям.

– Автобусное сообщение: множество автобусных маршрутов (M41, M85, TXL, 120, 123, 147, 240, 245, N20, N40) обеспечивают связь с отдаленными районами Берлина.

Рисунок 1. Центральный вокзал Берлина (Hauptbahnhof)

Кроме того, удобство для пассажиров обеспечивается многофункциональностью и удобством пересадки между поездами, метро, электричками и автобусами, что минимизирует время на пересадки.

В этом проекте (рис. 2) наиболее продумана логистическая оптимизация, предусматривающая на стадии проекта разработку эффективных маршрутов.

Реализация всех этих моментов позволяет достичь требуемой надежности и высокого качества предоставляемых услуг и обеспечить экологическую устойчивость.

Таким образом, Центральный вокзал Берлина является важным транспортным узлом, который обеспечивает удобство, эффективность и надежность интермодальных перевозок, делая его идеальным выбором для современных логистических потребностей [4].

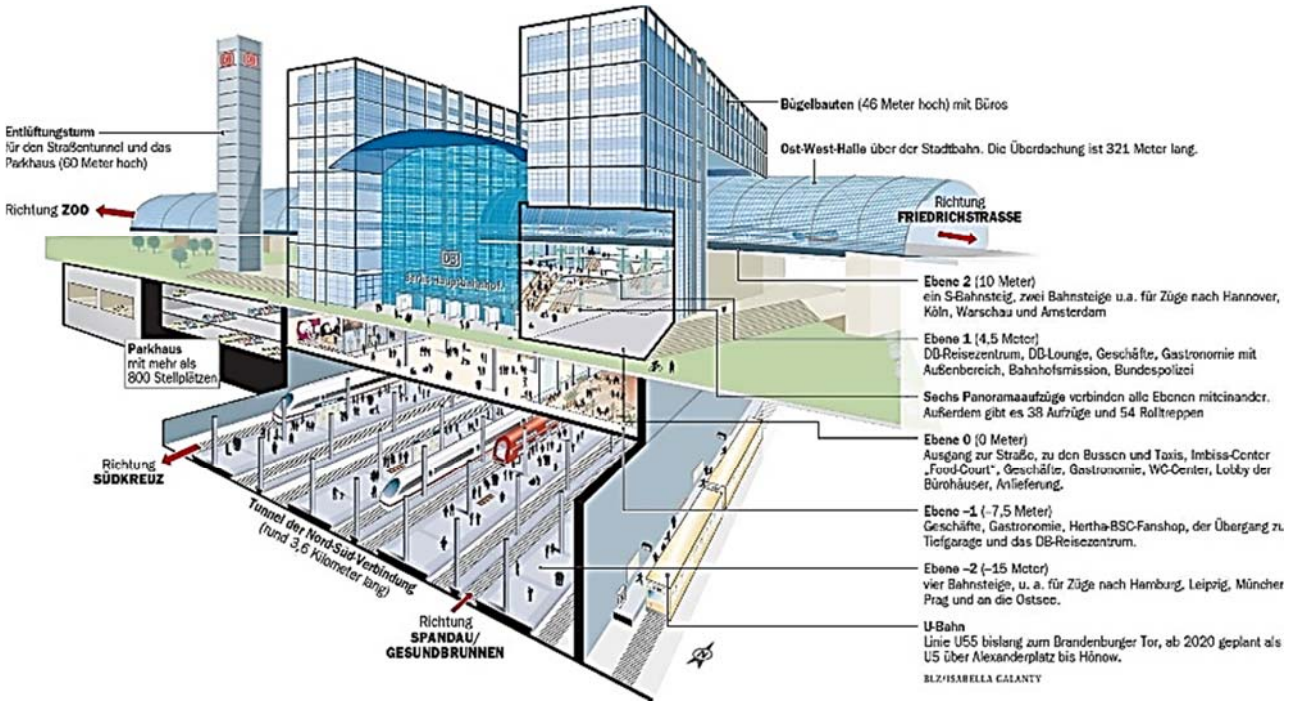

Рисунок 2. Схема Главного вокзала Берлина

Следующим примером реализации такого принципа является Шанхайский международный аэропорт в Китае, представленный на рисунках 3, 4. Международный аэропорт Пудун – аэропорт Шанхая (Китай) – расположен в восточной части района Пудун. У аэропорта два главных пассажирских терминала, окруженных с обеих сторон тремя параллельными взлетно-посадочными полосами. По генеральному плану аэропорта предусмотрено здание третьего пассажирского терминала, терминала-сателлита и двух дополнительных взлетно-посадочных полос к 2015 году, которые позволят повысить пропускную способность с 60 млн пассажиров ежегодно сегодня до 80 млн, а также 6 млн тонн грузов.

Рисунок 3. Шанхайский международный аэропорт, терминал 1

Рисунок 4. Международный аэропорт Пудун

Кроме того, Пудун является крупным хабом для грузоперевозок, в 2007 году было перевезено 2 494 808 т груза, что является 5-м показателем в мире. Многие путешественники из разных стран делают пересадку в аэропорту Пудун, в том числе при перелете из одной страны в другую, из внутренних рейсов в международные, из международных во внутренние и из внутренних во внутренние.

В 2004 г. аэропорт обслуживал почти 500 рейсов в день, перевозя более чем 21 млн пассажиров в год из самого населенного города Китая. Международный аэропорт Шанхая Пудун является шестым по загруженности аэропортом мира и 29-м по перевозкам международных пассажиров. Амбициозные планы дальнейшего развития включают строительство дополнительно четвертой и пятой взлетно-посадочных полос, терминала-сателлита, который по размеру превысит оба существующих терминала, а также дополнительных грузовых терминалов. Земля для пятой взлетно-посадочной полосы и некоторых грузовых терминалов на данный момент зарезервирована.

Аэропорт оборудован 28 мостовыми переходами и 127 стояночными местами. На данный момент функционируют две взлетно-посадочных полосы: 4000-метровая взлетно-посадочная полоса категории 4E и 3800-метровая взлетно-посадочная полоса категории 4F, способная принимать A380. Третья взлетно-посадочная полоса также будет иметь категорию 4F.

Для удобства пассажиров в аэропорту предусмотрены различные виды транспорта.

1) Метро. «Зеленая» (вторая) линия метро соединяет аэропорт Пудун с аэропортом Хунцяо (требуется пересадка на станции Guanglan Road на противоположную сторону станции, первый поезд с Guanglan Road в сторону аэропорта следует в 07:30, прибывает в 07:57), эти работы были закончены к выставке Expo 2010.

2) Поезд Maglev. В 2002 г. германская компания «Transrapid», специализирующаяся на строительстве линий поездов на магнитном подвесе, построила первую в мире пассажирскую трассу этого вида транспорта, соединившую международный аэропорт Пудун и станцию метро Лунъянлу. Поезда на линии развивают скорость 430 км/ч, преодолевая расстояние 30 км за 7 минут 20 секунд.

3) Такси: доступны у выходов из терминалов.

4) Шаттл-басы (автобусы из аэропорта). Восемь автобусных маршрутов обслуживают аэропорт, обеспечивая быстрое сообщение с различными пунктами назначения.

Таким образом, аэропорт Шанхая Пудун представляет собой современный масштабный транспортный узел международного уровня с развитой инфраструктурой и широким спектром услуг для пассажиров. Он демонстрирует высокий уровень организации

воздушного сообщения и комфорта обслуживания, что характерно для ведущих аэропортов мира. Аэропорт открыт круглосуточно, что нехарактерно для китайских аэропортов. При этом Пудун перевозит больше международных пассажиров, чем Международный аэропорт Пекин Столичный [5].

Список литературы

1. Интермодальные перевозки: новый взгляд на эффективность и устойчивость транспортных логистических систем. – Текст : электронный // Logistics.by. – URL: https://logistics.by/blog/intermodalnye-perevozki-novyj-vzglyad-na-effektivnost-i-ustojchivost-transportnyh-logisticheskih-sistem.

2. Смирнов, Д. Ю. Интеграционные аспекты мультимодальных перевозок / Д. Ю. Смирнов. – Текст : непосредственный // Российское предпринимательство. – 2009. – № 10.

3. Троицкая, Н. А. Мультимодальные системы транспортировки и интермодальные технологии : учебное пособие для студентов вузов / Н. А. Троицкая, А .Б. Чубуков, М. В. Шилимов. – Москва : Академия, 2009. – 336 с. – Текст : непосредственный.

4. Центральный вокзал Берлина : [сайт]. – URL: https://www.bahn.de. – Текст : электронный.

5. Шанхайский международный аэропорт : [сайт]. – URL: https://www.shairport.com.cn. – Текст : электронный.

УДК 72.01

Е. Р. Кундик, Е. В. Фролова

Архитектурные шедевры, возникшие вопреки обстоятельствам и ограничениям

Аннотация. В статье анализируется процесс создания различных знаковых архитектурных сооружений, которые возникли несмотря на огромное количество внешних ограничений. В работе рассматривается, как экономические и социальные факторы, технические трудности, политическая неустойчивость повлияли на проектирование и строительство знаковых объектов. Рассмотрены стратегии адаптации и инноваций, которые дали толчок к превращению ограничений в источник вдохновения, в результате которых мы можем наблюдать архитектурные шедевры, определяющие облик эпохи и городов.

Ключевые слова: *сооружение, архитектура, ограничения, технология, культура, наследие, архитектурные шедевры, проектирование, социальный фактор, политический фактор*

E. R. Kundik, E. V. Frolova

Architectural masterpieces that emerged despite circumstances and limitations

Abstract. This article analyzes the process of creation of various semiotic architectural constructions that emerged despite a huge number of external constraints. The paper examines how economic and social factors, technical difficulties, and political instability have influenced the design and construction of iconic objects.

The article shows strategies of adaptation and innovation that gave impetus to the transformation of constraints into a source of inspiration, as a result of which we can observe architectural masterpieces that define the image of the era and cities.

Keywords: *construction, architecture, constraints, technology, culture, heritage, architectural masterpieces, design, social factor, political factor*

Всем известное культовое произведение Эйфелева башня, расположенная на Марсовом поле в Париже (Франция), прошла сложный путь от непринятия парижан до символа города и страны (рис. 1) [1].

Основная идея проекта Эйфелевой башни была разработана двумя архитекторами – Морисом Кехлином и Эмилем Нугье, – работавшими на тот момент в компании главного конструктора Гюстава Эйфеля, в честь которого и был назван архитектурный шедевр. Несмотря на негативную общественную реакцию, проект выиграл государственный конкурс из-за известности имени компании. Сооружение планировали снести через 20 лет после строительства, но Гюстав спас творение, сделав ставку на полезности башни для научных исследований – экспериментов, метеорологических и аэродинамических опытов [1].

Рисунок 1. Эйфелева башня [11]

Морис Кехлин и Эмиль Нугье ознаменовали отход от неоклассицизма, неготики. Главной концепцией проекта является архитектурный стиль – тектоника, который подразумевает, что здание должно быть построено с возможностью видеть его конструктивные элементы, представляло собой современную эстетику и новизну [1].

Эйфелева башня на момент строительства была самым высоким сооружением в мире. Структурная функция определяет ее форму: массивные арочные опоры сужаются и сгибаются внутрь, сходясь наверху, благодаря чему распределяют вес башни и противодействуют ветровым нагрузкам. Решетчатый стальной каркас создает визуальное ощущение легкости и прозрачности, что несвойственно каменным сооружениям того времени [1].

В настоящее время географическое положение не изменено. Сооружение остается одним из самых узнаваемых символов в мире, она перешла от символа города до символа страны. Она является одним из самых посещаемых платных монументов в мире – туристам доступна возможность как полюбоваться на нее у подножия, так и подняться на башню, увидев при этом захватывающие виды: смотровые площадки открывают панорамный вид на Париж (это возможность увидеть город с высоты птичьего полета). Также она является символом романтики – фото на ее фоне стало обязательным для многих пар [2].

Реакция общественности на проект с самого начала была неоднозначной. Многие считали, что гигантская железная конструкция будет уродливой, непрактичной и даже опасной. А после возведения сооружение получило негативный отзыв, и в 1887 году 300 деятелей искусства, писатели, художники подписали «Протест против башни господина Эйфеля», опубликованный в газете *Le Temps*, в котором говорилось: *«Мы протестуем... против возведения этой бесполезной и чудовищной Эйфелевой башни... нелепой дымовой трубы, которая своей варварской громадой подавляет Собор Парижской Богоматери, Лувр и Триумфальную арку»*. Представитель проекта, Гюстав Эйфель, не придал значения негативной реакции общества и оставил свой проект, ведь, несмотря на шум, башня привлекла огромное внимание общественности (около 2 миллионов). После мировой оценки сооружения критики разделились на два лагеря – кто-то смягчил вердикт, а кто-то остался при первоначальном мнении [2].

Не всегда ограничения связаны с социальным аспектом. И примером в этом случае может стать музей Гуггенхайма в Бильбао (рис. 2).

Архитектор Фрэнк Гери создал сооружение в стиле *деструктивизма* – термин, обозначающий в произведениях искусства качество, тенденцию или движение к разрушению структуры художественного целого или, по крайней мере, внешнюю иллюзию (видимость) подобного разрушения. Работа уникальна экспериментом с формой и материалами. Игра света и тени постоянно меняется из-за погодных условий и времени суток, что создает

живой и динамичный образ. Криволинейные поверхности создают ассоциации с гигантским кораблем или сверкающей чешуей рыбы [3].

Фрэнк Гери также учел контекст города и природную среду, поэтому место для постройки было выбрано вдоль реки Нервьон. Это создает дополнительную динамику с водной гладью и окружающими холмами [3].

Внутреннее пространство оформлено вокруг атриума (рис. 3). Подобное многоцветное распределительное пространство облегчает навигацию и создает ощущение единства для девятнадцати галерей различных форм и размеров, которые размещены на трех уровнях музея, что, в свою очередь, создает разнообразные впечатления у посетителей [4]. В настоящее время музей поддерживает экономическую жизнь Бильбао – количество рабочих мест как в самом музее, так и в смежных отраслях (гостиницы, транспорт, сувениры). Также музей является площадкой для демонстрации современного искусства мирового уровня в регионе. К тому же музей активно проводит разнообразные образовательные программы, мастер-классы для детей, студентов, взрослых и семей. Его программа для людей с особыми потребностями способствует вовлечению различных слоев общества в культурную жизнь [4].

Рисунок 2. Музей Гуггенхайма в Бильбао [12]

Рисунок 3. Музей Гуггенхайма в Бильбао изнутри [13]

Строительство было предопределено не только социальным фактором, но и экономическим. В конце XX века Бильбао ждал серьезный социально-экономический кризис. Из-за того, что традиционные отрасли промышленности (металлургия, судостроение) пережили упадок в 1980-х, наступил рост безработицы. Социальная нестабильность усиливалась, река Нервьон была сильно загрязнена, а городская инфраструктура находилась в плачевном состоянии. Отток населения, экономический спад, социальные проблемы, снижение промышленного производства, ухудшение качества жизни подтолкнули властей к поиску стратегии для восстановления города (улучшение экономики и имиджа города) [4].

Основной целью строительства было экономическое развитие города и преобразование из промышленного города в туристический. Музей изменил город до неузнаваемости (увеличение туристического потока, доходы для региона, повышение международного имиджа). Возведение музея способствовало появлению рабочих мест. Подобный эффект смог вдохновить многие города на реализацию подобных проектов, но не все из них смогли достичь таких высоких результатов [3].

Архитектурным шедевром, который также столкнулся проблемами, является собор Саграда Фамилия в Барселоне (рисунок 4), которому помимо экономического фактора пришлось столкнуться и с политическим, впоследствии став символом не только столицы, но и страны.

Рисунок 4. Собор Саграда Фамилия [14]

Главными архитектурными особенностями является исторический и философский подтекст инженерных решений. Использование кривых для создания параболических арок, напоминающих перевернутую цепь, для эффективного распределения и веса и минимизации бокового распора; колонн, расположенных под углом, напоминающих стволы деревьев, для лучшего распределения нагрузки и создания ощущения лесного интерьера дало вдохновение от природы и структурной механики. Также использовался стиль готической архитектуры и мотивы модерна. Каждый из фасадов повествует о определенном этапе жизни Христа – отсылка к библейским сюжетам. Интерьер оформлен как священный лес: колонны не только напоминают деревья, но и создают атмосферу, напоминающую лесную чащу. Башни стремятся в небо – ощущение величия и духовности. Витражи определяют свет как символ божественного художественного выражения [5].

На сегодняшний день Саграда Фамилия – это магнит для туризма: поток людей способствует не только развитию туристической индустрии, но и стимулирует экономику региона. Также собор признан объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО. Данное сооружение вдохновляет архитекторов по всему миру. Несмотря на свой незавершенный статус, Саграда Фамилия является активной католической базиликой, где регулярно проводятся мессы и другие религиозные службы. По сей день собор финансируется пожертвованиями верующих [5].

Создание храма было сопряжено с трудностями финансирования за счет пожертвований и личных взносов, что приводило к медленному и иногда прерывистому прогрессу. Из-за длительности строительства происходила смена преемственности проекта (от первого архитектора Антонио Гауди к его ученику, а затем к Исидре Пуига Боада, Льюиса Бонета-и-Гари и нынешнему директору Жорди Фаули Оллера), из-за чего некоторые представители сферы выступили против продолжения строительства, потому что интерпретация, реконструкция и современные адаптации утрачивают первоначальное видение Гауди. Тень гражданской войны 1936 года в Испании, когда анархисты осквернили постройку,

привело к уничтожению оригинальных планов, фотографий, гипсовых моделей первого архитектора [6].

Сейчас для выполнения дальнейшего плана строительства (большой лестницы, ведущей к главному входу) необходимо снести три городских квартала, что затрагивает около тысячи жителей и нескольких предприятий. Пандемия COVID-19 замедлила работу, а закупка необходимого камня стала проблематичной. На строительство базилики влияет ряд социальных, экономических и политических факторов [6].

С политической нестабильностью и малым финансированием столкнулся не только собор Саграда Фамилия, но и центр Помпиду в Париже (рис. 5).

Рисунок 5. Фотография центра Помпиду [15]

Архитектурный стиль сооружения – это сочетание хай-тек и постмодерна. В данном проекте хай-тек – акцент на технологиях и индустриальных материалах, а элементы постмодернизма – отказ от функционализма, яркие цвета, необычная форма. Самым специфичным решением было вынесение наружу инженерных систем и элементов движения. Помимо этого, они окрашены в яркие цвета по национальному коду: вентиляция – синий, электропроводка – желтый, водопровод – зеленый, а эскалаторы и лифты – красный. Несущий стальной каркас также вынесен наружу и окрашен в белый цвет. Для создания ощущения открытости и прозрачности фасады выполнены из стекла – это визуально связывает внутреннее пространство с городом. Эскалаторы находятся в прозрачной трубе, поднимая посетителей наверх и открывая панорамные виды на Париж [8].

Помимо вклада в экономику города за счет туризма, центр Помпиду играет ведущую роль в демонстрации современного искусства. Также центр предоставляет публичную библиотеку (BPI), центр промышленного дизайна и Института исследования и координации акустики и музыки (IRCAM) – дом для Национального музея современного искусства; развивает образовательные программы и инициативы, обеспечивает инклюзивную и культурную части. Помимо этого, его появление преобразовало заброшенную территорию в оживленный центр общественной жизни [8].

Центр Помпиду продолжает оставаться живым символом доступной культуры и источником вдохновения, но его постройка также была связана с множеством ограничений. Когда президенту Жоржу Помпиду пришла идея создания принципиально нового многофункционального культурного центра, Париж уже утратил свой статус ведущего мирового центра искусства и культуры [8].

Поэтому глава страны стремился вернуть утраченный статус через идею сооружения, где искусство было бы доступно для всех вне зависимости от социального статуса. Помимо

этого, он хотел объединить разные виды искусства и культуры в одном месте: изобразительное искусство, литература, музыка, кино, дизайн. Был проведен международный конкурс для того, чтобы выбрать лучший проект, и победу присудили относительно молодым малоизвестным архитекторам – итальянцу Ренцо Пьяно и британцу Ричарду Роджерсу [8].

Конечно, самым первым и главным препятствием на этапе проектирования стала резкая критика из-за радикального и индустриального вида здания. Известна история, как одна парижанка избила зонтиком архитектора. Подобная реакция напоминала строительство Эйфелевой башни, а политическая нестабильность, вызванная смертью президента, создала новые риски для проекта, связанные с финансированием и поддержкой. Единственное, что осталось неизменным – это требование Жоржа Помпиду: центр, доступный для всех, не только для избранной элиты. Выбор иностранных архитекторов также вызвал недовольство в французских профессиональных кругах. Они считали, что такой важный проект должен быть разработан французскими специалистами [7].

Архитектура Центра Помпиду сперва вызвала настоящий шок и много споров. Его непривычный, «индустриальный» вид многим не понравился, и здание даже получило насмешливое прозвище «Нотр-Дам Труб» (Our Lady of the Pipe). Но постепенно парижане привыкли и даже полюбили это смелое сооружение. А еще открытие Центра полностью преобразило район Бобур. Он превратился из некогда заброшенного места в живой культурный центр, куда сегодня стекаются и местные жители, и туристы [7].

Санкт-Петербург тоже не стал исключением социального непринятия инновационных решений в строительстве. Архитектурный стиль Лахта Центра (рис. 6) часто характеризуется как футуристический – стиль, в котором часто используются органические формы, вдохновленные природой, плавные линии, кривые или даже сюрреалистичные, почти абстрактные конструкции.

Рисунок 6. Лахта Центр [16]

Удаленное расположение комплекса от исторического центра направлено на снижение визуального воздействия на традиционный городской пейзаж. Архитекторы вдохновлялись местоположением, климатом и культурой города. Но несмотря на это, все равно остается контраст между современным дизайном и историческим характером города. Основание здания в виде пятиконечной звезды вырастает в «пламя», поэтажно проворачивая пять «крыльев» основания относительно своих центров, что создает спиралевидную форму. Внешняя оболочка высотного сооружения выполнена из холодногнутого остекления (самого большого по площади в мире). Фасад башни выполнен из стеклянных панелей, большая часть которых имеет уникальную форму, – это позволяет башне «мерцать», напоминая водную поверхность. Для того, чтобы предотвратить оледенение и ветровые нагрузки, фасад верхней части облицован стальной сеткой [9].

Архитектурная концепция Лахта Центра глубоко символична, вдохновение черпалось из различных источников – от исторических форм города, элементов природы до логотипа компании «Газпром» [9].

Сейчас Лахта Центр – самое высокое здание в Европе и самый северный небоскреб мира. Он изменил силуэт Санкт-Петербурга. Его расположение является частью стратегии, выраженной в концепции повышения деловой активности в новом Приморском районе. Это поможет снизить нагрузку на историческую часть города, способствуя улучшению

транспортной инфраструктуры. Помимо этого, центр стал крупным деловым кластером – это не только стимулирует экономическую активность, но и создает новые рабочие места в близлежащих районах [10]. Комплекс призван быть доступным для горожан и гостей города, поэтому, помимо офисных площадей, комплекс включает в себя ряд общественных пространств, таких как смотровая площадка. Также здание позиционируется как одно из самых экологичных в мире, при этом поднимая вопросы устойчивого развития в контексте высотного строительства в сложных климатических условиях [9].

Первоначальные планы предусматривали строительство небоскреба в устье реки Охты, но это решение вызвало мощную волну общественного протеста в связи с воздействиями на историческую панораму Санкт-Петербурга. В результате было принято решение о переносе строительства в район Лахты. Проект также был видоизменен и из-за смены места строительства стал выше на 66 метров. В Санкт-Петербурге действовали ограничения по высоте зданий, и этот проект стремился получить исключение. При строительстве применялись передовые методы: инновационный процесс заливки бетона, который буквально попал в книгу рекордов Гиннеса (самая объемная непрерывная заливка бетона в мире), самоподъемная опалубка (была необходима для эффективного возведения небоскреба такой высоты и сложности). Масштаб остекления и сложность процесса холодной гибки подчеркивают выдающиеся достижения в области строительных технологий и материаловедения [10].

Рисунок 7. Примерное представление проекта района небоскребов в Приморском районе [17]

Лахта Центр, начав строительство в 2012 году, стал катализатором для формирования нового района небоскребов в Приморском районе, сохранив исторический центр и создав современный деловой узел. На май 2025 года основной проект завершен, а дальнейшие этапы, такие как Лахта Центр II и III (рис. 7), находятся на стадии планирования. Ожидаемые последствия включают улучшение транспортной инфраструктуры, создание общественных и экологически устойчивых пространств, а также экономический рост, что, вероятно, преобразит Санкт-Петербург, балансируя между сохранением наследия и модернизацией [9].

Архитектурные шедевры, такие как Эйфелева башня, Музей Гуггенхайма в Бильбао, Саграда Фамилия, Центр Помпиду и Лахта Центр, часто возникали вопреки серьезным

ограничениям (социальным, экономическим, техническим). Эти трудности стимулировали новаторские решения в конструкциях, материалах и технологиях. Несмотря на первоначальное неприятие, эти здания оказали преобразующее воздействие, став символами городов и даже стран, катализаторами возрождения и иконами архитектуры, доказав, что ограничения могут порождать величайшие достижения.

Список литературы

1. История Эйфелевой башни. – Текст : электронный // The OFFICIAL Eiffel Tower website. – URL: https://www.toureiffel.paris/en/the-monument/history (дата обращения: 20.04.2025).

2. Немиров, А. Эйфелева башня. Гюстав Эйфель и Томас Эдисон на всемирной выставке в Париже / А. Немиров. – Москва : Родина, 2022. – 240 с. – Текст : непосредственный.

3. Геташвили, Н. Великие архитекторы. Том 40. Фрэнк Гери / Н. Геташвили. – Москва : ИД Комсомольская правда, 2015. – 72 с. – Текст : непосредственный.

4. Fiederer, L. Классика архитектуры: Музей Гуггенхайма Бильбао / L. Fiederer. – Текст : электронный // ArchDaily. – 2013. – URL: https://www.archdaily.com/422470/ad-classics-the-guggenheim-museum-bilbao-frank-gehry (дата обращения: 20.04.2025).

5. Van Hensbergen, G. The Sagrada Familia: Gaudí's Heaven on Earth // G. van Hensbergen. – Лондон : Bloomsbury Publishing, 2017. – 200 с. – Текст : непосредственный.

6. История храма. – Текст : электронный // Sagrada Família. – URL: https://sagradafamilia.org/en/history-of-the-temple (дата обращения: 20.04.2025).

7. Dal Co, F. Centre Pompidou / F. Dal Co. – Нью-Хейвен : Yale University Press, 2016. – 300 p. – Текст : непосредственный.

8. Наше здание. – Текст : электронный // Centre Pompidou. – URL: https://www. centrepompidou.fr/en/collection/our-building (дата обращения: 20.04.2025).

9. Пальмин, Ю. Лахта Центр / Ю. Пальмин, М. Розанов, В. Фридкес. – Санкт-Петербург, 2018. – Текст : непосредственный.

10. Проект. – Текст : электронный // Lakhta Center : [сайт]. – URL: https://lakhta.center/ru/project (дата обращения: 20.04.2025).

11. I.pinimg : [сайт]. – URL: https://i.pinimg.com/736x/58/f1/2f/58f12 f1a130387ecaded 969708fdb48b.jpg (дата обращения: 20.04.2025). – Текст : электронный.

12. Api.interior : [сайт]. – URL: https://api.interior.ru/media/resize/2200/images/ARHITEKTURA/NAME/Gehry_3_11/652_Walt-Disney,-Los-Angeles-2.gif.webp (дата обращения:20.04.2025). – Текст : электронный.

13. I.pinimg : [сайт]. – URL: https://i.pinimg.com/736x/64/c3/dd/64c3dd349abe4457d074 79d9e9ceccac.jpg (дата обращения: 20.04.2025). – Текст : электронный.

14. I.pinimg : [сайт]. – URL: https://i.pinimg.com/736x/96/8a/f3/968af38379592586b72e501 aaa34203d.jpg (дата обращения: 20.04.2025). – Текст : электронный.

15. Driveinparis : [сайт]. – URL: https://driveinparis.com/wp-content/uploads/2014/11/q1.jpg (дата обращения: 21.04.2025). – Текст : электронный.

16. I.pinimg : [сайт]. – URL: https://i.pinimg.com/736x/d0/85/48/d08548813e049bfc640b 6768cea51dac.jpg (дата обращения: 21.04.2025). – Текст : электронный.

17. Sun9-24.userapi : [сайт]. – URL: https://sun9-24.userapi.com/impg/oE1wIw7 AyTb UXZFKaBMkYkEYHQri-Q1r7yRcbg/wczezy8DFV8.jpg?size=604x388&quality=95&sign=9e69ffaac9bc 71f5b645932ce31add99&type=album (дата обращения: 21.04.2025). – Текст : электронный.

УДК 629.067

П. А. Пегин

Транспортная безопасность на искусственных сооружениях

Аннотация. Исследована проблема влияния конструкций элементов ограждения моста на тяжесть аварий с участием автобусов. Данная тема актуальна ввиду периодического совершения аварий, связанных со съездом автобусов с искусственных сооружений. Проведен анализ дорожно-транспортных происшествий. Изучены места аварий с анализом видов искусственных сооружений и типа их ограждений. Рассмотрены виды автобусов, участвующих в ДТП. Даны рекомендации по снижению влияния психофизиологических качеств водителя, ограждающих конструкций моста и конструктивных элементов автобуса на тяжесть аварий.

Ключевые слова: *транспортное сооружение, авария, безопасность, конструкция, мост, ограждение, автобус, дорожно-транспортное происшествие, тяжесть ДТП, водитель, психология*

P. A. Pegin

Transport safety on man-made structures

Abstract. The problem of the influence of the structures of the bridge fencing elements on the severity of accidents involving buses was investigated. This topic is valid due to the periodic occurrence of accidents associated with the exit of vehicles from artificial structures. An analysis of road traffic accidents was carried out. Accident sites were studied with an analysis of the types of artificial structures and the type of their fences. Types of buses involved in road accidents are considered. Recommendations are given to reduce the impact of the psychophysiological qualities of the driver, the enclosing structures of the bridge and the structural elements of the bus on the severity of accidents.

Keywords: *transport facility, accident, safety, construction, bridge, fencing, bus, traffic accident, severity of accident, driver, psychology*

Случаи аварий и разрушений строительных конструкций, включая различные сооружения транспортных объектов, таких как мосты, периодически совершаются во всех странах [1]. Это подтверждается статистическими данными [2]. Тяжесть таких аварий [3] является очень высокой, особенно при участии общественного транспорта.

Исследуемая проблема [4] представляет собой оценку влияния психофизиологических качеств водителя и конструкций элементов моста и автобуса на тяжесть аварий.

Снижение количества аварий [5] и их тяжести возможно при выполнении трех условий:

– комплексном анализе аварии;

– выявлении всех причин;

– разработке корректирующих мероприятий.

Только эти три [6] составляющие позволят обеспечить «нулевую» смертность на дорогах.

На примере двух дорожно-транспортных происшествий [7] рассмотрим процедуру реализации этих трех условий. В Хабаровске в 2022 году (рис. 1) рейсовый автобус ПАЗ выполнял рейс по маршруту. На городской двухуровневой [8] развязке автобус съехал со второго уровня путепровода и опрокинулся на крышу. В автобусе на момент аварии находились более 50 человек, из них погибли 4.

Водитель перед рейсом прошел медицинское освидетельствование [9] и был допущен к работе. При даче показаний водитель сказал, что он потерял сознание и автоматически увел автобус влево, после чего упал с эстакады.

Второй аварийный случай произошел в Санкт-Петербурге в 2024 году в результате падения автобуса в реку Мойка [10] (рис. 2). Автобус Volgabus-4298, следуя с Крюкова

канала на Поцелуев мост, выехал на полосу встречного [11] движения. Развернулся на 90 градусов и преодолел ограждение. Автобус упал в воду и затонул. Количество пострадавших – 9, из них погибли – 7.

В обоих случаях автобус развернулся на 90° к оси моста, набрал скорость, преодолел ограждающее устройство и выехал за пределы искусственного сооружения.

Я считаю, что причинами этих аварий являются следующие факторы:

1 – психологические (водитель);

2 – физиологические (водитель);

3 – конструкционные (ограждение моста, конструкция автобуса).

Рисунок 1. Аварийная ситуация в Хабаровске, 2022 г.

Рисунок 2. Аварийная ситуация в Санкт-Петербурге, 2024 г.

Анализ общедоступной информации позволяет сделать вывод о том, что у водителя были психологические предпосылки для аварии:

– ошибочная оценка дорожной ситуации;

– неверно принятое решение;

– снижение переключаемости внимания;

– эмоциональная перегрузка;

– психологическая напряженность;

– утомление;

– нервное возбуждение.

Кроме психологических предпосылок у водителя были физиологические:

– разговор по телефону;

– сердечный приступ;

– ошибочное выполнение операций (управление рулем, нажатие педалей);

– низкий профессионализм (малый профессиональный опыт).

Учитывая выявленные факторы и предпосылки трагедии, предлагаю следующие рекомендации для снижения тяжести аварий:

1. Разработать особые требования к психологическим и физиологическим качествам водителей автобусов.

2. Сформировать единый реестр водителей автобусов на основе прохождения психофизиологического тестирования.

3. Ввести обязательное ежегодное и послеаварийное психофизиологическое тестирование водителей

Анализ мест ДТП [12] позволил определить конструкционные причины аварий.

В конструкции моста отсутствует ограждение между встречными потоками и недостаточная удерживающая способность мостового ограждения.

Если рассмотреть соответствие нормативным требованиям [13], то в первом аварийном случае мостовое ограждающее устройство удерживающее, боковое, барьерного типа, одностороннее, высотой 0,75 м. ГОСТ 26804–2012 Ограждения дорожные металлические барьерного типа. Нормативным требованиям соответствует.

Второй случай: мостовое ограждающее устройство удерживающее, боковое, бордюрное, высотой 0,30 м. ГОСТ 32961–2014 Камни бортовые. Нормативным требованиям соответствует.

В обоих случаях мостовые ограждения восстановлены в «первоначальном» виде.

Для предотвращения подобных аварийных ситуаций предлагаю следующие корректирующие действия [14]. Добавить в нормативные требования к ограждающим мостовым устройствам [15], расположенным на маршруте движения общественного транспорта:

– особую высокопрочную конструкцию, рассчитанную на фронтальный наезд;

– минимальную высоту (0,75 см).

Анализ аварий выявил следующие недостатки в конструкции автобуса:

– жесткие элементы автобуса не рассчитаны на опрокидывание с высоты;

– конструкция открывания дверей и запасных выходов не рассчитана на автоматическое срабатывание при аварии;

– конструкция автобуса не рассчитана на попадание автобуса в воду.

Для снижения тяжести аварий предлагаю разработать дополнительные технические требования к оборудованию автобусов:

– передний бампер должен иметь просвет не более 0,2 м;

– двери и люк должны открываться автоматически при аварийном попадании автобуса в воду;

– рама автобуса должна быть усилена с учетом падения с высоты на крышу.

Заключение

Аварии и разрушения транспортных объектов происходили в прошлом, наблюдаются в настоящее время и, вероятно, будут иметь место в будущем. Систематизация информации об авариях [16] и разрушениях транспортных сооружений, изучение причин их появления, доведение этой информации до специалистов, занимающихся проектированием, строительством и эксплуатацией транспортных сооружений, позволит уменьшить количество аварий, снизить тяжесть их последствий.

Реализация предлагаемых мероприятий, позволит сохранить человеческие жизни.

Список литературы

1. Пегин, П. А. Обеспечение безопасности дорожного движения с учетом эффекта солнечного ослепления водителя / П. А. Пегин. – Хабаровск, 2015. – Текст : непосредственный.

2. Гейдт, А. А. Стратегическое планирование развития дорожной инфраструктуры в транспортной политике России : автореферат диссертации на соискание доктора экономических наук наук / А. А. Гейдт. – Санкт-Петербург, 2005. – 273 с. – Текст : непосредственный.

3. Аварии и разрушения мостовых сооружений, анализ их причин. Ч. 1 / И. Ю. Майстренко, И. И. Овчинников, И. Г. Овчинников, А. В. Кокодеев. – Текст : электронный // Транспортные сооружения. – 2017. – Т. 4. – № 4. – URL: https://t-s.today/PDF/13TS417.pdf. – DOI: 10.15862/13TS417.

4. Капский, Д. В. Психофизиология участников дорожного движения (автотранспортная психология) : учебно-методическое пособие для студентов специальности 1-440102 «Организация дорожного движения» / Д. В. Капский, И. И. Лобач, П. А. Пегин. – Минск, 2016. – Текст : непосредственный.

5. Пегин, П. А. Основы аудита безопасности дорожного движения транспортных сооружений : учебное пособие для студентов вузов / П. А. Пегин, Д. В. Капский. – Хабаровск, 2015. – Текст : непосредственный.

6. Обеспечение безопасности дорожного движения в сложных погодно-климатических условиях / П. А. Пегин, В. Ф. Карев, В. В. Карева. – Хабаровск, 2016. – Текст : непосредственный.

7. Пегин, П. А. Конструкционные причины аварий на искусственных сооружениях / П. А. Пегин, А. В. Павловец, Н. В. Павловец. – Текст : непосредственный // Организация и безопасность дорожного движения в крупных городах : материалы XVI Международной конференции, посвященной памяти д-ра техн. наук, проф. П. А. Кравченко. – Санкт-Петербург, 2025. – С. 20–23.

8. Пегин, П. А. Влияние концепции «Умного города» на транспортную архитектуру города / П. А. Пегин. – Текст : электронный // Промышленное и гражданское строительство. Современные тенденции развития строительства : сборник трудов I Всероссийской научно-практической конференции студентов, молодых ученых, преподавателей и специалистов строительной отрасли. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 5–8.

9. Пегин, П. А. Правила безопасности дорожного движения : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / П. А. Пегин. – Москва, 2018. – Текст : непосредственный.

10. Аудит дорожного движения – инструмент повышения безопасности движения / Д. В. Капский, П. А. Пегин, А. К. Головнич, В. П. Иванов. – Текст : непосредственный // Вестник Полоцкого государственного университета (серия В «Промышленность. Прикладные науки»). – 2018. – № 3. – С. 22–33.

11. Романов, А. Н. Надежность водителя : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Организация и безопасность движения (автомобильный транспорт)» / А. Н. Романов, П. А. Пегин. – Хабаровск, 2006. – Текст : непосредственный.

12. Пегин, П. А. Оценка безопасности движения и способы устранения опасных мест на автомобильной дороге : учебное пособие / П. А. Пегин. – Хабаровск, 2007. – Текст : непосредственный.

13. О необходимости системного подхода к научным исследованиям в области комплексной безопасности и предотвращения аварий зданий и сооружений / В. П. Пономарев, В. И. Травуш, В. М. Бондаренко, К. И. Еремин. – Текст : электронный // Предотвращение аварий зданий и сооружений. – 2012. – С. 1–9. – URL: http://pamag.ru/pressa/bss-pse.

14. Подопригора, Н. В. Информационные аспекты системы «участник дорожного движения – транспортное средство – дорога – внешняя среда» / Н. В. Подопригора, П. А. Пегин, С. Н. Доценко. – Текст : непосредственный // Прогрессивные технологии в транспортных системах : материалы XVI Международной научно-практической конференции. – Оренбург, 2021. – С. 395–402.

15. Пегин, П. А. Обеспечение безопасности дорожного движения в сложных погодно-климатических условиях / П. А. Пегин, В. Ф. Карев, В. В. Карева. – Хабаровск, 2016. – Текст : непосредственный.

16. Скирковский, С. В. Методика повышения эффективности перевозок пассажиров городским маршрутизированным транспортом / С. В. Скирковский, В. Н. Седюкевич, П. А. Пегин. – Текст : непосредственный // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2017. – № 1. – С. 69–77.

УДК 72.017

Е. В. Фролова, В. А. Максакова, Д. Д. Тарасова

Воздействие различных архитектурных стилей на психологическое состояние человека

Аннотация. В статье рассматривается влияние архитектурных стилей на эмоциональное состояние человека. Путем социального опроса выявлены особенности восприятия классицизма, модернизма, готики, брутализма, хай-тек, минимализма. Результаты исследования могут быть применены при формировании психологически комфортной городской среды.

Ключевые слова: *архитектурные стили, психологическое состояние, эмоциональное восприятие, психология архитектуры, дизайн и эмоции*

E. V. Frolova, V. A. Maksakova, D. D. Tarasova

The impact of various architectural styles on a person's psychological state

Abstract. The article examines the influence of architectural styles on the emotional state of a person. A social survey revealed the peculiarities of the perception of classicism, modernism, Gothic, brutalism, high-tech, minimalism. The results of the study can be applied in the formation of a psychologically comfortable urban environment.

Keywords: *architectural styles, psychological state, emotional perception, psychology of architecture, design and emotions*

Цель исследования: анализ влияния различных архитектурных стилей на эмоциональное состояние человека, с акцентом на выявление специфических эстетических и пространственных характеристик каждого стиля, способствующих формированию положительных или отрицательных психоэмоциональных реакций.

Методы исследования: анализ научной литературы, сравнительно-описательный метод различных архитектурных стилей по визуальным, пространственным и композиционным характеристикам, психологическое анкетирование (опрос) для выявления эмоциональных реакций испытуемых на визуальные образы зданий.

Результаты исследования: проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что архитектурные стили оказывают различное влияние на эмоциональное состояние человека.

Практическая значимость: применение полученных данных при проектировании архитектурной среды, ориентированной на улучшение психологического состояния человека. Результаты могут быть полезны архитекторам, градостроителям, дизайнерам интерьеров, а также специалистам в области психологии среды при создании комфортных и благоприятных для восприятия пространств. Исследование может способствовать разработке рекомендаций по выбору архитектурного стиля для различных типов зданий – жилых, образовательных, культурно-досуговых, торгово-развлекательных и других общественных – с учетом их влияния на эмоциональное состояние человека.

Введение

Архитектура играет ключевую роль в формировании окружающей среды, в которой человек живет, работает и отдыхает. Пространственные и эстетические характеристики зданий и сооружений оказывают значительное влияние не только на физическое восприятие, но и на психологическое состояние индивида. Разные архитектурные стили способны вызывать широкий спектр эмоций – от спокойствия и умиротворения до тревожности или дискомфорта.

В условиях урбанизации и роста плотности застройки особенно актуальным становится вопрос создания такой архитектурной среды, которая бы способствовала эмоциональному благополучию человека. Однако влияние стилистических особенностей архитектуры на психоэмоциональное восприятие до сих пор остается недостаточно изученным, особенно в прикладном аспекте.

В данной статье рассматриваются различные архитектурные стили с точки зрения их воздействия на эмоциональное состояние человека. Исследование направлено на выявление устойчивых психологических реакций, возникающих при восприятии тех или иных стилистических форм, а также на определение факторов архитектурного языка, влияющих на внутреннее состояние человека.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические подходы к взаимодействию архитектурной среды и психологического состояния человека.

2. Провести эмпирическое исследование восприятия различных архитектурных стилей.

3. Сформулировать рекомендации по использованию архитектурных форм, способствующих психологическому комфорту.

Гипотеза исследования: разные архитектурные стили оказывают различное эмоциональное воздействие на человека, и определенные визуальные и композиционные особенности архитектуры могут вызывать устойчивые положительные или отрицательные эмоциональные реакции.

Теоретические основы исследования влияния архитектурных стилей на эмоциональное состояние человека

Проблема взаимодействия человека и архитектурной среды является междисциплинарной, охватывая области архитектуры, психологии, социологии и дизайна. Архитектура, являясь неотъемлемой частью повседневной жизни, оказывает как прямое, так и косвенное воздействие на восприятие, настроение и поведение человека. Визуальные и пространственные характеристики архитектуры формируют общее ощущение среды, которое может существенно повлиять на уровень психологического комфорта или, наоборот, вызвать стресс и напряжение.

Одним из ключевых понятий в исследованиях архитектурного восприятия является эмоциональное восприятие пространства. Под этим термином понимается субъективная оценка человеком окружающей среды, основанная на визуальном восприятии и чувственном опыте. Важную роль в понимании этой концепции играют работы таких исследователей, как Ю. Б. Гиппенрейтер, К. Линч, К. Н. Шведов и других. Согласно их теоретическим подходам, архитектура не только воспринимается через призму физического пространства, но и активирует эмоциональные процессы на уровне бессознательного, влияя на внутреннее состояние личности [1, 2, 4].

Ю. Б. Гиппенрейтер в своей работе о психологии восприятия утверждает, что эмоциональная реакция на окружающее пространство в значительной степени обусловлена личным опытом человека и его ассоциациями с теми или иными архитектурными формами. Пространство может вызвать у человека чувство покоя, безопасности или, наоборот, ощущение тревожности и напряжения в зависимости от его визуальных характеристик и композиции.

К. Линч, в свою очередь, исследует, как определенные архитектурные элементы – такие как дороги, площади, здания – создают в восприятии человека определенные образы и метафоры, которые влияют на чувство принадлежности и эмоциональное восприятие города. Он отмечает, что восприятие городской среды в значительной мере зависит от ее

визуальной структуры и возможности человека ориентироваться в пространстве, что напрямую связано с его психологическим состоянием [2].

К. Н. Шведов в своей работе по психологии архитектуры акцентирует внимание на том, что архитектурные формы оказывают влияние не только на восприятие эстетических качеств пространства, но и на эмоциональное состояние человека. Шведов выделяет два типа восприятия: когнитивное (осознанное) и эмоциональное. Когнитивное восприятие помогает человеку понять функциональность пространства, тогда как эмоциональное восприятие зависит от чувств, которые вызывает архитектура. Эмоциональные реакции на архитектурные формы часто бывают обусловлены не только их функциональностью, но и ассоциативной нагрузкой, которую они несут в контексте культурных и личных переживаний человека [4].

Таким образом, теоретическая основа данного исследования строится на междисциплинарном подходе, который объединяет идеи психологов, архитекторов и социологов. Все эти исследования подтверждают, что архитектурная среда оказывает значительное влияние на психологическое восприятие человека, вызывая у него как положительные, так и отрицательные эмоции. Это знание лежит в основе нашего исследования, направленного на изучение специфического воздействия различных архитектурных стилей на психоэмоциональное состояние человека.

Различные архитектурные стили несут в себе определенные эстетические коды, которые воспринимаются на уровне коллективного и индивидуального бессознательного. Например:

– **Классика** ассоциируется со стабильностью, симметрией и гармонией, часто вызывает ощущение порядка и спокойствия.

– **Готика** с ее вертикальными устремлениями и витражами может вызывать ощущение возвышенного, но и мистического.

– **Модерн** нередко воспринимается как мягкий, живой и эстетически приятный благодаря изогнутым линиям и природным мотивам.

– **Брутализм**, наоборот, может вызывать у некоторых чувство давления или отчужденности из-за массивных форм и «холодных» материалов.

– **Хай-тек** и **минимализм** часто воспринимаются как современные, технологичные, но могут вызывать и ощущение стерильности или эмоциональной дистанции.

Современные исследования в области **экологической и архитектурной психологии** подтверждают, что архитектурная среда может напрямую влиять на уровень стресса, тревожности, чувства безопасности и даже продуктивности человека. Таким образом, изучение стилистических особенностей архитектуры через призму психоэмоционального восприятия является актуальной и практически значимой задачей [3].

Методы и организация исследования

Для достижения поставленных целей в исследовании были использованы как теоретические, так и эмпирические методы, обеспечивающие комплексный подход к изучению влияния архитектурных стилей на эмоциональное состояние человека.

1. **Анализ научной литературы.** Проведен обзор отечественных и зарубежных источников по архитектурной теории, психологии восприятия, экологической психологии и дизайну среды. Это позволило определить основные теоретические подходы к изучению взаимодействия человека и архитектурной среды.

2. **Визуальный контент-анализ.** Для визуальной стимуляции использовалась подборка фотографий зданий, выполненных в разных архитектурных стилях. Изображения были стандартизированы по размеру и качеству, чтобы минимизировать отвлекающие факторы.

3. **Психологическое анкетирование.** Участникам исследования (n = 26) предлагалось просмотреть изображения и оценить свои эмоциональные реакции на каждое из них с помощью шкал:

– шкала настроения (от «очень неприятно» до «очень приятно»);

– шкала ассоциаций (какие чувства или образы вызывает архитектурный стиль);

– свободные комментарии.

4. **Обработка и анализ данных.** Собранные данные были подвергнуты качественному и количественному анализу. Использовались методы описательной статистики, а также контент-анализ свободных ответов для выявления повторяющихся эмоциональных оценок и смыслов.

Организация исследования

Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием платформы для опросов. Участниками стали добровольцы в возрасте от 18 до 23 лет, не имеющие профессионального архитектурного образования, чтобы избежать профессиональной предвзятости.

Анализ и обсуждение результатов

Результаты исследования показали, что эмоциональное восприятие архитектурных стилей существенно варьируется и связано как с визуальными характеристиками, так и с культурными и личностными ассоциациями респондентов.

Классический стиль вызывал у большинства участников положительные эмоции: его ассоциировали со стабильностью, гармонией и «уютом». Около 73 % респондентов оценили изображения зданий в классическом стиле как «приятные» или «успокаивающие». Свободные комментарии часто содержали слова «элегантность», «традиции», «величие» (рис. 1).

а) б)

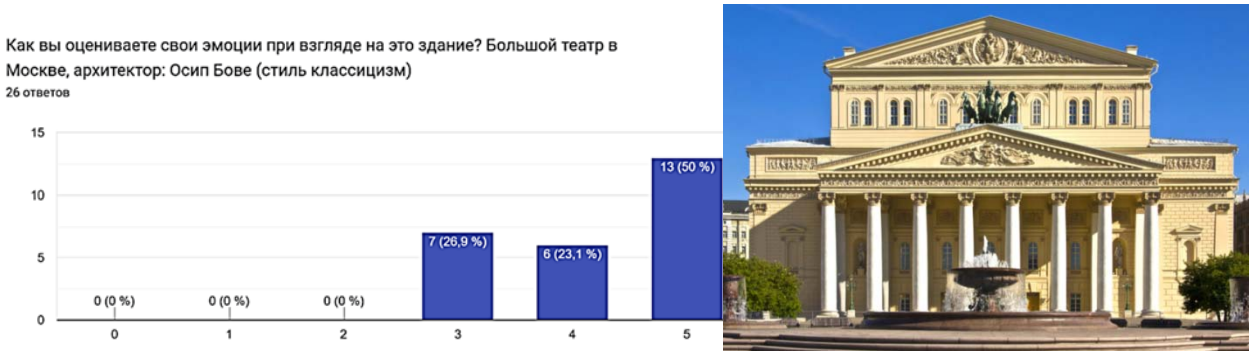

Рисунок 1. Стиль классицизм:
а – статистика ответов про классицизм; *б* – Большой театр в Москве (архитектор Осип Бове)

Модерн воспринимался как эстетически приятный и «живой». Примерно 54 % участников отметили, что здания в этом стиле вызывают у них интерес, легкость и вдохновение. Упоминались образы природы, движения, индивидуальности. Самые частые комментарии: современный, квадратный и чистый (рис. 2).

Готика вызывала положительные реакции. Большинство участников (около 88 %) выразили восхищение детализацией и «величием», тогда как другая часть (12 %) отметила чувство «тревоги» или «давления». Частыми ассоциациями стали «таинственность», «сумерки», «храмовость» (рис. 3).

а) б)

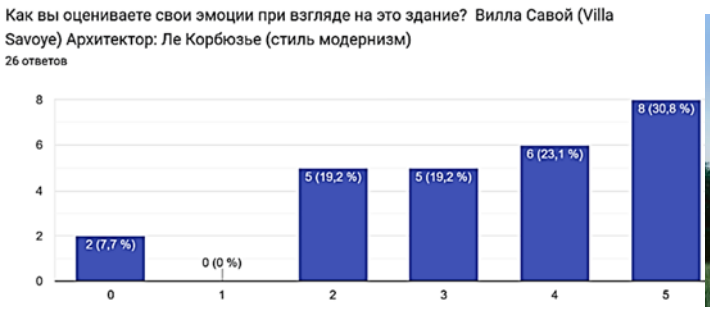

Рисунок 2. Стиль модернизм:
а – статистика ответов про модерн; *б* – вилла Савой (архитектор Ле Корбюзье)

Брутализм получил смешанные отзывы: 31 % респондентов указали на положительные эмоции, в то время, когда 69 % указали ощущение «холодности», «тяжести», «угнетения». Эмоции варьировались от нейтральных до явно отрицательных, особенно у людей, чувствительных к замкнутым пространствам и массивным формам. Частыми ассоциациями стали «мрачность», «холод», «серость» (рис. 4).

а) б)

Рисунок 3. Стиль готика:
а – статистика ответов про готику; *б* – Кельнский собор (архитектор Герхард фон Рил)

а) б)

Рисунок 4. Стиль брутализм:
а – статистика ответов про брутализм; *б* – Национальная ассамблея (Дакке, Бангладеш) архитектор Луис Кан

Хай-тек вызвал противоречивые чувства. С одной стороны, его оценили как «чистый» и «организованный» (около 50 %), с другой – как «пустые» и «безжизненные» (примерно 30 %). Этот стиль вызывал ассоциации с технологиями, офисной средой, будущим (рис. 5).

а) б)

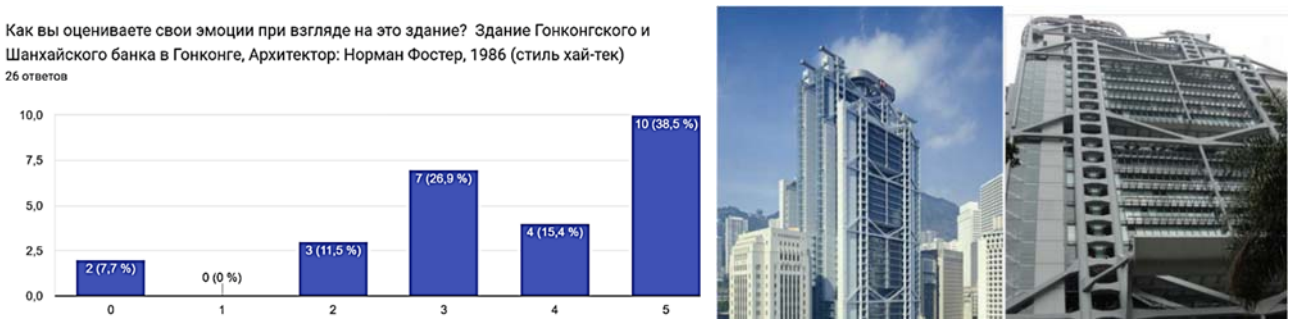

Рисунок 5. Стиль хай-тек:
а – статистика ответов про хай-тек; *б* – здание Гонконгского и Шанхайского банка в Гонконге (архитектор Норман Фостер)

Минимализм воспринимался как приятный и «свободный». Примерно 46 % участников отметили, что здания в этом стиле вызывают у них спокойствие, умиротворение и визуальную свободу (рис. 6).

а) б)

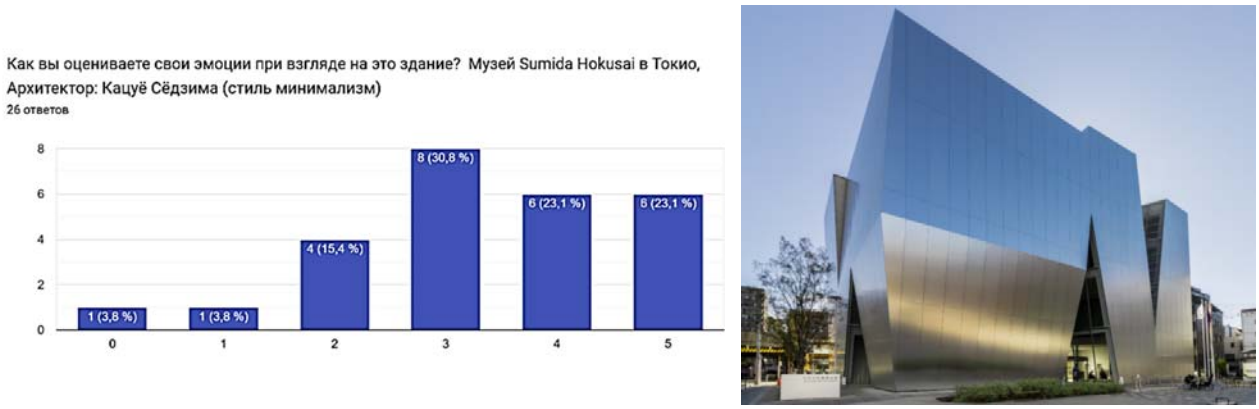

Рисунок 6. Стиль минимализм:
а – статистика ответов про минимализм; *б* – музей Sumida Hokusai в Токио (архитектор Кацуе Седзима)

Таким образом, на эмоциональное восприятие архитектурного стиля влияет не только визуальный язык, но и личный и культурный контекст, в котором человек вырос или проживает. Наиболее комфортными и эмоционально положительными были признаны стили, в которых сочетаются гармония форм, природные мотивы и понятная эстетика.

Выводы

Проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что архитектурные стили оказывают различное влияние на эмоциональное состояние человека (рис. 7–9).

На основе анализа визуальных предпочтений и эмоциональных реакций респондентов можно выделить следующие ключевые выводы:

1. **Архитектурная среда влияет на психоэмоциональное восприятие**: различные стили вызывают у человека устойчивые эмоциональные отклики, варьирующиеся от чувства уюта и безопасности до тревожности и отчужденности.

2. **Стили с выраженной симметрией, природными формами и мягкой пластикой (классика, модерн)** вызывают преимущественно положительные эмоции – спокойствие, гармонию, умиротворение.

3. **Стили с доминированием массивных, грубых или «технологичных» форм (брутализм, хай-тек)** чаще вызывают негативные или амбивалентные реакции, особенно у респондентов с повышенной чувствительностью к пространственной среде.

4. **Эмоциональное восприятие зависит от личного и культурного контекста**: опыт, эстетические предпочтения, ассоциации и даже возраст могут определять, какие стили человек воспринимает положительно.

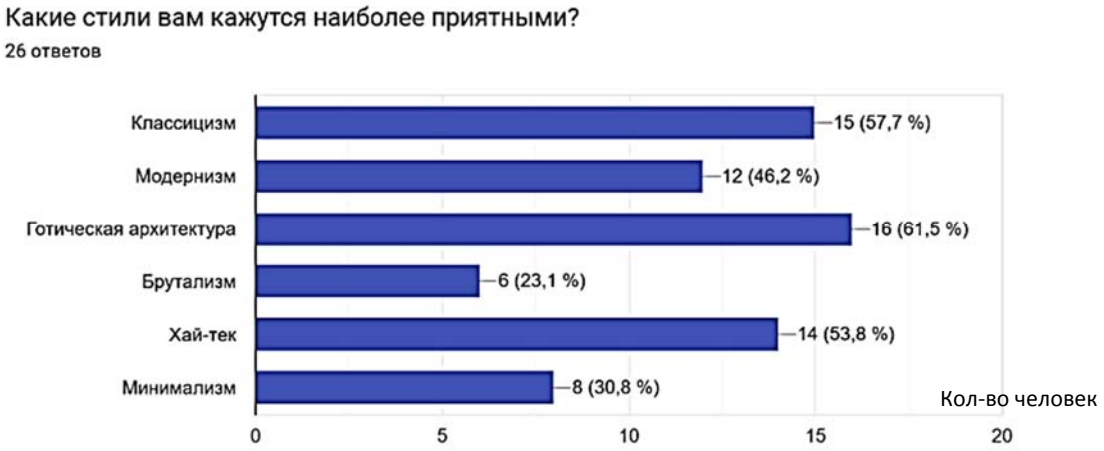

Рисунок 7. Общая статистика про положительное восприятие всех стилей

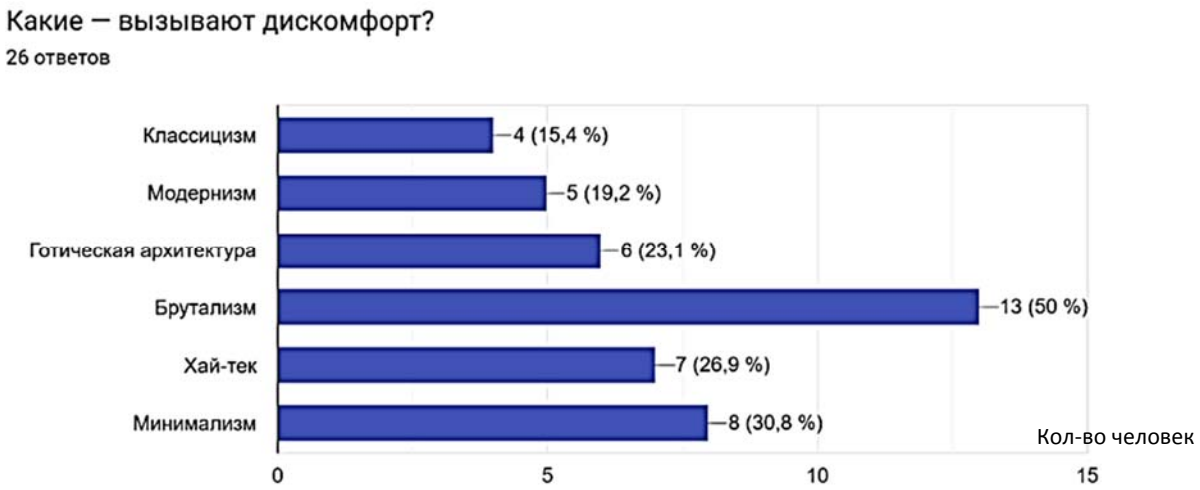

Рисунок 8. Общая статистика про негативное восприятие

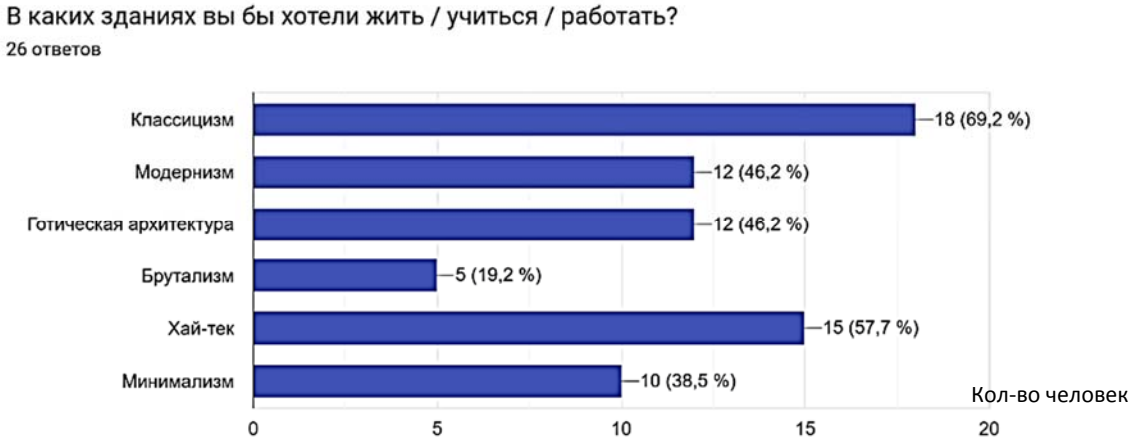

Рисунок 9. Общая статистика про восприятие стилей в повседневной жизни

Рекомендации

– При проектировании жилых и общественных пространств важно учитывать не только функциональные, но и психологические аспекты восприятия архитектуры.

– Для создания комфортной городской среды предпочтительно использовать стилистические решения, вызывающие положительные эмоции, особенно в местах массового пребывания людей (скверы, площади, школы, медучреждения).

– Архитектурное образование и градостроительная политика должны включать аспекты психологии восприятия, чтобы создавать не только выразительную, но и психологически благоприятную среду.

Список литературы

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : ЧеРо, 2000. – 320 с. – Текст : непосредственный.

2. Линч, К. Образ города / К. Линч. – Москва : Стройиздат, 1982. – 216 с. – Текст : непосредственный.

3. Насар, Д. Эстетика окружающей среды / Д. Насар. – Кембридж : Cambridge University Press, 1992. – 290 с. – Текст : непосредственный.

4. Шведов, К. Н. Психология архитектуры: пространство и человек / К. Н. Шведов. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 312 с. – Текст : непосредственный.

ПРОСТРАНСТВО ДУШИ

УДК 159.9

А. А. Андреева

Культурный контекст как механизм активизации адаптивного интеллекта в нарративах фантастических саг нового времени («Властелин колец», «Гарри Поттер», «Игра престолов»)

Аннотация. В статье рассматривается исследовательский проект научной группы Института адаптивного интеллекта по разработке «литературного полигона» с целью изучения механизмов активизации адаптивного интеллекта в культурном контексте. Описывается методика качественного нейросетевого анализа персонажей и дальнейшей интерпретации полученных дендограмм, делается вывод об устойчивости факторов поляризации кластеров, осмысляются причины перераспределения кластеров в зависимости от набора нарративов и их культурного контекста.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, нарратив выживания, культурные контексты, культурный герой*

A. A. Andreeva

Cultural context as a mechanism for activating adaptive intelligence in the narratives of fantastic sagas of the new time («Lord of the rings», «Harry Potter», «Game of thrones»)

Abstract. The article discusses a research project of the scientific group of the Institute of Adaptive Intelligence on the development of a «literary polygon» in order to study the mechanisms of activation of adaptive intelligence in a cultural context. A method of qualitative neural network analysis of characters and further interpretation of the obtained dendograms is described, a conclusion is drawn about the stability of cluster polarization factors, and the reasons for cluster redistribution depending on a set of narratives and their cultural context are understood.

Keywords: *adaptive intelligence, narrative of survival, cultural contexts, cultural hero*

Введение. Современная наука постепенно выходит за рамки представлений об интеллекте как универсальной переменной, которая определяет логику решений в любой среде и при выполнении любых задач. Несмотря на общность ментальных процессов режим их применения и содержание оказывается разным, что отмечается не только антропологами, но и современными исследователями интеллекта [2]. Интеллект является социокультурным конструктом, который обретает смысл в зависимости от контекста: «Таким образом, средство, с помощью которого кто-то, возможно, захочет измерить интеллект (содержание заданий теста, способы предъявления заданий, формат заданий, и т. д.), скорее всего, потребует изменений при переходе от одной социокультурной группы к другой, а, может быть, даже при оценке разных людей в рамках любой из таких групп. Однако лежащие в основе интеллекта механизмы, которые и подлежат измерению, как и их функционирование при встрече с новизной и при автоматизации деятельности, не различаются на всей совокупности индивидуумов или групп» [1]. Перед нами стоит вопрос о том, как именно культурный контекст влияет на когнитивные процессы и механизмы познания. Как известно, самые древние нарративы, сформировавшиеся у истоков человеческой культуры и определившие в целом сторителлинг как искусство рассказывать истории, это нарративы инициации – испытаний и тренировок, направленных, во-первых, на выживание в опасной среде и, во-вторых, на обретение статуса во взрослом обществе. С помощью

обряда происходило своеобразное «дозревание» неофита до статуса человека в изобретенной им культуре. Переходное состояние всегда связывалось с неопределенностью положения неофита и уязвимостью, которую он лично преодолевал, успешно решая необычные и сверхсложные практические задачи.

По экспериментальным данным [3, 5] адаптивный интеллект мобилизует в условиях острой ситуации *активность*, *изобретательность*, *смекалку*, *совладение с собой, продуктивность* и другие свойства человеческой психики, что позволяет индивиду обнаружить и по-новому использовать наличные ресурсы. Если иметь в виду, что универсальный способ человеческой культуры активировать адаптивность через нарратив об инициации, можно обратиться к художественной литературе как к тому культурно-историческому контексту, где адаптивный интеллект обретает уникальные черты через героев, сюжеты и смыслы. Уникальность задается историческим этапом создания нарратива, типом общества, особенностями его экономики и политики, представлениями о морали и другими параметрами.

Методология. Чтобы обнаружить факторы и закономерности формирования адаптивного интеллекта в определенных социокультурных условиях, исследовательская группа Института адаптивного интеллекта (В. В. Гут, Е. Л. Доценко, А. А. Андреева, С. А. Потемкин) провела анализ художественной литературы как «больших данных» коллективной психики, в которой созданы образы героев, реализующих в нарративах задачу адаптивного интеллекта [4]. В основную выборку вошли тексты литературы выживания, приключенческой литературы, литературы взросления, а также литературная классика. Все тексты объединяет сюжет «перехода», где герой проходит экстремальные испытания ради физического или символического выживания. Качественный анализ текстов художественной литературы делался с помощью нейросети Chat GPT 4o, которая выполняла интерпретативные функции и выявляла качества и характеристики адаптивного интеллекта персонажей, особенности нарратива и другие переменные. Данные нейросети в виде числовых значений переносились в таблицу. В результате были получены матрицы размером на 100, 150 и 50 (персонажей) × 141 (переменных). Далее матрицы были подвергнуты кластерному анализу (по персонажам) в программе Statistica (Ward’s method, 1-Pearson, Varimax). Далее эти кластеры характеризовались как эмпирически выявленные группы персонажей. Так были получены три кластерных дерева, первое, на пилотном этапе, на 100 героев, второе на 150, расширенное за счет героев фантастических саг нового времени, и третье состояло полностью из героев популярных в современном обществе фэнтези: «Властелин колец» Толкина, «Гарри Поттер» Роулинг и «Игра престолов» Мартина.

Анализ кластерного дерева на 100 персонажей позволил выявить факторы, которые влияют на распределение групп и поляризацию между группой лидеров и группой аутсайдеров. Так, важным фактором явилось признание обществом героя как продуктивного и полезного, вторым – сила ситуации, которая грозит герою уничтожением или утратой, третий фактор характеризуется степенью интегрированности в культуру, в том числе через разделение общечеловеческих ценностей, четвертым фактором активизации адаптивного интеллекта можно признать агентность (субъектность) героя, его способность действовать и быть протагонистом истории [5].

Обсуждение результатов. Новыми данными явились кластерные деревья на 150 и 50 персонажей, которые отличаются по количеству групп и их составу от дендрограммы на 100 персонажей. Однако значение факторов, выявленных при обсуждении результатов пилотного исследования, оказалось актуальным и для новых данных. Все кластерные деревья четко поляризованы, и между лидерами с высокими значениями адаптивного интеллекта наверху и аутсайдерами внизу всегда большая разница. Кроме того, были обнаружены устойчивые группы персонажей, которые во всех трех дендрограммах могли занимать разное место:

– юные герои-воины, молодые герои на пороге инициации;
– взрослые герои, преодолевающие свою судьбу;
– идейные скитальцы, искатели приключений;
– стареющие герои-наставники и дарители;
– аутсайдеры с показателями адаптивности ниже среднего значения и пр.

Обратимся к тому, какие особенности проявляются в кластерном дереве на 50 персонажей из современных фантастических саг. Герои из фэнтези в дендрограмме на 150 персонажей перераспределяются согласно логике выживания. Так, Драко Малфой оказывается наверху дендрограммы вместе с другими юными героями, переживающими максимальные трансформации и преодолевающими свою ограниченность, а в дереве, где герои только из саг, Драко находится в группе «изменившихся» между «чужими» и «наставниками».

Если дендрограммы на 100 и 150 персонажей имеют в арсенале героев-выживальщиков, и именно они получают здесь наивысшие баллы адаптивного интеллекта, что соответствует древнейшему нарративу физических испытаний и психической устойчивости в обряде инициации, то группа героев современных саг на вершине дерева обладает специфичными, присущими современному обществу, характеристиками, и свою особую роль в нарративе (рисунок).

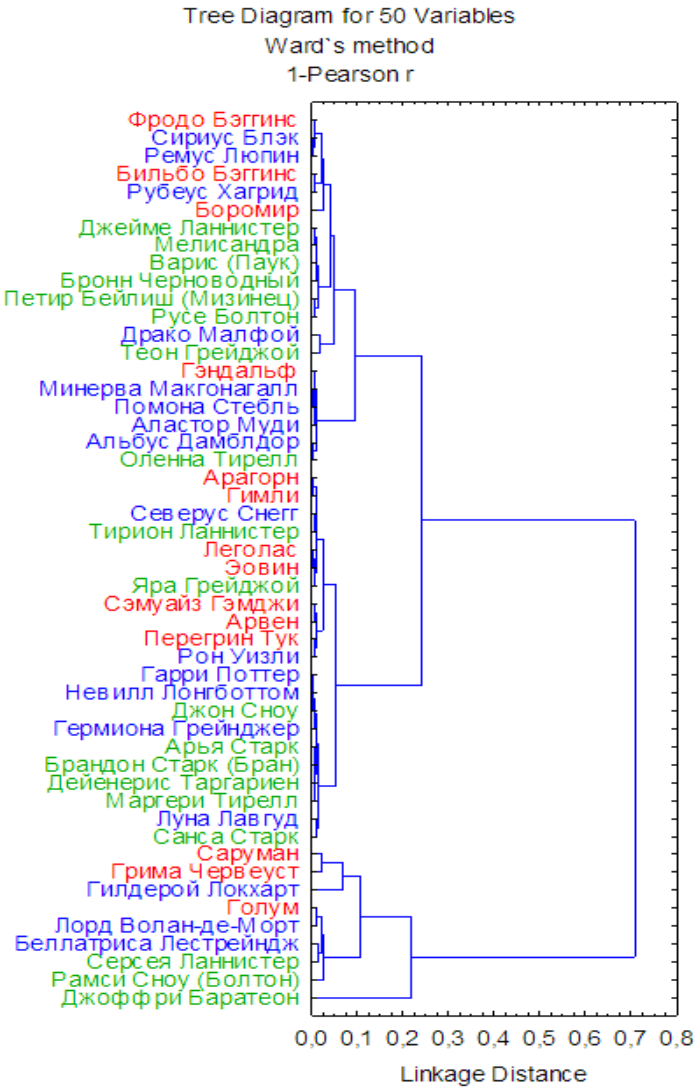

Рисунок. Кластерное дерево из 50 персонажей на основании 141 параметра

На рисунке красным цветом обозначены персонажи из *Властелина колец*, синим – из *Гарри Поттера*, а красным – из *Игры престолов*.

Современные фэнтези или фантастические саги, ставшие самыми популярными в массовой культуре, имеющие армии фанатов, имеют схожую культурную функцию. Через проекцию героев поднимаются самые жизненные и болезненные проблемы современности. Так, *Властелин колец* появился после Второй мировой войны и поставил вопрос о тотальном насилии в современной западной цивилизации, трилогия стала своеобразной реабилитацией (или ее моделью) геополитического Запада и его способности справиться с общим злом в мире, где преданы сами идеи гуманизма, и вера в них пошатнулась.

Саги *Гарри Поттер* и *Игра престолов* также вызваны напряжением неразрешимых вопросов постколониальности – это вопрос Другого, Иного, способность человека в мире постмодерна нести ответственность за свои поступки и их последствия и т. п. То, как объединились герои в группы и выстроились по шкале, отражает их значимость в ситуации, когда человеческая культура терпит кризис, и выжить можно лишь приспосабливаясь в условиях трагических обстоятельств разрушения, неустойчивости и растущего ощущения личного одиночества, оставленности.

Нейросетевой качественный анализ нарративов 50 героев и значения по 141 признаку дали возможность выделить и кратко охарактеризовать основные группы:

1. Трагический герой, его моральная дилемма, новый тип неочевидного «слабого» героя, взявшего тяжелую ношу.
2. Маргинальный чужак, Другой, Иной, виртуоз выживания, второстепенный, но важный герой, серый кардинал.
3. Изменившийся, пересобравший себя молодой герой, преодолевший «дурную наследственность», создавший себе новую успешную идентичность.
4. Мудрый наставник, боевой маг.
5. Воинская элита, суровый воин.
6. Незаменимый помощник, скорая помощь, внутренняя поддержка.
7. Юный герой – боевой маг.
8. Лицемерный обманщик, маска Персоны.
9. Злодей и психопат.
10. Тиран, представляющий незрелую власть в образе ребенка-убийцы, инфантильный жестокий подросток, заигравшийся юнец, неофит, не прошедший испытания.

Так, мы видим наверху две группы лидеров с высоким адаптивным интеллектом, чья значимость актуализировалась в условиях кризиса культуры. Можно сказать, что обе группы – герои с изъяном, не относящиеся к элите, не имеющие ее ресурсов, не признанные в традиционной культуре как лидеры. Мучительный моральный выбор очевидно «слабого», но парадоксально сильного героя (Фродо Бэггинс, Сириус Блэк, Боромир), раскрывает его уникальность, и она становится тем ресурсом, который «спасает ситуацию» в сказочном мире. При этом у героев из первой группы самые высокие показатели общечеловеческих ценностей, и они, несмотря на свою неидеальность, являются сложными, противоречивыми, борющимися с собой и очень человечными – *истинно* человечными в авторском нарративе.

Вторая группа персонажей тоже относится к «иным» героям, они – не-герои, чужаки из других стран или сословий, нарушающие традиции, всегда на вторых ролях, скитальцы и маги, чья вера в любовь, добро и справедливость мала, но зато у них высокая вера в себя и свои силы. У этой группы слабая аффилиация с другими людьми и плохая репутация в обществе, но в нарративах они играют важную роль тех, кто перешагивает границы морализма и обнажает скрытые противоречия, как лорд Варис (Паук), служащий не королям, но государству и народу.

Показательно, что ниже «сомнительных» героев находятся группы персонажей, имеющих все возможности быстро и красиво найти решение в любой неопределенной ситуации: здесь и воинская элита, и маги, и внутренние помощники. Однако их принадлежность к элите, нормативность по отношению к традиционной культуре делает их неспособными, согласно авторской мысли, найти силу в уязвимости и несовершенстве. Мы видим выходящих в центр маргиналов, которые на границах традиционной культуры ищут разные способы принять решение – они испытывают колоссальный пресс, становятся альтернативными лидерами, искусно приспосабливаются и совершают неоднозначный, часто неодобряемый выбор.

Вывод. Итак, в целом можно признать, что кластерные деревья на 100, 150 и 50 героев показывают комплексы нарративов, которые появились в разные исторические эпохи, возможно, как в архаические времена, так и в новое время, имеют устойчивую структуру, типаж героя. Устойчивость всех нарративов активизации адаптивного интеллекта основана на обряде инициации (структура мифа по В. Проппу, Дж. Кэмпбеллу). Каждая культура задействует собственные культурно-социальные силы, чтобы активизировать адаптивный интеллект в уникальных условиях, каждый нарратив описывает комплекс кризисов или сложностей, не дающих герою пройти свой путь до конца (классический «путь героя»).

Нарративный анализ подразумевает извлечение смыслов, которые меняются в каждой истории в зависимости от культурных и социальных факторов. «Код активации» адаптивности в современных фантастических сагах соответствует «острой ситуации» современного общества. Наша массовая культура имеет свой набор клише, ее герои, сюжеты и типичные опасные ситуации – это уникальные в истории человечества условия для активации адаптивного интеллекта.

Популярные фантазийные саги показывают, что сегодня в условиях кризиса адаптируются «маргиналы», неочевидные, тайные, скрытые герои, верящие в общечеловеческие ценности, но сомневающиеся в своей правоте и, несмотря на это, делающие свой личностный выбор.

Список литературы

1. Sternberg, R. J. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence / R. J. Sternberg. – Cambridge : Cambridge University Press. – 1987. – XVI. – 411 p. – Текст : непосредственный.

2. Criterion-Referenced Assessment of Intelligence as Adaptation to the Environment: Is It Possible, Plausible, or Practical? / R. J. Sternberg, A. Chowkase, F. A. Parra-Martinez, J. Landy. – Текст : электронный // Journal of Intelligence. – 2022. – № 10 (3). – P. 57. – URL: https://doi.org/10.3390/jintelligence10030057.

3. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

4. Гут, В. В. Адаптивный интеллект – новая грань анализа героев художественной литературы / В. В. Гут, А. А. Андреева. – Текст : непосредственный // GLOBUS. – 2022. – Т. 8. – № 3 (68). – С. 21–25.

5. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание». – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

УДК 159.9.07

Л. Е. Демакова

Образ героя в миграционном опыте: самопожертвование как жизненный сценарий

Аннотация. В работе предлагается интерпретация жизненной ситуации мигранта в понятиях Пути Героя. Этапы этого пути рассматриваются как сценарии для некоторого отрезка жизни. Таковыми они становятся по причине «зависания» человека на том или ином этапе Пути Героя, фиксации на сути этого этапа. Приводится статистика по русскоязычным мигрантам в Германии. Обсуждаются результаты пилотажного исследования (с помощью семантического дифференциала) жизненных сценариев, а также идентификации респондентов с разными видами Героев.

Ключевые слова: *мигранты, русскоязычные в Германии, Путь Героя, жизненный сценарий, семантический дифференциал, идентификация*

L. E. Demakova

The image of a hero in the migration experience: self-sacrifice as a life scenario

Abstract. The paper proposes an interpretation of the life situation of a migrant in terms of the Hero's Path. The stages of this path are considered as scenarios for a certain segment of life. They become such due to a person «hanging» at one or another stage of the Hero's Path, fixating on the essence of this stage. Statistics on Russian-speaking migrants in Germany are provided. The results of a pilot study (using semantic differential) of life scenarios are discussed, as well as the identification of respondents with different types of Heroes.

Keywords: *migrants, Russian-speakers in Germany, Hero's Path, life scenario, semantic differential, identification*

Один переезд равен двум пожарам – так гласит известная пословица. При переезде человек выносит свои вещи, обустраивается заново, теряет и приобретает подобно тому, как при пожаре выносится все ценное из горящего дома. Переезд – это стресс. Он требует серьезной подготовки: и материальной, и, что не менее важно, психологической.

Сегодня Германия – это страна мигрантов. Согласно статистическим данным на конец 2024 года, в стране проживают 14 062 000 зарегистрированных мигрантов. Из них 302 315 – выходцы из Российской Федерации (данных по Казахстану не представлено) [3]. Значительную часть среди них составляют российские немцы.

Переселенец постоянно находится между двумя мирами. Один – родной, с родным языком, культурой, воспоминаниями, другой – новый, требующий адаптации. Это создает внутреннее напряжение: кем я являюсь сейчас? Я русский? Я немец? Я – никто или я – оба? Это процесс становления идентичности.

Идентичность – способность человека регулярно восстанавливать тождественность самому себе, сохранять преемственность своего самовосприятия, поведения, социальной презентации и социального признания. Идентичность (воспроизводимость самого себя) есть результат применения одних и тех же средств и способов интерпретации – постоянного уточнения, кем он является [2].

Двойная идентичность переселенцев (Я никто или я оба?) может быть источником как духовного роста, так и психического напряжения. Особенно сильно это проявляется в ситуациях, когда человек ощущает, что не принят ни там, ни здесь.

Переезд поздних переселенцев расценивался как возвращение на свою настоящую родину. Но на бывшей родине они считались немцами (иностранцами), а в Германии – русскими (снова иностранцами). Так они выделились в особую социокультурную группу, которая не признается ни русскими, ни немцами за коренных членов своего общества.

Исследования показывают, что основными причинами переезда на историческую родину стали [3]:

– желание создать лучшее будущее для детей – 39,8 %;
– воссоединение с ранее уехавшими членами семьи/родственниками – 38,4 %;
– возвращение к корням, на родину – 37,3 %;
– надежда на финансовое благополучие – 37,1 %;
– престижное образование – 29,6 %;
– желание стать немцем и жить среди немцев – 26,1 %;
– надежда на лучшее медицинское обслуживание – 21,9 %;
– побуждение к переселению со стороны членов семьи – 20,1 %;
– выезд всех немцев – 19,6 %;
– желание жить в немецкой культуре и говорить на немецком языке – 12,9 %;
– иные – 22,6 %.

По сравнению с другими мигрантами из стран СНГ, этнические немцы – одна из наиболее привилегированных групп: они могут сразу получить гражданство, сменить имя и фамилию на немецкие, признать образование и пенсионный стаж, пройти интеграционные курсы. Все эти возможности закреплены на законодательном уровне. Однако в реальной жизни все гораздо сложнее.

Переезд сопровождается рядом серьезных трудностей:

– языковой барьер, несмотря на ежедневную практику (необходимость решать повседневные проблемы), сохраняется очень долго;
– не все дипломы признаются, что приводит к потере профессии;
– трудности с поиском достойной работы;
– финансовая нестабильность;
– дискриминация по национальному признаку, особенно в школах;
– ослабление чувства собственного «Я» и снижение самооценки;
– разочарование в ожиданиях и мечтах.

Список этот можно продолжать. Люди по-разному реагируют на такие вызовы: одни сдаются и плывут по течению, другие – активируют адаптивный интеллект, ищут решения, борются за свои права и, в итоге, добиваются успеха.

Героизм первых – в терпении и выносливости. Например, мужчина с высшим ветеринарным образованием, приехавший в Германию в 30 лет, отказался от возможности подтвердить диплом за год и получать достойную зарплату. Вместо этого он пошел на низкооплачиваемую работу, чтобы содержать семью. В итоге – хроническое недовольство и финансовые трудности. Это типичный пример повседневного героизма, где человек жертвует своими интересами ради других.

Таких историй – множество. И большинство переселенцев, стремившихся к лучшему будущему, сталкивается с суровой реальностью.

Часто переселенцы испытывают чувство вины – перед родителями, детьми, даже перед страной, которую они покинули. Особенно это проявляется у тех, кто уехал ради «лучшей жизни», но столкнулся с суровой реальностью. Внутренний диалог звучит так: *«Я должен доказать, что все было не зря»* [1].

Это чувство долга – мощный источник мотивации, но одновременно и тяжелое эмоциональное бремя. Оно делает человека уязвимым перед депрессией и хронической неудовлетворенностью.

Жизнь мигранта как Путь Героя

Исследуя образ Героя, коллектив Института адаптивного интеллекта определил несколько жизненных сценариев, хорошо описывающих этот образ. Исследование жизненных сценариев появилось как закономерный этап исследования героических нарративов,

в которых реализуется спектр качеств и характеристик адаптивного интеллекта. Было решено оценить, насколько те или иные героические нарративы укрепились в социокультурных контекстах (регионах).

Исследование жизненных сценариев с помощью метода семантического дифференциала (СД) на материале пословиц о герое в острой ситуации проводится среди представителей русскоязычного населения различных государств и регионов, в данном случае Германии.

Первый сценарий «Нет проблем». Человек живет в привычном ритме, не стремясь к переменам, жизнь уже сложилась. Если применять к нашей теме, то никто никуда не едет, типа «нас и тут неплохо кормят».

Следующий сценарий «Как тревожен этот мир». Человек испытывает легкое беспокойство, что-то в жизни не устраивает, но пока не понятно, что с этим делать, то есть возможность переехать, но пока ничего не понятно. Мало кто на этом этапе догадывается, что можно для достижения своей цели применить адаптивный интеллект.

Осознав, что необходимо для переезда, человек готов ввязаться в эту авантюру, без особого понятия, чем это ему обернется. Даже если надо будет бороться, он готов это сделать. Здесь запускается сценарий «Вся жизнь – борьба». Часто тут человек даже не задается вопросом, как достичь результата с меньшими потерями. Применяя адаптивный интеллект, можно найти гибкие решения.

Переехав, человек сталкивается с еще большими трудностями. Провал сменяется провалом. Потеряв много сил, он набирает новые силы – и снова в бой, потому что «Неудачи закаляют». Адаптивный интеллект активируется в любом случае. Необходимо понимать, что неудачи только тогда закаляют, когда человек включает адаптивный интеллект.

Со временем человек понимает, что он устал бороться и уходит в тень. Это период поиска себя, своих опор и новых возможностей. И, собрав последние силы, переборов себя, человек готов к новому марш-броску. Он точно знает, что «Кризис – поиск себя». Здесь адаптивный интеллект нужен не столько для выживания, сколько для собственного развития.

Тут часто человек впадает в состояние «Самопожертвования», идет на жертвы ради семьи, дела, часто в ущерб себе. И награда в этом случае часто не имеет значения. Застряв на этом сценарии, человек может не выжить или уйти в небытие, о нем просто забывают. Для этого много ума не надо. Гордиться этим не всегда есть основания.

Более устойчивые или обладающие лучшим адаптивным интеллектом идут «До победного конца»: если я еще не умер, значит я живой и могу победить.

И тут важно признание со стороны, чтобы каждый скандировал: «Слава Герою», даже если это будет посмертно. О необходимости адаптивного интеллекта нужно подумать. На этом этапе нужна выносливость.

Все эти этапы выступили объектами шкалирования в семантическом дифференциале. Дескрипторами выступили 32 пословицы.

Но кроме выше указанных 8, были еще два калибровочных объекта оценки: «Идеальный герой» – такой, каким респонденты себе его представляют, и «Я сам» – с кем из вышеперечисленных я себя идентифицирую.

Эмпирические результаты

А теперь – о результатах масштабного исследования, но лишь в части русских немцев.

Согласно результатам нашего исследования, в составе коллектива Института адаптивного интеллекта образ Идеального героя у респондентов в Германии чаще всего ассоциируется со сценариями (табл. 1):

– Самопожертвование (коэффициент корреляции – 0,616);

– Кризис – поиск себя (0,570);
– Слава герою (0,487);
– Неудачи закаляют (0,418).

При этом самих себя они идентифицируют с Идеальным героем только наполовину, даже меньше (0,461).

ТАБЛИЦА 1. Корреляционные связи объектов исследования (пословиц и калибровочных объектов) у русских в Германии

Сценарии	Калибровочные объекты	
	Идеальный герой	Я сам(а)
Нет проблем	0,009	0,207
Как тревожен этот мир	–0,248	0,197
Вся жизнь – борьба	0,009	–0,017
Неудачи закаляют	0,418*	0,473*
Кризис – поиски себя	0,570*	0,489*
Самопожертвование	0,616*	–0,184
До победного конца	0,249	–0,104
Слава Герою	0,487*	–0,065
Идеальный герой	1,000	0,461*

Многие переселенцы начинают играть роль героя – не в смысле славы, а в смысле терпения, жертвенности и «несгибаемости». Эта роль позволяет сохранить чувство значимости, особенно если на внешнем уровне все рушится. Но такая роль может загонять человека в ловушку: *«Я должен терпеть, потому что это – мой путь»* [4].

Героизм здесь становится не выбором, а способом выживания, иногда – за счет собственного благополучия.

Самопожертвование – универсальная черта Идеального героя, одинаково значимая как мужчин (0,706), так и для женщин (0,691) (табл. 2).

ТАБЛИЦА 2. Корреляционные связи объектов исследования у мужчин и женщин

Сценарии	Пол			
	Женщины		Мужчины	
	Калибровочные объекты			
	Идеальный герой	Я сама	Идеальный герой	Я сам
Нет проблем	0,151	0,693*	0,435*	0,804*
Как тревожен этот мир	–0,354*	0,232	–0,120	0,154
Вся жизнь – борьба	0,287	0,054	0,298	0,322
Неудачи закаляют	0,492*	0,470*	0,399*	0,627*
Кризис – поиски себя	0,465*	0,583*	0,308	0,637*
Самопожертвование	0,691*	–0,157	0,706*	0,310
До победного конца	0,640*	–0,042	0,541*	0,277
Слава Герою	0,620*	–0,222	0,669*	0,201
Идеальный герой	1,000	0,310	1,000	0,625*

При этом сами себя женщины не ассоциируют с этим образом. Сами они не готовы на такое самопожертвование.

В своей практике я часто встречаю людей, которые находят внутреннее удовлетворение в ощущении собственной значимости через преодоление и жертвенность. Если это

ощущение подкрепляется извне – признанием, уважением – оно становится нормой и побуждает человека продолжать жертвовать собой ради семьи, дела, долга. Что и подтверждает исследование: и у мужчин (0,804), и у женщин (0,693) самая высокая корреляция в представлении себя ассоциируется с жизненным сценарием «Нет проблем».

Необходимо также учитывать, что это пилотажное, а не основное исследование, которое еще будет продолжаться и дополняться. Необходимо еще разобраться, есть ли разница в представлениях этнических немцев и тех, кто переехал по другим причинам (замужество, заработок или просто желание уехать в другую страну). Естественно предположить, что представления об Идеальном герое будут у них различаться.

Нам было важно посмотреть, что методика работает, данные интерпретируемые. Для более корректной интерпретации необходимо добрать выборку, что и планируется продолжить в ближайшем будущем.

Выводы

В каждой культуре есть миф о герое, покидающем родной дом, чтобы найти нечто большее: истину, свободу, новую жизнь. Также и мигрант оставляет позади привычный мир: родной язык, улицы детства, запах хлеба из соседней булочной. Миграция требует мужества, потому что это вызов не только внешнему миру, но и внутреннему благополучию. В условиях постоянных перемен, языковых барьеров и культурных различий именно адаптивный интеллект помогает быстро учиться, переосмысливать привычное и строить новую идентичность без утраты прошлого.

Идентичность поздних переселенцев – это сплав русской и немецкой культур. Необходимо понимать, что они не просто «восточные» или «западные», а носители уникального культурного опыта, который не вписывается в простые схемы. Интеграция в новом обществе, в огромной степени благодаря АИ, может помочь в восстановлении утерянных идентичности и чувства достоинства.

Список литературы

1. Гулина, О. Р. Spätaussiedler, или русские немцы в Германии / О. Р. Гулина. – Бонн, 2005. – Текст : непосредственный.

2. Доценко, Е. Л. Психология личности / Е. Л. Доценко. – Тюмень, 2009. – Текст : непосредственный.

3. Migrationsbericht, 2024. – Statistische Bundesamt, 2024. – Текст : непосредственный.

4. Strobl, R. Dazugehörig und ausgegrenzt. Analysen zu Integrationschancen junger Aussiedler / R. Strobl, W. Kühnel. – Weinheim : München, 2000. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

М. Х. Дзейтова

Культурно-историческая суть жизненных сценариев личности

Аннотация. Статья исследует влияние культурных и исторических факторов на формирование жизненных сценариев с опорой на теорию жизненных сценариев Эрика Берна и фольклорные нарративы как теоретическую основу. В работе рассматриваются аспекты передачи ценностей через фольклор и фольклорные формы, такие как эпос и пословицы, которые формируют представления о героизме, мужественности и социальной ответственности у различных культур. Через анализ ингушского героического эпоса и его влияние на современных ингушей статья демонстрирует, как культурные коды и этнические нарративы влияют на индивидуальную идентичность и социальное поведение. Также исследуются микронарративы пословиц, их роль в формировании общественных норм и моральных принципов, которые формируют жизненные сценарии индивидов. В статье подчеркивается значение адаптивного интеллекта в восприятии жизненного опыта

и раскрывается, как пословицы и фольклор помогают в адаптации к современным условиям. Освещается и влияние религиозных факторов и гендерных различий на восприятие героизма и значимость жизненных трудностей. Статья вносит вклад в понимание взаимодействия культуры и индивидуального опыта, предоставляя новые подходы к изучению жизненных сценариев.

Ключевые слова: *жизненные сценарии, адаптивный интеллект, культура, герой, фольклор, эпос, пословицы, социальные практики, религия*

M. Kh. Dzeitova

Cultural and historical essence of life scenarios of personality

Abstract. The article explores the influence of cultural and historical factors on the formation of life scenarios, relying on Eric Berne's life scenario theory and folklore narratives as a theoretical basis. The paper examines aspects of the transmission of values through folklore and folklore forms, such as epics and proverbs, which shape ideas about heroism, masculinity and social responsibility in different cultures. Through the analysis of the Ingush heroic epic and its influence on modern Ingush people, the article demonstrates how cultural codes and ethnic narratives influence individual identity and social behavior. It also examines the micronarratives of proverbs, their role in the formation of social norms and moral principles that shape the life scenarios of individuals. The article emphasizes the importance of adaptive intelligence in the perception of life experience and reveals how proverbs and folklore help in adapting to modern conditions. The influence of religious factors and gender differences on the perception of heroism and the significance of life's difficulties is also highlighted. The article contributes to the understanding of the interaction between culture and individual experience by providing new approaches to the study of life scripts.

Keywords: *life scripts, adaptive intelligence, culture, hero, folklore, proverbs, epic, social practices, religion*

Введение

Теория жизненных сценариев была разработана Эриком Берном и его коллегами, в особенности Клодом Штайнером [6], в середине 60 годов XX века в рамках теории трансактного анализа. Берн описал, в какой именно момент жизни ребенок начинает «писать» свою историю жизненного пути, каким образом он продумывает все детали участвующих в ней героев, а также выявил главные аспекты, которые влияют на формирование сценария, и как они отражаются на личности ребенка. По Э. Берну [2], жизненный сценарий состоит из многих элементов, но нас интересует влияние на него той части фольклора, которая связана с героями и героизмом. Из всего фольклорного многообразия мы выбрали эпос и пословицы. Нам представляется, что различные жизненные сценарии требуют разного уровня развития адаптивного интеллекта: какие-то более развитого, какие-то – менее. Более того, жизненные сценарии – это установки на актуализацию адаптивного интеллекта. В случае фольклора – через культурные коды народа. И фольклорные произведения достаточно убедительно это показывают, причем некоторые пословицы буквально и прямо адресуются к адаптивному интеллекту.

Сценарная организация фольклорных нарративов

Фольклор, имея многовековую историю, является средством передачи основных ценностей, норм и идеалов между поколениями и, благодаря этому, становится одним из основных факторов, влияющих на сценарное поведение. Дети, воспринимая истории о героях и событиях, формируют свои представления о том, что значит быть успешным, смелым или добрым. Герои, описанные в эпосах, становятся образцами для подражания, и именно их качества принято считать эталонными.

К примеру, в некоторых культурах героизм ассоциируется с проявлением силы и мужества в борьбе за справедливость, что может закладывать основы для сценариев, где человек стремится к активной защите своих убеждений и близких. Вместе с тем, такие нарративы могут также включать в себя важные уроки о жертвенности и самоотверженности, что затем влияет на выбор человека в повседневной жизни: готовность помогать другим и жертвовать своими интересами ради общего блага становится неотъемлемой частью его сценария.

Этические уроки, заключенные в фольклоре, не только воспитывают определенный набор культурных ценностей, но и формируют представление о том, какие роли доступны человеку в его собственном сценарии. Например, боевая доблесть может создать сценарий, в котором индивидуум будет стремиться стать ведущим, защитником, в то время как рассказы о мудрых и сострадательных героях могут создать основу для готовности к помощи другим.

Фольклорные нарративы развиваются по определенным сценариям, описанным, в частности, Джозефом Кэмпбеллом в его знаменитой книге «Тысячеликий герой» [4]. Согласно Дж. Кэмпбеллу, мифологические и фольклорные истории следуют схеме героического путешествия. Эта схема включает в себя несколько ключевых этапов, таких как «призыв к приключению», «помощь со стороны наставника», «переход в неизведанный мир», «испытания и преодоление трудностей», «возвращение домой с новыми знаниями или даром». Эти этапы можно проследить практически в каждой культуре, и в этом смысле ингушский фольклор не стал исключением.

Каждый герой, проходя через препятствия и испытания, возвращается с новыми знаниями или опытом, который изменяет не только его, но и общество вокруг него. Например, самый известный герой ингушского нартского эпоса Сéска-Сóлса в начале жизненного пути был просто самым сильным нартом, не особенно обремененным размышлениями о добре и зле, сосредоточенным только на своем самоутверждении [1]. Однако, преодолевая трудности, вступая в борьбу со злобными сущностями, он проходит через трансформацию, что также соответствует модели Кэмпбелла.

Утверждение о том, что фольклорные нарративы формируются на основе универсальных сценариев, объясняет, почему независимо от времени и места, героические истории сохраняют свою актуальность и ценность для различных культур. Они вдохновляют и передают идеи, которые объединяют человечество, несмотря на все культурные различия.

Нартский эпос и жизненные сценарии ингушей

Ингушский героический (или нартский) эпос еще не так давно играл ключевую роль в формировании жизненных сценариев современных ингушей. Конечно, в наши дни многие национальные ценности заменяются религиозными или глобалистскими, но и фольклорные герои пока задают ориентиры для поведения, моральных ценностей и социальных норм. Героизм, честь, преданность своему народу и защита родной земли – все это центральные темы, которые важны для ингушской идентичности и социальной практики.

Одним из самых значительных аспектов влияния ингушского эпоса является то, как он формирует представление о роли личности в общественной жизни. Центральные фигуры, такие как Сéска Сóлса, Калóй-Кáнт или Бóткий Шúртка олицетворяют идеалы мужественности, отваги и мудрости, которые подаются как образцы для подражания [5]. Современные ингуши склонны интерпретировать эти исторические нарративы через призму своих собственных жизненных ситуаций, будь то в области карьеры, социальной активности или семейных отношений. В ингушском языке по-прежнему сохраняются поэтические сравнения и метафоры, связанные с этими героями.

Уникальность жизненных сценариев ингушей, по сравнению с жителями других регионов, заключается в сильной связи между индивидуальной идентичностью и наследием

предков. В отличие от многих современных обществ, где личные достижения могут восприниматься как более важные, чем коллективные, ингуши акцентируют внимание на социальных связях, ответственности перед семьей и сообществом. Этим обеспечивается поддержание традиционных ценностей даже в условиях глобализации и изменяющегося мира.

Социальные практики, которые возникают на основе героического эпоса, ярко иллюстрируют эту связь. Например, важные события, такие как свадьбы или фамильные сходы, часто сопровождаются рассказами о победах и подвигах героев, что укрепляет чувство общности и исторической памяти. Кроме того, в современной жизни можно наблюдать использование элементов эпоса в различных формах искусства, таких как художественная литература, национальный театр, музыкальное творчество, живопись и т. д., что сохраняет влияние предков на ныне живущих потомков.

Таким образом, ингушский героический эпос не просто украшает культурный ландшафт народа, но и продолжает жить в их повседневных практиках, формируя уникальные жизненные сценарии, которые выделяют ингушей среди других народов Кавказа и России в целом. При этом происходит динамичное взаимодействие между прошлым и настоящим, поддерживая чувство принадлежности к своему народу, с одновременным сохранением возможности адаптации к современным реалиям.

Пословицы и поговорки как микронарративы

Пословицы и поговорки, будучи важными культурными артефактами, также несут в себе глубокие смыслы, создают основы для понимания общественных норм и ценностей и оказывают значительное влияние на жизненные сценарии человека.

Во-первых, пословицы могут служить моральными ориентирующими фиксаторами, указывая на то, что считается правильным и неправильным в определенной культуре. Например, пословицы, подчеркивающие важность честности, труда или взаимопомощи, формируют у человека установки, способствующие созданию социально ответственных и гармоничных сценариев – «Не ради славы, а ради дела». Человек, который с детства слышал от бабушки пословицу «Где много рук, там и сила», вероятно, будет ценить командную работу и общину, что в будущем отразится в его выборе карьеры и межличностных отношениях.

Во-вторых, пословицы обозначают различные сценарные роли, которые могут быть доступны человеку. Слова вроде «Не для себя живи, а для других» могут вдохновить человека на развитие альтруистических качеств, а пословица «Где ум, там и выход» может поддержать стремление к осмотрительности и обдуманности в действиях. Эти сценарные обозначения помогают формировать опыт, связанный с определенными ролями: защитника, мудреца, работника или лидера.

В-третьих, пословицы помогают людям находить смысл в жизненных переживаниях и преодолевать трудные моменты. Выражения типа «Победа – спутник смелых и умелых» или «Тяжело в учении, легко в бою» могут давать надежду и ободрять человека продолжать движение вперед, даже когда впереди ждут преграды. Эта поддержка помогает выстраивать сценарии, в которых трудности воспринимаются не как абсолютные препятствия, а как временные испытания, закаляющие личность.

Механизм влияния пословиц на жизненные сценарии также можно проследить через интерпретацию и адаптацию, когда индивид в процессе социализации принимает или изменяет значение пословиц в соответствии с личным опытом. Например, сталкиваясь с неудачами, человек может переосмыслить пословицу «Каждому свое», рассматривая ее не как ограничение, а как призыв к самоанализу и стремлению к самосовершенствованию.

Поскольку этническое многообразие мира очень велико, возникает вопрос: есть ли существенные различия в том, как влияют на жизненные сценарии пословицы и поговорки разных народов и в разных культурах?

Влияние пословиц и поговорок на жизненные сценарии людей действительно может варьироваться в зависимости от культурных и этнических особенностей. Эти выражения не просто передают мудрость и опыт предков, но также формируют социальные нормы и ценности, которые могут существенно различаться из одной культуры в другую.

В первую очередь, стоит отметить, что пословицы часто отражают основные жизненные принципы, характерные для общества, в котором они возникли. Например, в восточноазиатских культурах много пословиц подчеркивают коллективизм, гармонию и уважение к старшим. Эти пословицы могут формировать жизненные сценарии, которые акцентируют важность соблюдения социального порядка, трудно поддающегося индивидуализму. Примером может служить пословица «Дорога в тысячу ли начинается с первого шага», которая побуждает видеть ценность в постепенном движении к цели и требует терпения и настойчивости.

Западные культуры чаще акцентируют индивидуальные достижения и успех. Пословицы вроде «Каждый сам кузнец своего счастья» подчеркивают автономию личности и ответственность за свою судьбу. В таких контекстах пословицы влияют на жизненные сценарии, формируя установку на стремление к самореализации и личному успеху, что может порой приводить к конкуренции между людьми (если к получению какого-то ресурса/позиции/преимущества и т. п. будут стремиться несколько человек).

Таким образом, этнические пословицы и поговорки не только сохраняют культурные традиции, но и активно участвуют в формировании индивидуальных жизненных сценариев. Они определяют, каким образом человек воспринимает себя и окружающий мир, помогая создать модели поведения и реагирования в различных социальных контекстах. Исследование этого влияния может стать полезным инструментом для психологов, стремящихся глубже понять жизненные сценарии своих клиентов и способствовать их гармоничному развитию.

Результаты исследования на Северном Кавказе
(на примере Республики Ингушетия)

Организация исследования жизненных сценариев и сбор данных были описаны в докладе Е. Л. Доценко, поэтому перейдем сразу к рассмотрению полученных результатов (таблица).

В первых 8 строках таблицы приведены коэффициенты корреляции Спирмана для всех 8 жизненных сценариев с калибровочными объектами «Идеальный герой» и «Я сам(а)», а в четных ячейках нижней строки стоит коэффициент корреляции для этих же калибровочных объектов.

Результаты нашего исследования, проведенного на материале пословиц, позволяют отметить также следующие значимые факты.

В разделах возрастных групп (до 18 лет, 18–29, 30–49, 50+) наблюдается последовательный рост положительных значений, связанных с такими характеристиками, как «Неудачи закаляют» и «Кризис – поиски себя». С возрастом представления о героизме становятся более глубокими, особенно среди молодежи, что может указывать на переход от идеалистических образов к более реалистичным, основанным на личном опыте и преодолении трудностей. Это также может быть связано с поиском себя и восприятием жизни как серии испытаний, которые закаливают характер.

Данные матрицы показывают, что на Северном Кавказе, в частности, в Ингушетии, наблюдается более высокое одобрение стоического отношения к неудачам. Здесь установка на «Неудачи закаляют» получили высокие оценки, что может свидетельствовать о влиянии ислама, призывающего к терпению и подчеркивающего ценность преодоления трудностей. Возможно, это связано с тем, что люди привыкли к реалиям социально депрессивного региона. В то же время в Германии и Сибири выделяются меньшие значения,

что может указывать на более развитые социальные структуры или поддержку, которые позволяют меньше бороться с трудностями и меньше акцентировать внимание на личных испытаниях.

ТАБЛИЦА. Результаты исследования, полученные у респондентов, проживающих в Республике Ингушетии

Сценарии	Возраст							
	до 18 лет		18–29		30–49		50+	
	Калибровочные объекты							
	Идеальный герой	Я сам(а)	Идеальный герой	Я сам(а)	Идеальный герой	Я сам(а)	Идеальный герой	Я сам(а)
Нет проблем	0,654	0,584	0,138	0,641	0,056	0,707	0,294	0,786
Как тревожен этот мир	0,066	–0,112	–0,374	0,157	–0,292	0,524	–0,125	0,318
Вся жизнь – борьба	0,357	0,274	0,262	0,073	0,286	–0,136	0,227	0,370
Неудачи закаляют	0,539	0,424	0,509	0,486	0,032	0,175	0,302	0,677
Кризис – поиски себя	0,207	0,168	0,497	0,528	–0,037	0,682	0,343	0,673
Самопожертвование	0,242	0,211	0,678	–0,154	0,403	–0,078	0,794	0,327
До победного конца	0,580	0,245	0,617	–0,038	0,384	0,114	0,479	0,232
Слава Герою	0,596	0,380	0,623	–0,202	0,377	–0,043	0,678	0,169
Идеальный герой	1,000	0,596	1,000	0,343	1,000	0,096	1,000	0,539

Результаты, касающиеся религии, показывают, что среди мусульман и христиан акцент на самопожертвование и преодоление трудностей (показатели «Самопожертвование» и «Неудачи закаляют»), выше, чем среди агностиков и атеистов. Это может свидетельствовать о том, что религиозные убеждения играют важную роль в формировании представлений о героизме и жизненных испытаниях, подчеркивая значимость ценностей, таких как альтруизм и преданность.

Анализ гендерных различий показывает, что женщины чаще придают идеальному герою эмоционально окрашенные качества, такие как самопожертвование, в то время как мужчины более склонны рассматривать героя в контексте преодоления конкретных трудностей. Это может указывать на глубокую связь между гендерной идентичностью и восприятием историй о героях, где эмоциональные и личностные аспекты воспринимаются по-разному.

Таким образом, можно заметить, что данные матрицы подтверждают, что восприятие героя носит многослойный характер и сильно зависит от социокультурного контекста.

Влияние религиозных и исторических факторов на формирование жизненных сценариев в пословицах и поговорках

Влияние религиозных и исторических факторов отчетливо просматривается в пословицах и поговорках. Например, в исламских культурах много пословиц опирается на религиозные тексты и принципы, подчеркивающие значимость преданности общине. Такое влияние помогает людям выстраивать сценарии, в которых семья и общество занимают центральное место, способствуя сплоченности и взаимоподдержке.

Также важно учитывать современные изменения, вызванные глобализацией и миграцией. Смешение культур приводит к тому, что пословицы и поговорки разных народов начинают взаимовлияние. Например, молодежь, часто находясь на стыке культур, может адаптировать пословицы, придавая им новый смысл в контексте своих жизненных историй и опыта. Это создает новые сценарии, где разные культурные элементы могут сосуществовать и влиять друг на друга.

Стоит упомянуть, что пословицы и поговорки могут использоваться не только как средства передачи мудрости, но и как инструменты социальной критики. Например, в некоторых культурах выбираются более ироничные и саркастические формулировки, которые отражают реальность и проблемы общества. Это может привести к формированию решительных сценариев, где социальные перемены становятся желанными и необходимыми.

Заключение

Пословицы, поговорки и жизненные сценарии находятся в постоянном взаимовлиянии, внося вклад в создание картины уникального общечеловеческого опыта. При этом пословицы не только служат инструментами передачи знаний и ценностей, но и адаптируются к изменяющимся условиям жизни и историческому контексту. Каждый опыт, каждое событие, переживаемое индивидуумом или сообществом, находит свое выражение в словах, облекаемых в пословицы, которые, в свою очередь, становятся новыми жизненными сценариями для будущих поколений.

Культурные нормы и ценности, религиозные взгляды и исторические события формируют контекст, в котором эти пословицы развиваются и обогащаются новыми значениями. В различных культурах аналогичные пословицы могут возникать для описания одной и той же концепции, но их интерпретация может варьироваться в зависимости от специфики культурного контекста.

В этом непрерывном процессе важную роль играет адаптивный интеллект [3], позволяя людям использовать накопленную мудрость, адаптировать ее к текущим вызовам и социальным реалиям, изменяющимся в ходе исторического развития. Таким образом, адаптивный интеллект помогает не только находить инновационные решения, но и сохранять культурное наследие, делать его актуальным для новых умов.

Проведенное нами исследование подтвердило, что жизненные сценарии личности имеют культурно-историческую суть. Изучение характера взаимосвязи между пословицами, поговорками и жизненными сценариями позволяет глубже понять, как культура формирует общественные отношения и индивидуальное восприятие, а также как мы адаптируемся к изменениям. Через это понимание мы можем научиться ценить и сохранять многогранность человеческого опыта, обогащая его новыми смыслами и адаптивными подходами.

Список литературы

1. Антология ингушского фольклора / Составление, перевод и комментарии И. А. Дахкильгов. – Нальчик : ИЦ «Эль-Фа», 2006. – 488 с. – Текст : непосредственный.

2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. – Москва : Бомбора, 2025. – 288 с. – Текст : непосредственный.

3. Гут, В. В. Адаптивный интеллект в контексте научного и житейского знания / В. В. Гут, М. Х. Дзейтова. – Текст : непосредственный // Живая психология. – 2022. – Т. 9. – № 2 (34). – С. 107–112.

4. Кэмпбелл, Дж. Тысячеликий герой /Дж. Кэмпбелл. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 352 с. – Текст : непосредственный.

5. Танкиев, А. Х. Духовные башни ингушского народа / А. Х. Танкиев. – Текст : непосредственный // Сборник статей и материалов о народной культуре. – Саратов : Регион. приволж. изд-во «Детская книга», 1997. – 296 с.

6. Штайнер, К. Сценарии жизни людей / К. Штайнер. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 416 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9.07

М. В. Иванов, Е. Ю. Иванова

Адаптивный интеллект в культурном аспекте развития гражданского общества (по Р. Пайпсу)

Аннотация. Статья посвящена исследованию адаптивного интеллекта как ключевого фактора в развитии гражданского общества в России. Особым образом рассматривается интеллектуальный путь развития России в контексте динамично меняющихся социально-экономических и политических событий в истории страны, описанных в работах американского историка Ричарда Пайпса. Предметом анализа выступает адаптивный интеллект как способность индивидов и сообществ эффективно реагировать на вызовы и изменения, сохраняя при этом культурные, духовные ценности и национальную идентичность, что, несомненно, способствует развитию социальной сплоченности, тем самым подчеркивая необходимость интеграции культурных факторов в стратегии развития гражданского общества для достижения устойчивого прогресса в России.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, общество, интеллигенция, литература, коллективный интеллект*

M. V. Ivanov, E. Yu. Ivanova

Adaptive intelligence in the cultural aspect of civil society development (by r. Pipsu)

Abstract. This article is dedicated to the study of adaptive intelligence as a key factor in the development of civil society in Russia. The intellectual path of Russia’s development is considered in a special way in the context of dynamically changing socio-economic and political events in the country’s history that were described by American historian Richard Pipes. The subject of the analysis is adaptive intelligence as the ability of individuals and communities to respond effectively to challenges and changes, while preserving cultural, spiritual values and national identity that undoubtedly contributes to the development of social cohesion. That’s highlighting the need of integration of cultural factors in civil society development strategies to achieve resistant progress in Russia.

Keywords: *adaptive intelligence, society, intellectuals, literature, collective intelligence*

Говоря об «адаптивном интеллекте» (АИ) как способности быстро перестраиваться под новые задачи и вызовы, формируя и внедряя абсолютно новые шаблоны поведения и реакции, постараемся определить место и роль русской культуры в интеллектуальном пути развития российского общества при царском режиме.

Для более точного понимания данного понятия следует обратиться к работам Жана Пиаже, который впервые заявил об адаптивной природе интеллекта. «Интеллект является наиболее необходимым и эффективным орудием во взаимодействиях субъекта с окружающим миром, самым совершенным из всех адаптационных механизмов» [2]. Выполняя функцию координации субъекта и среды, адаптационный интеллект будет приниматься как равновесная сила.

Интересна позиция и Л. Г. Готтфредсон, которая определяет интеллект как общую умственную способность, которая включает возможность делать заключения, планировать,

решать проблемы, абстрактно мыслить и «более широко и глубоко познавать окружающий мир, понимать суть вещей и соображать, что делать в той или иной ситуации» [2].

Понятие адаптивного интеллекта имеет определенную двойственность. С одной стороны, подразумевается генетическая связь с психической активностью отдельной личности (когнитивная творческая адаптивность), с другой – реализация ума в групповой деятельности. (Поэтому основное применение АИ особенно культивируется в современном предпринимательском деле). Индивидуальные характеристики психики как бы преобразуются в характеристики социально-психологические. В прошлом последние определялись как ментальность и могли стать объектом историко-психологического исследования духовной жизни целых наций (в «Школе Анналов»). Так можно было рассматривать историческую «успешность» государств и этносов. Философский подход предложен был Гегелем, разделившим нации на «исторические» (плодотворные) и «неисторические» (периферийные). На методологическом уровне критерии успешности «группового ума» предложил экономист и философ Фридрих Хайек. В книге «Пагубная самонадеянность» он утверждал, «что не только возникновение нашей цивилизации, но и сохранение ее зависит от порядка, определяемого как «расширенный порядок человеческого сотрудничества». У первобытных людей «координация строилась прежде всего на инстинктах солидарности и альтруизма». У цивилизованных – после «болезненного принятия» стали цениться преодолевшие инстинкт уже новые «моральные правила», которые «касаются частной собственности: честность, конфиденциальность, договор, обмен, торговля, конкуренция, получение прибыли» [10]. Не принявшие новые правила группы отставали в развитии и со временем хирели и погибали. Успех приносила конкуренция умов, создающих поисковые группы, способные обладать уникальной информацией, готовые рисковать в неопределенных ситуациях, получать не всеобщую, а внутриколлективную выгоду, и со временем обогащать всю цивилизацию своими открытиями. Можно спорить с кастовыми и политическими выводами из такой теории, но важен подход к общекультурному применению достижений индивидуального ума. Значит, должны существовать социальные группы, способные конструктивно и благотворно воздействовать на все общество и цивилизацию в целом.

Историки при анализе событий прошлого стремились применить критерий успешности/неуспешности к оценке результатов социальных усилий, что подразумевало нерефлексивное использование АИ. В данной статье мы обратимся к интерпретации истории России, предложенной Ричардом Пайпсом – крупным американским историком. Будучи польским евреем, в 1940-м он бежал вместе со своей семьей в США, всю свою жизнь посвятил изучению России, «горячо и искренне любил высокую русскую культуру» [1]. Он не был русофобом, как считают некоторые исследователи, но жестко высказывался о власти и политическом режиме страны [8], стремясь проводить «четкое различие между русскими правительствами и русским народом, с одной стороны, и между образованными русскими и населением вообще, с другой» [1].

В своей работе «Россия при старом режиме» Ричард Пайпс кратко изложил свое видение политической истории страны, анализируя связи с ее географическими особенностями, социальным укладом, культурной и этнической уникальностью, и главное, стремился создать некий психологический портрет общества в рамках целой страны, указав на особенности духовной ориентации русских людей.

По Пайпсу, коллективный интеллект имеет немалое значение в масштабе страны, но как он используется, при каких обстоятельствах имеет возможность влиять на все общество в целом? Особый исторический путь страны напрямую связан с положением власти – она мыслится как продолжение права собственности, являясь и собственником, и властителем одновременно. Все сословия Российской империи были заинтересованы в

такой власти, адаптированы к ней, несмотря на трудную социальную ситуацию и идущие вразрез с ней свои интересы, так как были бессильны отстоять свою экономическую суверенность. «Слабая социальная мобильность, беззаконие и произвол, а также безразличие правящих элит к народу стали главными темами» рассматриваемой работы Пайпса [7].

Крестьянство представляло собой самое многочисленное сословие России, даже в начале XX века четыре пятых населения страны было причислено к крестьянскому званию. Почти никогда оно не выступало против царской власти, главными противниками ее выступали агенты самодержавия – те два класса, которые эксплуатировали страну для своей выгоды: дворянство и чиновничество.

Дворянство – богатейшая и сильнейшая группа, наиболее защищенная законом и правом, политически сознательная и наиболее образованная. Но в массе своей она была разнородной: более девяти десятых сословия составляли бедные дворяне, нуждавшиеся в государственной службе. «У дворянства в России было слишком мало административной и экономической власти, чтоб оно могло тягаться с самодержавием» [7]. Чиновничество выступало как часть государственной системы управления и еще один способ узаконенного мздоимства у народных масс. Коррупция, лихоимство и круговая порука – есть синонимы «слуг народа». До судебной реформы в 1864 г. в России не знали о независимом судопроизводстве – основная забота юстиции заключалась в охране интересов государства.

Стремление к политическому влиянию и всемогуществу было напрочь лишено у сословия купцов, ремесленников и торговцев, в отличие от западноевропейской буржуазии, которая выполняла историческую функцию борьбы за деловые интересы и либеральные идеалы. Ряд купеческих и промышленных семейств достигли весьма высокого культурного уровня, однако эта просвещенность не имела успеха при решении существовавших политических и общественных проблем. Россия являлась страной «второго эшелона» капитализма, так как должна была заимствовать технические открытия и социальные институты, а не дожидаться их долговременного «естественного» созревания, как это имело место в европейских странах, поэтому повышенную роль играла царская власть, вынужденная внедрять, поддерживать, а иногда и навязывать нововведения. Наблюдалась историческая инверсия, а буржуазия получала доходы не от повышенной производительности производства, а путем корыстного сговора с чиновничеством при бесправии рабочих.

Проявления некоторой духовной независимости можно было бы ждать от духовенства и интеллигенции. Но и эти сословия были стеснены властью. Церковь имела небольшое влияние на крестьянство. По мнению Пайпса, «подлинной религией русского крестьянства был фатализм» [6]. И, в первую очередь, это было связано с немощью самого церковного института. Он фактически был продолжением государственной бюрократии, а не полноправным самостоятельным учреждением. Церковь «из-за своей консервативной философии и традиционной зависимости от государственной власти… никак не могла выступать в качестве либерализующей силы», – утверждает Пайпс [6].

«Национальная буржуазия не смогла стать гегемоном освободительного движения… основным субъектом революционного процесса выступила образованная прослойка общества – интеллигенция» [9]. В XVIII веке большинство интеллектуалов составляло дворянство, в XIX веке их ряды существенно пополнили разночинцы – выходцы из податных слоев и дети священников. Они-то, по Пайпсу, и стали основной силой, радикализирующей политическую жизнь страны. Распространению новых идей способствовало и создание высших учебных заведений, в которых молодежь втягивалась в активную общественную деятельность, попутно выступая против нелюбимых преподавателей и адми-

нистративного корпуса. Тяготея к самым крайним радикальным учениям Запада, отдающих нигилизмом, идеи революционного освобождения страны во что бы то ни стало становились источником борьбы «против», а конструктивный подход к построению будущего оставался в тени и ориентировал на размытые лозунги свободы и «естественной» самоорганизации общественных единиц, а иногда и признавал террористическую разборку с несогласными (нечаевщина). Необходимого прагматизма в устройстве нового порядка не было, так как реальной практики жизнестроения не наблюдалось, а опыт «эксплуататорского» бюрократического правления начисто отрицался. Легкомыслие радикальных программ во многом было вызвано малым желанием власти делиться с обществом влиянием на принимаемые государственные решения. Никакой групповой выгоды мыслящая часть страны от сотрудничества с правительством не получала: интеллигенция была слабо инкорпорирована во властные структуры и, следовательно, боролась за отсроченные абстрактные идеалы гуманизма. «Стремление к переменам должно было вдохновляться…более просвещенными, дальновидными и великодушными мотивами, такими как чувство патриотизма, справедливости и самоуважения… выходило так, что борьба за политические вольности с самого начала велась в России точно в том духе, в каком, по мнению Берка, вести ее никогда не следует, – во имя абстрактных интересов» [7]. Именно поэтому все крутые повороты русской истории и заканчивались неуспехом. Общественному адаптивному интеллекту, по Пайпсу, негде было воплотиться.

Пайпс был крупным мыслителем и историком, но, кроме этого, проявлял способность участвовать в практической деятельности, являясь высокопоставленным чиновником в правительстве президента Рейгана, причем ставил себе в заслугу то, что способствовал обрушению коммунистической власти в СССР. Но, как честный ученый, искренне считал, что у новой России есть все шансы добиться успешной жизни в новых условиях. Так как «корней» цивилизованного общества он в истории страны не находил, то скорее всего считал, что спасительным будет направить адаптивный интеллект на копирование порядков стран Запада. И здесь ему можно серьезно возразить, обращаясь и к отмеченным им же самим историческим фактам.

Во-первых, в трудах Пайпса мы не найдем особых признаков того, что Запад в прошлом стремился помочь нам приобретать западные блага. Мало того, указаны события, которые показывают стремление «передовых стран» обрушить Россию и извне (смутное время), и изнутри (помощь большевикам со стороны Германии в захвате и удержании власти, что сам Пайпс оценивает как их государственную измену). Кроме того, вообще участие России во внешней политике не подвергается реальному анализу, хотя очевиден несимметричный вклад «союзников» в совместные действия (например, подталкивание царя к быстрому нападению на Германию, когда та подошла в 1914 г. к Парижу, и пассивное стояние французов и англичан в момент немецкого вторжения в наши земли в 1915 г.), ведь речь идет о конкурентном сдерживании развития России в ее весьма трудных внутренних условиях. В этом можно найти политическую выгоду «продвинутой» страны, но никак не основание для навязывания ее порядков. Сам Пайпс замечает, что многие петровские реформы (административная, налоговая), с виду иноземные, лишь упорядочивали московские порядки [5] и даже отбрасывали Россию назад (скажем, сделав помещиков сборщиками налогов со своих крестьян, царь способствовал усилению их закрепощения, что окончательно подрывало их хозяйственную активность).

Но главное возражение связано с тем, что ростки новшеств социального адаптивного интеллекта в России не получили у Пайпса должной оценки. Стремление русских людей к свободе не было задавлено крепостным правом и всевластьем монархии. Д. С. Ли-

хачев указывал на формирование независимых социальных групп в связи с бегством крестьян на окраины страны (поморы, казачество, старообрядцы, сибиряки), да и крестьянские войны (Разина, Булавина, Пугачева) говорят об обратном. «К тому же русский национальный характер оформился до закрепощения крестьян. Писатели же в XIX веке всегда отмечали чувство собственного достоинства у русских крестьян» [3]. Ростки цивилизованности христианской Европы получили развитие и на Руси (например, почти полная грамотность населения древнего Великого Новгорода, наличие в древнерусских городах таких демократических собраний, как вече, наличие Магдебургского права в западнорусских городах). Такие явления затем подверглись отмене, но не были затоптаны и остались в национальной памяти. Наконец, по признанию Пайпса, оформившаяся в XVIII веке новая русская литература, обладала возможностью развиваться естественно, без давления режима сверху и не служа ему. К сожалению, она была подвержена нападкам радикальной интеллигенции, требовавшей изменить художественную направленность на острую, социальную повестку дня. И не удивительно, что «добравшись до власти и завладев аппаратом подавления, давшим им возможность воплотить свои теории на практике, коммунисты скоро отняли у русской культуры свободу выражения, которую она сумела отвоевать при царском режиме» [7]. Но литературная классика, которая в XIX веке во многом взяла на себя те духовные функции, которые ранее выполняла религия, сохранилась до наших дней. Крайний модернизм первых лет революции, склонный к уничтожению прошлых культурных ценностей, не получил поддержки властей. «Победил ленинский взгляд. Советская культура должна использовать все культурное наследие человечества: новый порядок поднимет ее на невиданную высоту, заявлял Ленин… Это было важнейшее решение и, возможно, единственное его либеральное деяние, завещанное преемникам... граждане Советского Союза имели доступ к культурной сокровищнице человечества» [6]. В культурном отношении Россия не была изолирована от остального мира и сохранила свои национальные завоевания прошлых веков, хотя и в урезанном виде.

И все же Пайпс явно недооценивал значение русской культуры, питавшей адаптивный интеллект страны. С удивительным пренебрежением историк отнесся к роли декабристов. «О космополитизме молодых русских аристократов свидетельствует то обстоятельство, что они настолько проникались политическим брожением эпохи Реставрации, что посчитали возможным пересадить на родную землю политические программы Бенджамина Констана, Дестюта де Траси, или американскую конституцию. После неудачи заговора идеи эти растаяли в воздухе, и следующее поколение мыслящих россиян обратилось к совершенно иному источнику» [7]. Если последовательно и с доверием подойти к такому приговору, то можно выбросить из русской истории творения Пушкина, Лермонтова, Герцена, Некрасова, критические работы Белинского, петрашевцев и публицистов «Современника» и «Отечественных записок», то есть проповедников освободительных идей, в целом повлиявших на формирование критического мышления русских интеллектуалов XIX века. Достаточно вспомнить, что благодарное внимание Л. Толстого к возвращающимся из ссылки декабристов подвигнуло его к написанию «Войны и мира».

XXI столетие – это век информационного доминирования в жизни всего человечества, поэтому сохранение и развитие интеллектуальных резервов каждой нации имеет фундаментальное значение. Россия ведь могла адаптироваться к условиям жизни прошлых эпох, и ее культурный прогресс не вызывает сомнения. Вопрос ставится так: каким образом можно применить силу адаптивного интеллекта прошлых времен и развить его применительно к современным национальным условиям, не подменяя старые методы зарубежными новомодными и не пренебрегая ими? Требуется конструктивный симбиоз, ко-

торый можно обеспечить на основе теории тернарности. Между жесткими взаимно отрицающими позициями (бинарными) всегда располагается зона нейтральности (третья), дающая возможность проинтерпретировать часть информации в неконфликтном ключе, открывая путь к нетривиальному решению проблемы. «Тернарные структуры сохраняют определенные ценности предшествующего периода, перемещая их из периферии в центр системы. Напротив того, идеалом бинарных систем является полное уничтожение всего уже существующего как запятнанного неисправимыми пороками. Тернарная система стремится приспособить идеал к реальности, бинарная – осуществить на практике неосуществимый идеал» [4]. Расколу общества и изоляции сословий в России противостояли силы, которые стремились обеспечить единство национальной культуры. Чаще всего такую работу выполняли маргинальные личности, занимавшие промежуточное или периферийное место в социальной структуре. Это создатель полнокровного и богатого варианта национального языка и литературных норм поморский крестьянин Ломоносов, основатель первого русского театра купец Волков, разработчик плана перспективного либерального законодательства семинарист Сперанский, воспитатель будущего царя-освободителя Александра II сын пленной турчанки и дворянина поэт Жуковский, освобожденные крепостные художники Тропинин, Кипренский, архитектор Воронихин, актер Щепкин, потомок русских бояр и «арапа» неясного происхождения поэт Пушкин, сын врача писатель Достоевский, сын военного поселенца живописец Репин, попович-физиолог Павлов, сын мелкого торговца писатель Чехов, попович-историк Ключевский, сын волжского мещанина певец Шаляпин. А дальше идут иностранцы, ставшие частью творческой элиты России (поэт Кантемир, архитектор Растрелли, инженер Бетанкур, полководец Барклай де Толли, балетмейстер Дидло, врач и филолог Даль). Из мелких дворян вышли поэт Державин, культуртрегер и крупнейший книгоиздатель Новиков, писатель Гоголь, физиолог Иван Сеченов, химик Менделеев. Большинство названых деятелей являются фигурами мирового значения, это показывает, что высшие достижения мировой культуры не были утеряны Россией во все времена бурных переворотов, что культура России является полноценным вариантом мировой культуры, и страна обладает всеми возможностями для успешного применения национального адаптивного интеллекта при решении самых масштабных проблем современности. В конце концов, адаптивный интеллект направлен не на копирование, а на производство нового конструктивного знания.

Список литературы

1. Дейли, Дж. Ричард Пайпс: этничность, культура, русофобия и антисемитизм / Дж. Дейли. – Текст : непосредственный // Политика культуры, 2022. – № 3 (143). – С. 148–191.

2. Катков, А. Л. О новой модели адаптивного интеллекта / А. Л. Катков. – Текст : непосредственный // Антология российской психотерапии и психологии. – 2021. – № 9. – С. 51–54.

3. Лихачев, Д. С. Об интеллигенции / Д. С. Лихачев. – Текст : непосредственный // Приложение к альманаху «Канун». – Санкт-Петербург, 1997. – Вып. 2. – 446 с.

4. Лотман, Ю. М. Культура и взрыв / Ю. М. Лотман. – Москва : Гнозис ; Издательская группа «Прогресс», 1992. – 272 с. – Текст : непосредственный.

5. Пайпс, Р. Московское царство. «Цивилизация особого назначения» : перевод с английского / Р. Пайпс. – Москва : Родина, 2024. – 272 с. – Текст : непосредственный.

6. Пайпс, Р. Россия при большевиках / Р. Пайпс. – Москва : Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 1997. – 662 с. – Текст : непосредственный.

7. Пайпс, Р. Россия при старом режиме / Р. Пайпс. – Москва : Издательство Захаров, 1993. – 424 с. – Текст : непосредственный.

8. Пайпс, Р. Три «почему» русской революции / Р. Пайпс. – Москва ; Санкт-Петербург : Atheneum ; Феникс, 1996. – 94 с. – Текст : непосредственный.

9. Пантин, И. К. Революционная традиция в России: 1783–1883 гг. / И. К. Пантин, Е. Г. Плимак, В. Г. Хорос. – Москва : Мысль, 1986. – 343 с. – Текст : непосредственный.

10. Хайек, Ф. А. Пагубная самонадеянность / Ф. А. Хайек. – Москва : АСТ, 2023. – 288 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

М. В. Иванов

Гуманистические проекции концепции адаптивного интеллекта

Аннотация. Развитие концепции АИ возможно по двум направлениям. На первом пути подразумевается гарантированная и быстро реализованная прагматичность, а также привычные методы решения проблемы для восстановления поколебленного баланса. На втором допускается даже нарушение равновесия ради перехода системы на более высокий уровень функционирования, принятие риска, поиск новых подходов к преодолению возникших барьеров в «большом времени». Плодотворный вариант понимания АИ возможен, если расширить понимание адаптации как стремления установить эффективное взаимодействие личности и среды в настоящем за счет учета в нем структуры будущего.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, творчество, репродукция, большое время, психологика*

M. V. Ivanov

Humanistic projections of adaptive intelligence concept

Abstract. The development of the AI concept is possible in two directions. The first path implies guaranteed and quickly implemented pragmatism, as well as familiar problem-solving methods to restore a shaken balance. At the second stage, it is even allowed to upset the balance in order to move the system to a higher level of functioning, take risks, and search for new approaches to overcoming the barriers that have arisen in the «big time». A fruitful way to understand AI is possible if we expand the understanding of adaptation as an effort to establish effective interaction between the individual and the environment in the present by taking into account the structure of the future.

Keywords: *adaptive intelligence, creativity, reproduction, big time, psychology*

Концепция адаптивного интеллекта (АИ) только начинает разрабатываться. Даже точного, а уж тем более признанного в академической науке определения термина «адаптивный интеллект» пока не существует (его нет в печатных словарях, стандартных учебных программах, учебниках по психологии). Сам по себе такой факт не может служить основанием для пренебрежительного отношения к данной концепции, ибо любое теоретическое новшество начинает пробивать себе дорогу с создания идеи с нечетко обозначенными границами предметной области. Но направление мысли ясно. В. В. Гут, например, ввел понятную оппозицию интеллекта как такового и адаптивного интеллекта: последний связан не просто со знанием, а с примененным на деле знанием [5] (конкретная цитата будет приведена чуть ниже). Фактически на первый план выводится культурная традиция, которая ценит ум, вооруженный руками (вера без дел мертва; не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня). Важность работающей идеи особенно выделяется противопоставлением праздномыслию и прожектерству, когда предлагается стратегия активного жизнестроения и необходимости воплощать замыслы в практику. Это подразумевает не только рост материального изобилия, но и совершенствование личности активного человека, правда, с акцентом на прагматический аспект. Культивируется выдвинутая гуманистической психологией концепция самоактуализации. Необходимость разработки АИ

обосновывается уникально сложной и тревожной обстановкой современного этапа цивилизации: ростом конфликтности в политике, расширением сфер терроризма, информационной перегрузкой культуры и индивидуального сознания в связи с компьютерной агрессией, появлением виртуальной «горизонтальной» сети взаимодействия, быстрой сменой технического оснащения цивилизации, кризисами в экономике и проч. Валу всех этих вызовов необходимо противопоставить повышенную интеллектуально-практическую активность, чтобы успешно адаптироваться людям и обществу к новым условиям.

Сначала коснемся теоретической трудности понимания самого термина. Во-первых, он порождает методологическое сомнение. Привнесение в «набор интеллектов» (эмоциональный, социальный и т. д.) очередного вида вызывает тревогу, что происходит объяснение ad hoc (для данного случая), что при неполной выясненности понятия «интеллект» увеличивает размытость общетеоретической позиции. Нужно заново установить соотношение терминов «интеллект» и «сознание». Наиболее перспективной представляется вообще современная теория психологики, в которой сознание возникает при столкновении организма с ситуацией, когда выработанные физиологией алгоритмы реагирования на необычное положение вещей не работают [1], а адаптация скорее относится к гомеостатической характеристике поведения. Сторонники же АИ прежде всего ссылаются на авторитет Ж. Пиаже, утверждавшего, что «интеллект для нас есть определенный конечный пункт, а в своих истоках он неотделим от сенсомоторной адаптации в целом, так же как за ее пределами – от самых низших форм биологической адаптации» [13]. Тогда неизбежно встает вопрос о самоактуализации. Как пишут авторы учебника «Теории личности» Л. Хьелл, Д. Зиглер: «Положение гомеостаз-гетеростаз в своей основе имеет отношение к мотивации человека. Движет ли индивидуумом … необходимость уменьшения напряжения или изменение состояния внутреннего равновесия… Или основная его мотивация направлена на развитие, поиск новых стимулов и самореализацию…По словам Бюлер: «Невозможно одновременно верить в гомеостаз и осуществление самореализации как в конечную цель»» [15]. О новой модели АИ, включающей в себя эвристический момент, говорит А. Л. Катков, используя при этом и ее теологическое обоснование, что, на мой взгляд, снижает ее не только убедительность, но и понятность [9].

Определения АИ даются на весьма абстрактном уровне, так что обычно трудно установить специфику этого понятия и близких к нему, поэтому включение термина «адаптация» и производных от него форм невольно ориентирует на традицию Ж. Пиаже. У Р. Стернберга АИ выступает как «умственная деятельность, направленная на целенаправленную адаптацию, выбор и формирование среды, которая включает в себя набор навыков, отношений и поведения, основанных на креативном, аналитическом, практическом мышлении и мудрости» [5]. У А. Г. Маклакова «личностный адаптационный потенциал» – «интегральная характеристика, включающая устойчивую совокупность индивидуально-психологических и личностных свойств, обусловливающих эффективную адаптацию» [11]. Когда же приводятся более конкретные характеристики АИ, то говорится о нервно-психологической устойчивости личности; способности успешно преодолевать стресс, обладании уверенностью в себе, ощущении жизненного благополучия и положительном настрое; успешном социальном взаимодействии, овладении копинг-стратегиями [12]. Даются справедливые и полезные описания успешного поведения, с которыми можно только согласиться. К сожалению, конкретных прикладных исследований пока почти нет. Но вот что располагает к более тщательному анализу исходных установок концепции АИ. В. В. Гут так его определяет: «Интеллект – не всегда адаптация: человек может приобретать и понимать знания о фресках Михаила Врубеля, оперировать ими (знаниями), но в большинстве случаев это не повлияет на его способность к адаптации. Данные знания

могут повлиять на нее лишь когда среда будет требовать их наличие, например, для выживания. Различия между понятиями позволяют вывести их полезный симбиоз – адаптивный интеллект. Есть надежда с его помощью по-новому рассмотреть механизмы совладающего поведения» [5]. Приводится пример из биологии, имеющий отношение и к психологии: выживание. В ссылках на научную литературу автор называет философа А. Б. Георгиевского, который обоснованно связывает возникновение теории адаптации с появлением трудов Ч. Дарвина, посвященных естественному отбору и конкуренции в живой природе и борьбе за выживание вида [4]. В психологии о выживании как низшем уровне потребности стал говорить А. Маслоу, который относил его к дефицитарному слою (насытимому в процессе повторяющегося репродуктивного процесса, в отличие от бытийного, продуктивного, ненасытимого). АИ же описывается как процесс творческий. Пусть В. В. Гут привел просто случайный пример позитивного проявления АИ. Но тогда уже странно выглядит и случайный пример из интеллектуальной сферы информации, не относящийся к АИ: искусство Врубеля. Наблюдается тематический крен в сторону утилитаризма АИ. А в интернетных рекламах уже платных курсов по АИ в основном говорится о конкуренции в борьбе за успех и выживание, о необходимости творческого подхода к решению неотложных проблем, стоящих перед фирмой или оказавшейся в кризисе личности, то есть о поиске выхода в короткий промежуток времени.

Дальнейшее развитие концепции АИ возможно по двум направлениям. На первом пути подразумевается гарантированная и быстро реализованная прагматичность, а также привычные методы решения проблемы для восстановления поколебленного баланса. На втором допускается даже нарушение равновесия ради перехода системы на более высокий уровень функционирования, принятие риска, поиск новых подходов к преодолению возникших барьеров в «большом времени». Все зависит от понимания категории времени в пределе между сиюминутностью эффективной деятельности и достижением важной стратегической цели в долговременной перспективе.

Когда говорится о калейдоскопической и головокружительной быстроте перемен в нашу эпоху о неясности, о хронической нехватке информации, то появляется мысль о необходимости срочно найти выход из сегодняшней ситуации. По утверждению А. Г. Асмолова, обсуждение непредсказуемости, адаптации и неадаптивности становится «интеллектуальной модой»» [2]. Но «мода» эта у А. Г. Асмолова связана с постмодернистским течением в философии: с конструктивизмом, который стремится к обесцениванию прошлого и будущего во имя сосредоточенности на настоящем [8]. В кратком виде такую позицию сформулировал единомышленник А. Г. Асмолова В. А. Шкуратов: «Закрепиться в текущей жизни…помогает *психология, которая не просто изучает человека, но «вырезает» настоящее из связи времен* и обустраивает как отдельное цивилизационное состояние» (курсив мой М. И.) [16]. При таком подходе АИ вполне может служить притягательным лозунгом для тех бизнесменов, которые в ситуации нестабильного рынка, жесткой конкуренции и поиска быстрого дохода готовы «внедрить» в сознание работников четкие и краткие рекомендации по повышению АИ., изложенные в рекламных объявлениях тренинговых компаний и блогеров (Постепенно внедряйте новые привычки. Ищите несколько решений для одной задачи. Расширяйте кругозор и учитесь. Берите новые задачи. Читайте вслух (это развивает речь и мышление). Развивайте креативность. Знакомьтесь с новыми людьми.) [14]. Профессиональный психолог сразу опознает в таких (совсем не вредных) советах ставшим банальным за многие десятилетия набор по тренировке творческих способностей. Но подобная креативность ориентирована на короткое время решений предпринимателя: «Помните шутку про горизонт планирования в 5 минут? Так вот, те, кто отлично осознают обстановку и быстро умеют приспособиться, имеют хорошо раз-

витый адаптивный интеллект… Это одно из самых важных качеств руководителя, поскольку бизнес и социальная среда сейчас меняются быстро» [14]. Конечно, можно хорошо играть в шахматы в блиц (на каждого по 5 минут на партию). Но творческий потенциал шахмат накапливался и продолжает обогащаться в «большом времени» – в ходе столетий. И в блиц-партии долголетние привычки шахматиста и изучение истории шахмат не выносятся за скобки, а спрессовываются в напряженный поиск в критическом положении.

Спрессованная временем культура личности – это плод ее реального и неустранимого историко-биографического опыта. А так как творческий процесс опирается всегда и на «боковое зрение», то картины Врубеля могут породить очень плодотворную аналогию, способствующую успешно решить далекую от живописи задачу. (Не забудем, что Эйнштейн утверждал, что Достоевский дал ему больше, чем Гаусс). В противном случае возможна функциональная неграмотность – унылая, топчущаяся на месте, неоригинальная, толкающая на бесплодный перебор проб и ошибок. Поэтому сомнителен вариант АИ, выпестованного исключительно заботами дня сегодняшнего, без подъема общекультурного горизонта и долговременной целеустремленности личности. Гуманитарный аспект здесь остается «так, для оказий». Крайний конструктивизм соблазнителен, но не долговечен, а воюет он с вековой сокровищницей. «Общей особенностью этого постмодернистского выводка знания является борьба с большим временем» [16].

«Большое время» как научная категория была обоснована М. М. Бахтиным с целью показать, что настоящее является моментом многовековой истории применительно к литературным текстам, но обрела статус универсальной культурно-психологической характеристики. «Пагубно замыкать литературное явление в одной эпохе его создания, в его, так сказать, современности... Произведения разбивают грани своего времени, живут в веках, то есть в большом времени, притом часто (а великие произведения всегда) более интенсивной жизнью, чем в своей современности» [3]. Таким образом, обеспечивается связь времен и происходящее сейчас лишается эфемерности, мимолетности, а потому необязательности перед судом будущего. А ведь именно к такой безответственности располагает забота только об адаптированности к нуждам дня сегодняшнего, осмысления своих действий в узких рамках «малого времени». В спешке, ограниченной минутами и часами деятельности, репродуктивность составляет важный резерв, но для поиска нового, осмысления перспективы сил не остается. Казалось бы, компьютеризация позволяет сократить время на выполнение рутинных функций, но и под громким названием «искусственный интеллект» она не получает статуса творческой поисковой системы. Причина проста: только люди в совокупности являются носителями тысячелетней культуры – не формализованного резерва творчества. И во всех формах педагогической деятельности, грамотной передачи накопленного опыта требуется человек. «Преподавателям и организаторам подготовки предстоит подумать о создании образовательных условий, в которых технологии с использованием ИИ будут способствовать гуманитарному развитию профессионала, а не заменять собой необходимые когнитивные процессы. Использование нейросетей следует подкреплять практиками, направленными на формирование у студентов интеллектуальной независимости, чтобы технологии оставались вспомогательным инструментом, а не основой их профессиональных навыков» [6]. Поэтому рассуждения об эффективной адаптации в условиях неопределенности вступают в противоречие с повышенной быстротой решения проблем на творческом уровне, т. е. фактически вне овладения «непричесанной», вне жестко выстроенной по правилам логики мировой культуры, которая обладает фондом для поиска и выбора перспективного варианта в не предрешенном «коротким временем» периодом порождения нетривиального ответа на парадокс. «Гимнастика» необычных привычек может воспитать чудака, но не обязательно творца. А бизнесовская спешка в усло-

виях конкуренции рискует обернуться не только беганьем по тому же самому кругу с разными новомодными названиями очередного цикла, но растратой имеющихся благ за счет ограбления потомков. Чрезмерная надежда на немедленную помощь искусственного интеллекта несет немалую опасность. «Формальное мышление полезно и необходимо в известных пределах и в содружестве с другими видами деятельности, но когда оно становится единственным, безграничным и массовым, мы имеем пример превращения локального добра в глобальное зло» [7].

Забота предпринимателей и менеджеров о локальной ответственности перед своей фирмой вне «большого времени» существования людей неизбежно отдает эгоизмом. Кстати, наша классическая культура ориентировала личность на активную деятельность в расширенном историческом и социальном контексте. Как отмечал Ю. М. Лотман, «западноевропейский роман XIX века… может быть охарактеризован как вариация сюжета типа «Золушки»… Сюжетная схема состоит в том, что герой занимает некоторое неподобающее (не удовлетворяющее его, плохое, низкое) место и стремится занять лучшее…речь идет об изменении *места* героя в жизни, но не изменении ни самой этой жизни, ни самого героя… Русский роман, начиная с Гоголя, ставит проблему не изменения положения героя, а преображения его внутренней сущности, или переделки окружающей его жизни, или, наконец, и того, и другого» [10].

Плодотворный вариант понимания АИ возможен, если расширить понимание адаптации как стремления установить эффективное взаимодействие личности и среды в настоящем за счет учета структуры будущего подготовленной мыслью и делом. Тогда возрастет зона неопределенности, но вырастет область подготовленности к сюрпризам и парадоксам грядущего. И, естественно, потребуется поиск творческих инструментов, источником которых является общечеловеческая культура, гуманитарная в своей основе.

Список литературы

1. Аллахвердов, В. М. Сознание как парадокс / В. М. Аллахвердов. – Текст : непосредственный // Собрание сочинений. В 7 т. – Т 2. – Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2021. –704 с.

2. Асмолов, А. Г. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М. Черноризов. – Москва : Акрополь, 2018. – 212 с. – Текст : непосредственный.

3. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – Москва : Художественная литература, 1986. – 445 с. – Текст : непосредственный.

4. Георгиевский, А. Б. Эволюция адаптации (историко-методологическое исследование) / А. Б. Георгиевский. – Ленинград : Наука, 1989. – 240 с. – Текст : непосредственный.

5. Гут, В. В. Эвристический потенциал понятия «адаптивный интеллект» / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной научной конференции. – Кострома : КГУ, 2022. – С. 108–111.

6. Доценко, Е. Л. Искусственный интеллект в помощь интеллекту социальному (опыт анализа обратной связи от слушателей в онлайн обучении) / Е. Л. Доценко, С. А. Потемкин. – Текст : электронный // Карминские чтения: Актуальные проблемы психологии, философии, конфликтологии, культурологии, образования и права : материалы VII Национальной с международным участием научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2025. – С. 308–315.

7. Зинченко, В. П. Размышления об искусственном интеллекте / В. П. Зинченко, А. И. Назаров. – Текст : непосредственный // О человеческом в человеке. – Москва : Изд-во политической литературы, 1991. – С. 121–138.

8. Иванов, М. В. Влияние методологии конструктивизма на педагогику / М. В. Иванов. – Текст : электронный // Человек и транспорт: психология, образование, эргономика: материалы

Национальной с международным участием научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2024. – С. 192–207.

9. Катков, А. Л. О новой модели адаптивного интеллекта / А. Л. Катков. – Текст : непосредственный // Антология российской психотерапии и психологии. – 2021. – № 9. – С. 51–74.

10. Лотман, Ю. М. В школе поэтического слова: Пушкин. Лермонтов. Гоголь / Ю. М. Лотман. – Москва : Просвещение. 1988. – С. 325–344. – Текст : непосредственный.

11. Маклаков, А. Г. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе / А. Г. Маклаков, А. А. Сидорова. – Текст : непосредственный // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 4. – С. 41–51.

12. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учеб. пособие / Н. Н. Мельникова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2004. – 57 с. – Текст : непосредственный.

13. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 192 с. – Текст : непосредственный.

14. Рубнштейн, Н. Адаптивный интеллект. Что это еще такое? / Н. Рубнштейн. – Текст : электронный. – URL: https://vc.ru/u/2718636-nina-rubshtein/1086883-adaptivnyi-intellekt-chto-eto-eshe-takoe.

15. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург : Питер, 1997. – 608 с. – Текст : непосредственный.

16. Шкуратов, В. А. Новая историческая психология / В. А. Шкуратов. – Москва : Кредо, 2009. – 206 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

С. В. Колобова

Анализ структурных и процессуальных факторов психологических детерминант героического поведения

Аннотация. Героическое поведение, характеризующееся добровольным принятием риска, самопожертвованием и действиями в условиях экстремальной угрозы ради защиты других или утверждения моральных ценностей, представляет собой сложный и многослойный феномен. Несмотря на его значимость для понимания человеческой природы и социального функционирования, героизм остается недостаточно исследованным в психологической науке. Настоящая статья предлагает концептуальную модель героического поведения как результата взаимодействия устойчивых личностно-смысловых структур, аффективной регуляции, когнитивных механизмов оценки ситуации и социально-культурного контекста. Особое внимание уделяется роли моральной автономии, эмпатии, интернальности и культурных архетипов в формировании готовности к героическому действию. Опираясь на междисциплинарный синтез (экзистенциальная, когнитивная, социальная психология), автор анализирует как структурные (ценности, идентичность), так и процессуальные (интерпретация угрозы, преодоление страха) детерминанты героизма. Делается вывод о необходимости переосмысления героизма не как исключительного проявления, а как потенциально доступного каждому индивиду состояния субъектной зрелости, активируемого в условиях морального вызова.

Ключевые слова: *героическое поведение, психологические детерминанты, моральная идентичность, просоциальная мотивация, экзистенциальная рефлексия, когнитивная регуляция, архетип героя, страх и преодоление, интернальность, социокультурный контекст*

S. V. Kolobova

Analysis of structural and procedural factors of psychological determinants of heroic behavior

Abstract. Heroic behavior, characterized by voluntary risk-taking, self-sacrifice, and action under extreme threat to protect others or affirm moral values, is a complex and multilayered phenomenon.

Despite its importance for understanding human nature and social functioning, heroism remains understudied in psychological science. This article proposes a conceptual model of heroic behavior as a result of the interaction of stable personal-semantic structures, affective regulation, cognitive mechanisms for assessing the situation, and socio-cultural context. Particular attention is paid to the role of moral autonomy, empathy, internality, and cultural archetypes in shaping readiness for heroic action. Based on interdisciplinary synthesis (existential, cognitive, social psychology), the author analyzes both structural (values, identity) and procedural (interpretation of threat, overcoming fear) determinants of heroism. A conclusion is made about the need to rethink heroism not as an exceptional manifestation, but as a state of subjective maturity potentially accessible to each individual, activated in the conditions of a moral challenge.

Keywords: *heroic behavior, psychological determinants, moral identity, prosocial motivation, existential reflection, cognitive regulation, hero archetype, fear and overcoming, internality, sociocultural context*

Проблема героического поведения актуализируется в контексте социокультурных трансформаций, сопровождающихся ростом неопределенности, морального релятивизма и утратой традиционных форм идентичности. В условиях множащихся кризисов – политических, экологических, гуманитарных – фигура героя вновь выходит на передний план как символ готовности к предельному действию ради сохранения общего блага. Однако в современной психологической науке героизм остается понятием с расплывчатыми границами, в значительной мере заретушированным либо идеологическим, либо медийным дискурсом.

Героизм как предмет психологии интересен тем, что он представляет собой пограничное явление, расположенное между индивидуальной мотивацией и коллективным ожиданием. Он возникает не просто как реакция на экстремальные обстоятельства, но как форма смыслового утверждения субъекта в ситуации выбора между безопасностью и ценностью. Героическое действие предполагает выход за пределы утилитарной логики, оно сопряжено с самотрансцендентностью – способностью личности выйти за рамки собственных интересов во имя чего-то большего.

В данной статье предпринимается попытка систематизировать и проанализировать ключевые психологические детерминанты героического поведения на пересечении индивидуальной психологии, культурных архетипов и социальных условий. Теоретическая рамка включает как классические концепции просоциального поведения, так и современные феноменологические, нарративные и критико-культурные подходы.

Цель исследования – выделить психологические факторы, лежащие в основе героического действия, описать когнитивные, мотивационные и ценностные механизмы, обеспечивающие готовность к подвигу, а также рассмотреть влияние культуры и медиа на восприятие и репрезентацию героизма.

Основные задачи статьи:

– определить ключевые концептуальные подходы к феномену героизма в психологии;

– описать мотивационно-смысловую структуру героического действия;

– проанализировать влияние культурных архетипов, социальных факторов и медийной среды на формирование и интерпретацию героических поступков.

Героизм традиционно рассматривается как экстраординарный акт самопожертвования, однако современные исследования реконцептуализируют его в контексте повседневных просоциальных действий, сопряженных с преодолением страха. Несмотря на междисциплинарный интерес к теме, психологические механизмы, детерминирующие готовность к героическому поступку, остаются дискуссионными. Цель работы – выявить инвариантные предикторы героики, объединяющие микроуровень индивидуальных характеристик и макроуровень социокультурного контекста.

Героическое поведение, в отличие от расчетливого альтруизма, часто инициируется в условиях временного дефицита и сенсорной перегрузки. Теория соматических маркеров (объясняет это феноменом аффективного заражения: эмоциональный резонанс с жертвой (например, при witnessing насилия) активирует префронтально-амигдалярные сети, минуя рациональную оценку рисков. Эксперименты Латэйн и Дарли демонстрируют, что индивиды с высоким уровнем эмпатической реактивности чаще вмешиваются в критических ситуациях, несмотря на эффект bystander-апатии.

Бандура (акцентирует роль косвенного подкрепления в формировании героических паттернов: интериоризация нарративов о подвиге (через СМИ, семейные истории или религиозные доктрины) создает перцептивную готовность к действию. Культуры, акцентирующие коллективизм и взаимозависимость (например, японская концепция «гири»), чаще продуцируют героические акты, направленные на защиту групповой целостности.

Героизм как поведенческий паттерн глубоко укоренен в культурной памяти и мифологическом сознании. От образов античного героя до современных нарративов о спасателях и правозащитниках, фигура героя функционирует как культурный код, транслирующий определенные модели нормативного действия. Согласно юнгианской традиции, архетип героя активируется в ситуациях кризиса и трансформации, выступая символом психической интеграции и преодоления внутренних противоречий. С психологической точки зрения, внутренняя идентификация индивида с героическим архетипом способствует мобилизации латентных ресурсов «Я», активации механизма личностного роста (self-expansion) и выходу за пределы привычных схем реагирования. Однако важно отметить, что героический архетип может приобретать как созидательные, так и деструктивные формы – особенно в условиях идеологической мобилизации, где грань между героизмом и фанатизмом может быть размытой. С точки зрения М. Вебера, известного философа и социолога, природа героя сокрыта в харизме – необычном качестве личности, «благодаря которому она оценивается как одаренная сверхъестественными, сверхчеловеческими или, по меньшей мере, специфически особыми силами и свойствами, недоступными другим людям» [1].

Не менее значимым компонентом является восприятие героического действия со стороны общества. Героизм получает свое окончательное символическое оформление в процессе социального признания – через нарратив, репрезентацию и институционализацию. Однако современные медийные практики могут как усиливать героическую модель поведения, так и обесценивать ее.

В контексте постмодерна, где доминирует ирония, симуляция и релятивизация ценностей, происходит фрагментация героического дискурса. Это приводит к смешению понятий подвига и самопиара, к симулякризации героизма, в которой акт подвига становится объектом перформанса, а не этической необходимости. Такая инфляция героического образа снижает субъектную значимость реального героического действия, подменяя его медиальным двойником.

Особое значение приобретает анализ героического поведения в условиях когнитивных войн, информационного давления и моральной амбивалентности. В таких ситуациях традиционные этические ориентиры размываются, а субъекты вынуждены действовать в условиях моральной неясности и идеологического давления.

Героизм в данном контексте может проявляться как форма эпистемологического сопротивления – способности сохранить критическое мышление, нравственный императив и субъектную автономию в условиях массовой манипуляции. Следовательно, когнитивная устойчивость, способность к моральной навигации в условиях неопределенности становятся новыми детерминантами героического действия в цифровую эпоху.

Таким образом, героическое поведение не является случайным актом или исключением из нормы. Оно представляет собой психологически детерминированный процесс, основанный на внутреннем конфликте между инстинктом самосохранения и трансцендентной мотивацией. Ключевыми факторами героики выступают:

– развитая экзистенциальная рефлексия;
– стабильная система ценностей, включающая в себя просоциальные императивы;
– способность к смысловому преодолению страха;
– идентификация с культурно символизированными образами героизма;
– готовность к действию в условиях неопределенности и информационного давления.

В свете современных угроз и вызовов необходимо переосмысление героизма не как исключительного состояния, а как потенциального качества, присущего каждому субъекту, способному к автономии, эмпатии и экзистенциальной ответственности (таблица).

ТАБЛИЦА. Психологические модели героического поведения

Модель	Теоретическая основа	Ключевые детерминанты	Фокус анализа	Представитель/источник
Альтруистическая	Социальная психология, теория просоциального поведения	Эмпатия, моральная ответственность, внутренняя мотивация	Поведение в пользу других без расчета на вознаграждение	Batson (1991), Eisenberg (2006)
Экзистенциальная	Феноменология, экзистенциальная психология	Осознание смысла жизни, готовность к самопожертвованию, аутентичность	Героизм как реализация личностного смысла в экстремальной ситуации	Frankl (1963), May (1958)
Когнитивная	Теории обработки информации, принятия решений	Оценка угрозы, интернальность, сценарное мышление	Рациональное планирование и произвольный контроль в условиях риска	Bandura (1997), Rotter (1966)
Архетипическая	Аналитическая психология	Идентификация с культурными архетипами, мифологизация «Я»	Героизм как реализация коллективного бессознательного	Jung (1959), Campbell (1949)
Нарративная	Постструктурализм, культурная психология	Конструирование идентичности через героический нарратив	Восприятие себя как субъекта значимого действия	McAdams (1993), Bruner (1990)
Перформативная (симулятивная)	Критика медиа, постмодернистская философия	Имитация героизма, ориентация на внешний эффект	Героизм как публичный акт, подмененный представлением	Baudrillard (1981), Debord (1967)

Героизм представляет собой форму поведения, возникающую в условиях предельной напряженности – как внешней (угрозы, опасности, дефицита времени), так и внутренней (моральной дилеммы, необходимости выбора). Ключевая характеристика героического акта – его трансцендентность по отношению к нормативным ожиданиям: герой действует «вопреки», а не «в соответствии».

В этом контексте героизм можно рассматривать как поведенческую реализацию этического выбора в ситуации кризиса, где индивид проявляет готовность к риску, жертве или даже самоуничтожению ради сохранения ценности, превосходящей его индивидуальное существование. Как отмечает Ролло Мэй, героизм – это форма бытийного подтверждения «Я», осуществляющаяся через принятие ответственности за «Мы».

С психологической точки зрения, героическое поведение сопряжено с временным подавлением инстинкта самосохранения, усилением когнитивного контроля над эмоциями (особенно страхом), а также актуализацией устойчивых ценностно-смысловых ориентиров. Это предполагает наличие у субъекта развитой рефлексивности, способности к смысловой интеграции риска и аффективной регуляции.

На уровне глубинных структур мотивации героизм не является ни исключительно спонтанным, ни исключительно рациональным действием. Он формируется в результате взаимодействия нескольких пластов психической организации:

– аффективного (способность к эмпатии, эмоциональная отзывчивость на страдание другого);

– когнитивного (оценка ситуации как требующей действия, интернальность контроля, сценарная гибкость);

– экзистенциального (ценностные ориентации, смысложизненные установки, чувство долга).

Современные эмпирические исследования подтверждают, что героизм коренится не столько в уникальных качествах личности, сколько в определенной конфигурации обстоятельств и интерпретации ситуации как морально значимой. «Герой – это прежде всего личность, героизм – это определенная форма поведения человека, которая с нравственной позиции оценивается как подвиг» [2].

Иначе говоря, героизм возможен тогда, когда субъект осмысляет происходящее как вызов не только внешней, но и внутренней целостности – идентичности, ценностям, представлениям о должном.

Центральным психологическим парадоксом героизма является его отношение к страху. Вопреки распространенному мифу, героическое поведение не исключает страха – напротив, оно предполагает его наличие и преодоление. Таким образом, страх не устраняется, а интегрируется в структуру мотивации через когнитивную переоценку: опасность становится не препятствием, а условием подлинности действия.

Исследования показывают, что важнейшими факторами, способствующими преодолению страха, являются:

– когнитивный рефрейминг угрозы (восприятие риска как оправданного);

– поддержка значимых других (социальное одобрение, солидарность);

– активация самотрансцендентных смыслов (религиозных, этических, патриотических и т. п.).

Следовательно, героизм можно трактовать как форму смыслового управления страхом – сознательное его подчинение высшей цели. Это придает героическому акту не только функциональную, но и экзистенциальную значимость: субъект утверждает не только ценность своего действия, но и себя как носителя этой ценности.

В современной психологии личности и социальной психологии героическое поведение рассматривается как сложный феномен, детерминированный взаимодействием четырех взаимосвязанных уровней психической организации. Предлагаемая модель интегрирует ключевые положения экзистенциальной, когнитивной и социальной психологии.

1. Личностно-смысловой уровень.

Данный уровень представляет собой устойчивую диспозиционную основу героического акта. Согласно эмпирическим исследованиям, доминирование самотрансцендентных ценностей (служение, справедливость, забота о человечестве) статистически значимо коррелирует с проявлениями героизма. Экзистенциальная рефлексия, включающая осознание конечности бытия и готовность к смыслообразующему выбору в критических ситуациях, выступает необходимым условием героического поступка. Моральная автономия, понимаемая как способность действовать в соответствии с внутренними принципами

вопреки внешнему давлению, обеспечивает устойчивость к конформному поведению в условиях социальной угрозы.

2. Мотивационно-аффективный уровень.

Энергетическую основу героического поведения составляют специфические мотивационные паттерны. Эмпирически подтверждено, что просоциальная мотивация, включающая в себя альтруистическую ориентацию и эмпатическую отзывчивость, является ключевым предиктором помощи в опасных условиях. Важную роль играет оптимальный баланс между эмоциональной эмпатией (способностью разделять переживания другого) и когнитивной эмпатией (пониманием перспективы другого). Способность к аффективной регуляции, в частности когнитивный контроль над страхом и тревогой, позволяет сохранять поведенческую эффективность в условиях непосредственной угрозы. Михайловский так определяет его главную черту: герой – тот, кто «первым “ломает лед” …делает тот решительный шаг, которого трепетно ждет толпа, чтобы со стремительною силою броситься в ту или другую сторону» [3].

3. Когнитивный уровень.

Когнитивные процессы обеспечивают операциональную сторону героического акта. Интернальный локус контроля способствует принятию ответственности за происходящее и инициации действий в критической ситуации. Когнитивный рефрейминг угрозы как вызова трансформирует восприятие опасности в возможность значимого действия. Креативная гибкость позволяет находить нестандартные поведенческие решения в условиях ограниченных ресурсов и временного дефицита.

4. Социально-контекстуальный уровень.

Социальные факторы модулируют проявление героического потенциала. Культурные архетипы и нарративные схемы формируют когнитивные шаблоны героического поведения. Социальное признание и символическая капитализация подвига выступают важными факторами воспроизводства героических практик. Современные медиа создают нормативные рамки для легитимации определенных форм героического поведения в конкретном социокультурном контексте. Для нас важно, что коллективная идентичность конструируется не только действующими в настоящий момент поколениями, но и предшествующими – благодаря так называемой политике памяти часть событий может подвергаться забвению, часть – актуализироваться, бережно сохраняться [4].

Многоуровневая модель позволяет рассматривать героическое поведение как результат сложного взаимодействия устойчивых личностных характеристик, актуальных мотивационных состояний, когнитивных процессов и социально-культурных детерминант. Данный подход открывает перспективы для дальнейших эмпирических исследований и практического применения в области психологии экстремальных состояний и героического поведения (рисунок).

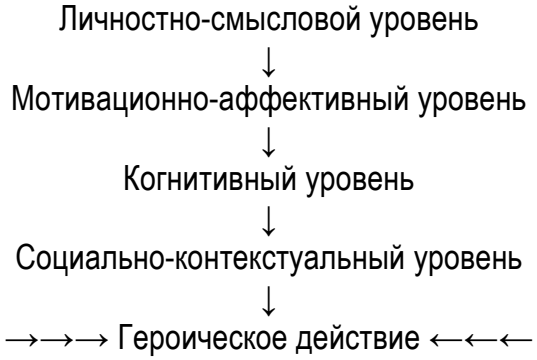

Рисунок. Модель героического поведения

Модель на рисунке показывает, что героическое поведение возникает при пересечении всех четырех уровней: если хотя бы один из них не активирован или блокирован (например, культурная девальвация героизма), то вероятность действия резко снижается.

Исследование героического поведения в современной психологической науке демонстрирует его сложную природу, обусловленную взаимодействием индивидуально-личностных, социокультурных и ситуативных факторов. В условиях нарастающей неопределенности, характерной для эпохи позднего модерна, героизм приобретает особую актуальность как феномен, отражающий способность личности преодолевать утилитарные рамки поведения в пользу высших ценностей.

Проведенный анализ позволил выделить ключевые психологические детерминанты героического действия, среди которых:

1. Мотивационно-смысловая структура, включающая в себя альтруистическую направленность, моральную ответственность и готовность к самопожертвованию. Героическое поведение возникает на пересечении личностных убеждений и экзистенциального выбора, предполагающего приоритет трансцендентных ценностей над индивидуальной безопасностью.

2. Когнитивные механизмы, такие как рефлексивная оценка ситуации, принятие риска и способность к быстрому принятию решений в условиях неопределенности.

3. Культурные и социальные факторы, формирующие архетипические паттерны героического поведения и определяющие его интерпретацию в общественном сознании.

Особое значение имеет медийная репрезентация героизма, которая, с одной стороны, мифологизирует данный феномен, а с другой – способствует его девальвации через избыточную драматизацию или идеологизацию. Настоящий герой всегда труженик. Его высшее звание – помогать людям в различных жизненных ситуациях. Проявляя героические поступки, индивид стремится к совершенству внутренней истины, которая сквозь время проходит через всю душу человека» [5].

Таким образом, героизм предстает не как статичный феномен, а как динамический процесс, зависящий от взаимодействия личностных диспозиций, культурного контекста и конкретных исторических условий. Героическое действие предполагает выход за пределы утилитарной логики, что соответствует концепции самотрансценденции В. Франкла, где индивид преодолевает личные интересы во имя высших ценностей» [6].

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на уточнение типологии героического поведения, а также на изучение его роли в условиях новых социальных вызовов, таких как цифровизация, экологические катастрофы и трансформация идентичности.

Список литературы

1. Вебер, М. Харизматическое господство / М. Вебер. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 1988. – № 5. – С. 139–147.

2. Гуторович, О. В. Герой и героизм: сущность, историческая эволюция, проявление / О. В. Гуторович. – Текст : непосредственный // Вестник ЧелГУ. – 2020. – № 8 (442). – Философские науки. – Вып. 57. – С. 68–78.

3. Михайловский, Н. К. Сочинения / Н. К. Михайловский. – Санкт-Петербург : Эл. Зауэр, 1885. – Т. 6. – 246 с. – Текст : непосредственный.

4. Подлесная, М. А. Герои и героизм как репрезентации коллективной памяти / М. А. Подлесная, О. К. Шевченко, И. В. Ильина. – Текст : непосредственный // Вестник РУДН (серия «Социология»). – 2023. – № 3(23). – С. 503–524.

5. Селезнева, М. П. Истинный героизм – духовная составляющая общества / М. П. Селезнева. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 11-2 (38). – С. 157–160.

6. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.

УДК 316.61

В. В. Лавров, Н. В. Лавров, Н. М. Лаврова

Мобилизация информационно-энергетического ресурса модели мира и души в кризисной ситуации

Аннотация. Достижения в сфере искусственного интеллекта расширяют перспективу исследования психических явлений на основе теории информации. Открывается возможность рассмотрения конструктивных принципов модели мира, а также сущности души и связанных с ней явлений и переживаний. Цель данной работы заключалась в рассмотрении этапов разрешения жизненно важных проблем при манипуляции доступной информацией с учетом данных индивидуальной модели мира. Цель достигалась анализом данных, полученных в структурированном интервью с членами семей, обращавшихся с 2000 по 2025 год за психологической помощью в поиске выхода из кризисных ситуаций. Прослежена последовательность процессов, начиная от выявления той доминантной потребности из триады потребностей самосохранения, самовыражения и продолжения рода, которая задавала жизненные цели. Затем отмечались ведущие мотивации и программы действий с учетом ориентиров из индивидуальной модели мира. Респонденты признавали, что модель мира создавалась познанием внешней и внутренней сферы личности, а также отношений этих сфер. Личный опыт служил фильтром, который выделял в модели мира наиболее значимую информацию. При этом в мозге формировался источник энергии, поскольку информация обладает свойствами энергии, уровень которой зависит от жизненной ценности информации. По мнению респондентов, наиболее ценная информация, эпигенетически закрепляемая в памяти и передаваемая по наследству, составляет своеобразный архив модели мира. Можно полагать, что этот архив оказывает влияние на эволюцию личностных свойств последующих поколений и определяет сущность души, которая представляет собой концентрированный источник энергии, обусловленной информацией из модели мира. Сознательное восприятие информации из модели мира осуществляется по каналу, который обозначается как «внутренний голос», обеспечивающий формирование явления рефлексии.

Ключевые слова: *модель мира, душа, информация, энергия, потребность, мотивация, внутренний голос*

V. V. Lavrov, N. V. Lavrov, N. M. Lavrova

Information and energy influence of the world model and the soul on decision-making in a crisis situation

Abstract. Advances in artificial intelligence are expanding the prospects for studying mental phenomena based on information theory. It opens up the possibility of considering the constructive principles of the model of the world, as well as the essence of the soul and related experiences. The purpose of this work was to consider the stages of solving vital problems in manipulating available information, taking into account the data of an individual model of the world. The goal was achieved by analyzing data obtained in a structured interview with members of families who applied from 2000 to 2025 for psychological help in finding a way out of crisis situations. The sequence of processes was traced, starting from the identification of that dominant need from the triad of needs for self-preservation, self-expression and procreation, which set life goals. Then the leading motivations and action programs were noted, taking into account the guidelines from the individual model of the world. The respondents acknowledged that the model of the world was created by cognition of the external and internal spheres of personality, as well as the relations of these spheres. Personal experience served as a filter that highlighted the most significant information in the model of the world. At the same time, a source of energy was

formed in the brain, since information has the properties of energy, the level of which depends on the vital value of the information. According to the respondents, the most valuable information, epigenetically fixed in memory and inherited, forms a kind of archive of the model of the world. It can be assumed that this archive influences the evolution of the personality traits of subsequent generations and determines the essence of the soul, which is a concentrated source of energy conditioned by information from the model of the world. The conscious perception of information from the world model is carried out according to the channel, which is designated as the «inner voice», which ensures the formation of the phenomenon of reflection.

Keywords: *model of the world, soul, information, energy, need, motivation, inner voice*

Введение. Знания о внешнем мире, объединенные с результатами самопознания и построения отношений с окружающими определяют функциональный ресурс человека, а также осмысление и упорядоченность его жизнедеятельности. Информация, отражающая знания, закрепляется в памяти, составляя модель мира (ММ). Природа информации не имеет общепризнанного истолкования, однако рассмотрение совокупности ее свойств все более убеждает в том, что она представляет собой особую форму энергии [6]. Поэтому ММ с информацией, содержащей накопленные знания, служит источником энергии, поддерживающей жизнедеятельность. Построение ММ, обеспечивающей решение ситуационных проблем, является общим основополагающим рабочим условием и для мозга, и для технических устройств, воспроизводящих психические функции. Это условие подробно рассматривается в сборнике материалов, одобренных главой католической церкви Папой римским Франциском [17]. Достижения в сфере искусственного интеллекта, расширяющие перспективу изучения природы психических явлений на основе теории информации, позволяют одновременно с ММ подойти к рассмотрению тех явлений, которые связаны с душой и духовными процессами. Наиболее острые проблемные ситуации, сопряженные с напряжением эмоциональных переживаний и активацией работы мозга, возникают из-за межличностных конфликтов в семейных отношениях [8]. Поэтому наиболее отчетливо роль ММ в поведении прослеживается у членов семей, находящихся в кризисном состоянии. Цель данной работы заключалась в рассмотрении этапов разрешения жизненно важных проблем при манипуляции доступной информацией с учетом данных личного опыта.

Методика исследования

Рассмотрение принципов решения жизненно важных проблем в условиях неопределенных и противоречивых обстоятельств производилось, во-первых, с использованием данных, полученных в процессе структурированного интервью с членами более двух тысяч семей, обращавшихся с 2000 по 2025 год к специалистам Психоаналитического центра «Альянс», Центра научно-практической медиации «Согласие» и Центра системного консультирования и обучения «Synergia» за психологической помощью в поиске выхода из кризисных ситуаций. При проведении интервью предъявлялись наводящие вопросы, которые содержались в тестах толерантности и функциональности стратегий поведения [7, 8]. Во-вторых, учитывали сведения, которые сообщали 230 участников семинаров-тренингов по семейному и организационному психологическому консультированию. В состав участников входили профессиональные психологи, медиаторы, социальные работники, педагоги, руководители организаций среднего и высшего звена. В ходе интервью респонденты обозначали факторы, которые влияли на способность принимать решение в проблемной ситуации, а также отмечали последовательность этапов оценки сложившейся ситуации, прогноза ее изменения и выбора подходов к формулированию вариантов решения проблемы. Респонденты сообщали о ведущих мотивациях и о стратегиях обработки проблемной информации. Рассказывая о переживаниях, провоцируемых ситуационными обстоятельствами, а также о личном опыте, который влиял на поиск выхода из проблемной

ситуации, респонденты обозначали используемые источники информации. Когда в качестве источников рассматривалась ММ и душа, предлагалось сформулировать индивидуальное представление о природе ММ и души, а также относительно их влияния на принятие решений.

Результаты исследования и обсуждение

Излагая обстоятельства семейного кризиса и отвечая на вопросы, задаваемые в ходе интервью, члены проблемных семей подтверждали выводы предыдущих исследований семейных конфликтов [8], признавая, что причинами разногласий являлись несоответствия личных интересов и целей. Респонденты разделились на три равные части после обозначения доминантной потребности, удовлетворение которой определяло поведение. Преобладающая потребность выделялась после рассмотрения триады потребностей самосохранения, самовыражения и продолжения рода [6]. Первая часть членов кризисных семей своей главной целью считала сохранение соматического и психического здоровья, а также поддержание стабильности индивидуального материального положения. Вторая часть стремилась занять позицию семейного лидера и добивалась содействия в реализации личных карьерных планов. Третья часть требовала укрепления полноценной поддержки нуждающихся родственников и гарантий успешного развития детей. После изложения обстоятельств семейного кризиса респонденты сообщали о мотивациях при решении кризисных проблем. В начальном периоде семейного кризиса трое из четверых опрашиваемых членов семей руководствовались разрушительными мотивациями, направленными на удовлетворение личных интересов при подавлении оппонентов. Остальные респонденты сообщали о предпочтении восстановительных мотиваций, предусматривая достижение согласия с учетом интересов и запросов всех сторон споров. Количество сторонников восстановительных мотиваций увеличивалось по мере роста уверенности в невозможности удовлетворения личных интересов в ущерб другим членам семьи. Далее в ходе интервью респонденты сообщали о попытках решения возникших проблем, опираясь на предыдущий личный опыт, который включал в себя сведения о внешнем окружении вместе с данными самопознания и памятью о последствиях ранее совершенных поступков. Все респонденты соглашались с тем, что этот опыт следует рассматривать в качестве ММ, которая содействует упорядоченности наличной информации и одновременно служит источником энергии, поддерживавшей усилия в поиске приемлемого варианта решения проблемы. Отмечалось, что ММ служит источником информации, которая воспринимается сознанием по каналу «внутреннего голоса». По всей видимости, по этому же каналу осуществляется обратный контроль ММ со стороны сознания. Поддерживалось предположение, что циркуляция информации между сознанием и ММ, по сути, является рефлексией, которая служит инструментом, позволяющим использовать личный опыт для решения актуальных проблем. Рассказывая о наблюдениях за состоянием своих детей в условиях семейного кризиса, родители отмечали, что «внутренний голос» и способность рефлексии с обсуждением внешних и внутренних обстоятельств развивается у детей после трех лет по мере становления ММ и способности вербальной коммуникации с окружающими. При этом подавляется младенческая амнезия, когда у детей не сохраняются в долговременной памяти переживания из-за несовершенства ММ. Результаты опроса с обозначением этапов обработки доступной информации в процессе принятия решений иллюстрируются на рисунке 1.

Сообщая о своих переживаниях в связи с ситуационными обстоятельствами и доминирующей потребностью, респонденты сопоставляли их с теми, которые описаны в специальной и художественной литературе. Читатели романа П. Коэльо, ставшего литературным бестселлером [4], находились под впечатлением истории девушки, которая, пережив потерю смысла жизни и совершив попытку самоубийства, обрела жизнестойкость

благодаря мобилизации потребности самосохранения, когда по-новому оценила свой личный опыт, ознакомившись с переживаниями окружающих. Рассматривая сущность ММ, члены кризисных семей отмечали, что в настоящее время теоретическая и практическая психология развиваются с опорой на теорию информации и достижения искусственного интеллекта, воспроизводящего психические функции. Признавалась правота авторов широко известной публикации [17], в которой была обозначена общая основополагающая роль ММ в живом и искусственном интеллекте. При этом, обращая внимание на отличия искусственного и живого интеллекта, никто не сомневался, что выявленные отличия будут способствовать правильному истолкованию общности информационных процессов в ММ людей и роботов. Прежде всего отмечался тот факт, что в мозге информация кодируется не одним, а рядом способов, что подчеркивается в публикации из раздела образной психологии [6]. Теория искусственных нейросетей игнорирует и отмеченные факты, и гетерогенность нейронных модулей, предполагая однородность элементов в структуре сети, разделенной по уровням. Обработка информации в нервной системе при построении ММ подчиняется правилам, которые были выявлены в ранее проведенных исследованиях [6]. Во-первых, отмечено, что восприятие сигнальных посылок, передающих информацию о событиях во внешнем и внутреннем пространстве организма, обусловлено биологической значимостью, которая измеряется весовыми параметрами. Отмеченное правило проявляется в межличностных отношениях в виде резонанса переживаний, когда индивидуальное функциональное состояние отражает не только событие, но и переживания окружающих членов социума. По всей видимости, отмеченный резонансный принцип универсален для жизненных проблем всех уровней, начиная от выбора способа удовлетворения повседневных потребностей, до ситуаций с потрясениями, вызванными природными катастрофами и глобальными социальными событиями. Нарушение резонансной настройки свидетельствовало о развитии психической патологии. Экспериментальные невротические расстройства поведения неизбежно возникали у животных, если искусственно изменялась резонансная настройка [5].

Рисунок 1. Роль модели мира в поиске выхода из проблемной ситуации

Во-вторых, проведены исследования, показавшие неравномерность фрагментов информации в составе образов, отражающих воспринимаемые объекты. Имеется в виду, что образ формируется из информационных фрагментов, которые передают признаки объекта. Последовательность процессов формирования образа иллюстрируется схемой (рис. 2). В исследованиях, направленных на выяснение принципов опознания неполных

фрагментированных изображений, был подтвержден тот факт, что фрагменты, передающие признаки изображаемого объекта, имеют неодинаковый вес [5]. Имеется в виду, что в составе образов содержатся фрагменты информации о важных свойствах, характеризующих сущность воспринимаемого объекта, и есть информация о несущественных признаках. Причем весовые параметры признаков могут изменяться, если обновляется ситуация и восприятие объекта.

Рисунок 2. Формирование образа воспринимаемого объекта

В-третьих, подчеркивается влияние весовых параметров информации на прочность закрепления в памяти. Неоднородность памяти является отличительным свойством живого организма от роботов. ММ в мозге представляет собой не однородный блок памяти, как у роботов, а системное гетерогенное модульное образование нейронов с неравномерной структурой ячеек, в которых зарегистрированы фрагменты информации. Структура ячеек, находящихся в нервных клетках, меняется по мере увеличения или уменьшения весовых параметров информации. По всей видимости, ячейки разлагаются, а содержащаяся в них информация забывается, если информация не существенна, и, наоборот, память укрепляется, а ячейки восстанавливаются и укрупняются, если повышается актуальность информации. Отсутствие методов, позволяющих регистрировать дифференцированную динамику информационных ячеек в нервных клетках, препятствует изучению природы памяти. Генетические и биохимические исследования обменных процессов ограничиваются обозначением веществ, участвующих в формировании памяти, а конструкторы нейросетей и роботов придерживаются мнения, что прочность памяти обусловлена состоянием контактов между элементами однородных нейросетей. Отмеченные особенности памяти позволяют объяснить неоднородность и стойкость информации, составляющей ММ. Наиболее значимые образы прочно закрепляются в долговременной памяти, потому что их фрагменты заносятся в стабильные ячейки нервных клеток, в то время как образы незначительных объектов забываются, оставаясь в кратковременной и буферной памяти. Можно ожидать, что эпигенетика, изучая клеточные компоненты аппарата регуляции генов, в будущем сможет детально объяснить наследуемое закрепление жизненно важного личного опыта в рамках микроэволюции, которая, как предполагается [9], сопровождает макроэволюцию, обеспечивающую развитие живой природы с появлением новых видов и реструктуризацией организмов.

Анализ данных, полученных в ходе интервью членов кризисных семей, продемонстрировал совпадения мнений о происхождении ММ, являющейся источником целесообразно упорядоченных знаний о внешнем и внутреннем мире, в то время как в истолковании природы души не было согласия, хотя никто не отрицал ее существование. При этом

признавалась общность души и ММ в качестве источника информации, позволяющего преодолевать неопределенность и противоречивость ситуационных обстоятельств. Поскольку информация, как было ранее отмечено [6], обладает энергетическими свойствами, общность ММ и души выражается энергетической поддержкой психики (рис. 3).

Рисунок 3. Построение модели мира и души
под влиянием переживаний и личного опыта

Рисунок 3 демонстрирует связи психических элементов: 1) ММ, которая является источником информации, восполняющей недостаток достоверных данных в условиях неопределенности и противоречивости проблемных ситуаций; 2) с осознанием возникших проблем и мышления с формулированием решений проблем при движении внимания по ассоциативным рядам, состоящим из образов с одинаковыми, а также противоположными свойствами (переходы от тезиса к антитезису и обратно); 3) с обучением, которое выражается созиданием в памяти ассоциативных рядов образов, отражающих объекты внешнего и внутреннего пространства личности при построении ММ (причем игровая деятельность представляет собой особый тип эволюционно заданной мобилизации обучения с моделированием проблемных обстоятельств в реальной обстановке и в воображаемом пространстве).

В процессе интервью члены кризисных семей, оценивая причины конфликтов, обращали внимание на взаимоотношения родственников разных поколений и отмечали, что самые острые разногласия между ними возникали из-за несовпадения идеологических принципов. Преобладало представление о том, что идеология определяет не только глобальное социальное взаимодействие, но и отношения представителей разных поколений в малых группах, включая семью. При истолковании сущности идеологии респонденты признавали ее зависимость от внешнего наставничества. Если связать воедино высказанные мнения, то идеология – это заданная внешней пропагандой программа вещания внутреннего голоса. Источником информации служит ММ, а приемником – сознание. Впервые свойства отдельных поколений отмечены в Древней Греции Полибием [1]. В современных исследованиях предпринимаются попытки объяснить общность личностных свойств в каждом поколении. Представленный в публикациях [15, 16] материал, по сути, демонстрирует идеологические принципы построения ММ, хотя авторы использовали иную терминологию, не обращались к рассмотрению ММ и души.

Члены кризисных семей, рассуждая о принципах поведения представителей разных поколений с учетом «внутреннего голоса» между ММ и сознанием, признавали определяющую роль идеологии, одновременно отмечая обоснованность представления о том, что становление личности происходит в результате самореализации и обусловлено переживаниями, возникавшими при решении жизненных проблем [2]. Мнения, высказываемые в интервью относительно принципов мировосприятия, постоянно сопоставлялись респондентами с идеями известных авторов разных исторических эпох. Обращение к идеям Гераклита и Аристотеля, изложенное, в частности в публикациях [12, 14], демонстрирует целесообразные принципы, которые служили ориентирами для объяснения конструкции человеческой личности. Позднее философы не отказались от этих ориентиров в своих рассуждениях о человеческой природе. Согласно Декарту [3], душа – это особая субстанция, определяющая сущность человека в результате накопления личного опыта. Современная психология направляет усилия на выяснение смыслообразующих мотиваций, которые способствуют разрешению острых проблем, снижают последствия переживаний, вызванных нарушением благополучия, и сохраняют жизнестойкость личности [10, 11]. Нейропсихологическое изучение факторов, влияющих на психическое состояние, расширяет перспективу подходов к поддержанию психической устойчивости и жизнеспособности в проблемных ситуациях [13]. В последнее время принципы мировосприятия рассматриваются в свете теории информации и достижений в воспроизведении психических функций с использованием роботов. Системно-информационный подход к изучению психических явлений фокусирует внимание на дискретности информации, которая объединяется в цельные образы, распределяемые по ассоциативным рядам в соответствии со смыслом и значимостью для формирования цельности образа [6].

Рассуждая о природе ММ и сущности души, члены кризисных семей самостоятельно формулировали вопросы и отвечали на них в соответствии со своими представлениями. Одна десятая часть респондентов пыталась рассматривать свою семью в качестве временного объединения, поддерживаемого совпадением интересов и допускающего возможность расставания при расхождении жизненных целей и потере эмоциональной привязанности. Но ни они, ни приверженцы прочных семейных отношений не отрицали, что кризис семьи чреват сильными эмоциональными потрясениями, поэтому все респонденты вынужденно подтверждали семейную ценность, обусловленную наследственно закрепленными принципами ММ. Вне зависимости от того, были они атеистами или являлись приверженцами религии, респонденты признавали, что ощущают существование своей души. Когда они задавались вопросом об отчетливости ощущения, то отмечали, что с возрастом ощущение усиливалось. Одновременно прослеживалась зависимость от жизненных обстоятельств – чем острее проблемная ситуация, тем отчетливее ощущения, которые поддерживались сигналами из внутренних органов и возникавшими в воображении образами. Одна часть респондентов полагала, что душа не материальна, а другая часть, такая же по количеству, не сомневалась в материальности души. Большинство считало, что душа представляет собой особую субстанцию, и только каждый десятый респондент видел в своей душе гомункулуса, который сочиняет сюжеты сновидений, подсказывает правильные решения жизненно важных проблем и наказывает за ошибочные действия. Позитивные и негативные переживания, которые возникали под воздействием души, относились к духовным.

Заключение

Принципы принятия решений в условиях неопределенных и противоречивых обстоятельств отчетливо прослеживались при рассмотрении сведений, полученных в интервью с членами кризисных семей. Препятствия в поиске выхода из проблемной ситуации

преодолевались благодаря обращению к ММ, содержащей знания о внешнем и внутреннем пространстве личности, а также о связях этих пространств. Личный опыт служил фильтром, который выделял важную информацию для построения ММ. Можно полагать, что эпигенетически внесенная в геном ценная информация воздействовала на эволюцию личностных свойств ряда поколений. Посредством эмоционального резонанса эта информация вербально и невербально передавалась окружающим. Информация, содержащаяся в ММ, создавала в мозге источник энергии, поскольку любая информация несет в себе заряд энергии, уровень которой зависит от ситуационной ценности информации. По мнению респондентов, наиболее ценная информация, закрепляемая в долгосрочной памяти, составляла центральный аппарат в системной организации ММ. По всей видимости, именно этот аппарат определяет сущность души и ее проявление в эмоциональных переживаниях. При сопоставлении принципов ММ живого и искусственного интеллекта отмечено, что информация, содержащаяся в структуре ММ, в одинаковой степени определяет их работу, однако имеется существенное отличие, поскольку в мозге информация дифференцирована в соответствии с весовыми параметрами. Повторно подчеркивается то обстоятельство, что ММ в психике представляет собой не однородный блок информационных фрагментов, а цельную систему с иерархией информационных элементов под контролем центрального аппарата. Главный принцип системы – моноцентризм управления взаимодействующими элементами. Этот принцип в психике реализуется душой, контролирующей все личностные функции.

Список литературы

1. Бобровникова, Т. А. Полибий и его герои / Т. А. Бобровникова. – Москва : Академический проект, 2019. – 482 с. – Текст : непосредственный.

2. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2005. – 1136 с. – Текст : непосредственный.

3. Декарт, Р. Рассуждение о методе, чтобы верно направлять свой разум и отыскивать истину в науках / Р. Декарт. – Москва : АП, 2011. – 335 с. – Текст : непосредственный

4. Коэльо, П. Вероника решает умереть / П. Коэльо. – Москва : АСТ, 2024. – 256 с. – Текст : непосредственный.

5. Лавров, В. В. Мозг и психика: естественное и сверхъестественное / В. В. Лавров. – Санкт-Петербург : РГПУ ЦБТН, 1996. – 157 с. – Текст : непосредственный.

6. Лавров, В. В. Между мозгом и психикой. Образная психология / В. В. Лавров. – Saarbrücken : Lambert Academic Publishing, 2016. – 171 с. – Текст : непосредственный.

7. Лаврова, Н. М. Медиация: принятие ответственных решений / Н. М. Лаврова, В. В. Лавров, Н. В. Лавров. – Москва : ОППЛ. 2013. – 224 с. – Текст : непосредственный.

8. Лаврова, Н. М. Экспедиция в страну с вулканами семейных кризисов. Как помочь семье выйти из кризисной ситуации / Н. М. Лаврова, В. В. Лавров, Н. В. Лавров. – Москва : КТК «Галактика», 2021. – 236 с. – Текст : непосредственный.

9. Лаврова, Н. М. Двойственность социальных свойств человека под контролем макроэволюции и микроэволюционной воронки мутаций / Н. М. Лаврова, Н. В. Лавров, В. В. Лавров. – Текст : непосредственный // Антология всемирной психотерапии. – 2022. – Вып. 10. – С. 76–81.

10. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 304 с. – Текст : непосредственный.

11. Леонтьев, Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 15–25.

12. Лосев, А. Ф. Философия. Мифология. Культура / А.Ф. Лосев. – Москва : Политиздат, 1991. – 525 с. – Текст : непосредственный.

13. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А. В. Махнач. – Москва : ИП РАН, 2016. – 458 с. – Текст : непосредственный.

14. Ярошевский, М. Г. История психологии / М. Г. Ярошевский. – Москва : Мысль, 1985. – 575 с. – Текст : непосредственный.

15. Howe, N. Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069 / N. Howe, W. Strauss. – New York : William Morrow and Compan, 1991. – 390 p. – Текст : непосредственный.

16. Urick, M. J. Toward an identity-based perspective of generations. Generational diversity at work: New research perspectives / M. J. Urick, E.C. Hollensbe. – New York : Routledge, 2014. – P. 114–128. – Текст : непосредственный.

17. Robotics, AI, and Humanity / J. von Braun, M. S. Archer, G. M. Reichberg, M. S. Sorondo. – Cham : Springer Nature Switzerland AG, 2021. – Текст : непосредственный.

УДК 316.6

Р. Г. Сайфуллин

Понятие адаптивный интеллект в дискурсе теории пассионарности

Аннотация. Рассматривается биологическая основа понятий «адаптивный интеллект» и «пассионарность». Аргументируется тезис о том, что оба они характеризуют, в том числе, деятельность, направленную на обеспечение выживаемости и процветания общности. Анализируется, какие типы адаптивного поведения и связанные с ними уровни адаптивного интеллекта характерны для каждого из энергетических типов (субпассионарного, гармоничного и пассионарного) и подтипов. Формулируется вывод о том, что поведение субпассионариев лишено адаптивного интеллекта, поведение гармоничных людей и низшего подтипа пассионариев соответствует ему в рамках «узкой» адаптации, поведение средних и высших пассионариев соответствует ему в рамках «широкой» адаптации. Аргументируется тезис о том, что многие результаты деятельности людей и социальных групп характеризуются неоднозначностью в плане соответствия их тем или иным уровням адаптивного интеллекта.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, теория пассионарности*

R. G. Saifullin

The concept of adaptive intelligence in the discourse of passionarity theory

Abstract. The article examines the biological basis of the concepts of «adaptive intelligence» and «passionarity». It argues that both of them characterize, among other things, activities aimed at ensuring the survival and prosperity of a community. It analyzes which types of adaptive behavior and the associated levels of adaptive intelligence are characteristic of each of the energy types (subpassionary, harmonious, and passionary) and subtypes. It is concluded that the behavior of subpassionaries is devoid of adaptive intelligence, the behavior of harmonious people and the lower subtype of passionaries corresponds to it within the framework of «narrow» adaptation, the behavior of average and higher passionaries corresponds to it within the framework of «broad» adaptation. The thesis is argued that many results of the activities of people and social groups are characterized by ambiguity in terms of their compliance with certain levels of adaptive intelligence.

Keywords: *adaptive intelligence, passionarity theory*

В литературе существуют различные определения понятия «адаптивный интеллект» (далее АИ). Некоторые ведущие отечественные и зарубежные исследователи акцентируют внимание на том, что АИ направлен на обеспечение выживаемости индивида, группы и даже человечества в целом. Так, согласно В. В. Гуту, «АИ – это вид практического интеллекта, порождающий позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость/смекалку и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач… Признак «жизненно острые задачи» указывает на наличие задачи, направленной на выживание, на сохранение целостности (физического или психического

здоровья), на защиту своей персональной или групповой идентичности, решаемых в условиях ограниченного времени» [4]. По мнению одного из создателей теории АИ Р. Стернберга, «АИ проявляется в биологическом смысле поведения, имеющим своей конечной целью сохранение своей жизни и здоровья, жизни и здоровья своих потомков, а также жизни и здоровья вида Homo sapiens… АИ необходим для адаптации к текущим проблемам и прогнозирования будущих проблем в реальных условиях. Он предполагает не только развитие собственной способности выживать и процветать, но и развитие аналогичных способностей других людей из своего поколения и будущих поколений» [10, 11]. Учитывая предыдущую дефиницию, здесь упущено важное звено: АИ проявляется также в стремлении сохранить жизни и здоровье членов своей группы (общности). Косвенное указание на проявление АИ как стремления обеспечить выживание и процветание своей группы содержится в следующем тезисе Р. Стернберга: «АИ является не только индивидуальной, но и групповой характеристикой, потому что содействие выживанию вида всегда является коллективным предприятием» [11].

Характеризующим способность общности к выживанию и успешному развитию признаком является пассионарность – одно из ключевых понятий концепции Л. Н. Гумилева. Ее носителями являются пассионарии – «сверхактивные» индивиды энергоизбыточного типа. Также он выделяет составляющий абсолютное большинство населения гармоничный (энергоуравновешенный) тип и субпассионарный (энергодефицитный) тип, к которому относятся асоциальные элементы.

Л. Н. Гумилев рассматривал пассионарность в двух аспектах: как характеристику поведения индивида и как энергию, определяющую способность группы совершать работу. Пассионарность как характеристика поведения и психики – это активность, проявляющаяся в стремлении индивида к цели и в способности к сверхнапряжениям и жертвенности ради ее достижения. При высоких степенях пассионарности эта цель представляется индивиду достойной того, чтобы отдать за нее жизнь. В групповом аспекте пассионарность рассматривается как биохимическая энергия, определяющая способность этнических коллективов совершать работу, фиксируемую как активность (миграционная, природопреобразовательная, военная, экономическая и т. д.) [9].

Ф. Н. Ильясов акцентирует внимание на биологическом генезисе пассионарности. По его мнению, «пассионарность сообщества – это его свойство увеличивать свою численность и расширять ареал обитания (косвенным аргументом в пользу предлагаемого понимания служит тот факт, что в биологии базовым критерием прогресса вида является увеличение его совокупной биомассы). Иными словами, пассионарность – это способность увеличивать репродуктивные и территориальные ресурсы» [5], а также, добавим, способность не допускать критического уменьшения этих ресурсов, чреватого гибелью общности.

Созвучен мнению Ф. Н. Ильясова о биологическом генезисе пассионарности наш тезис о том, что в основе пассионарности лежит биологическая жизнеспособность [7], определяемая как «способность особи (и популяции. – Р. С.) сохранять свое существование в меняющихся условиях среды (БСЭ)» [6]. В обществе биологическая жизнеспособность приобретает социальную направленность и становится пассионарностью. Основываясь на двуединой биосоциальной сущности пассионарности, нами было дано следующее определение этому понятию. «Пассионарность общности – это ее способность к территориальной, культурной и демографической экспансии. Пассионарность индивида – это его способность к деятельности, вплоть до самопожертвования, суть которой состоит в увеличении пассионарности своей общности, в критических ситуациях – активном противодействии ее критическому уменьшению, чреватому гибелью общности» [7]. Предложен-

ная трактовка пассионарности позволяет объяснить случаи массового героизма при защите своей страны от вторгнувшихся захватчиков. В первую очередь его проявляют солдаты и офицеры, являющиеся пассионариями. Через механизм так называемой «пассионарной индукции» они воздействуют на гармоничных военнослужащих, «придавая им повышенную активность и энтузиазм, которые от природы этим людям не присущи. В результате они начинают вести себя как пассионарии» [9], т. е. становятся способны к самопожертвованию.

Прослеживается взаимосвязь между понятием «жизнеспособность», с одной стороны, и понятиями «адаптация» и «АИ» – с другой. Адаптация в биологическом смысле – это «процесс, в ходе которого вид животных или растений приспосабливается к окружающей среде в результате воздействия естественного отбора на наследуемые вариации… Для АИ характерны мышление и поведение, адаптивные в биологическом смысле» [10]. Адаптироваться, т.е. приспособиться к динамичной окружающей среде посредством адаптивно-интеллектуального поведения способна только жизнеспособная популяция. Не способная адаптироваться (проявить адаптивно-интеллектуальное поведение) популяция оказывается нежизнеспособной и гибнет.

Р. Стернберг рассматривает адаптацию в узком и широком смыслах. Под адаптацией в узком смысле он подразумевает приспособление к окружающей среде. Люди уникальны своей способностью к адаптации в широком смысле. Такая адаптация включает приспособление окружающей среды к себе и выбор новой среды при необходимости [10]. Градация степени адаптации от «узкой» до «широкой» означает и соответствующую градацию величины АИ. Согласно приводившейся выше дефиниции Р. Стернберга с нашим дополнением, АИ проявляется в адаптивном поведении, имеющем своей конечной целью сохранение жизни и здоровья своей, своих потомков (эти типы адаптивного поведения можно отнести к узкой адаптации), жизни и здоровья членов своей общности и человечества в целом (эти типы – к широкой). Р. Стернберг особо подчеркивает, что «является адаптивно-интеллектуальным поведение, ведущее к процветанию человечества» [11]. По-видимому, здесь автор имеет в виду то, что поведение, ведущее к процветанию человечества, характеризуется максимальным уровнем АИ. При справедливости такой трактовки значение АИ в приведенной выше цепочке последовательно возрастает.

«Пассионарность проявляется как потребность и способность изменять общественную и природную окружающую среду… Пассионарии ломают существующие традиции и создают новую этническую систему» [9]. Способность пассионариев изменять общественную и природную окружающую среду путем создания и внедрения различных инноваций является признаком «широкой» адаптации, сопряженной с высокими значениями АИ. Рассмотрим, какие присущие пассионариям качества позволяют им обладать способностью к «широкой» адаптации.

Согласно Р. Стернбергу, «одним из признаков АИ является наличие у отдельных людей или групп творческих навыков и установок, используя которые они создают и внедряют инновации. Творческий человек способен: 1) отказаться от своих прежних убеждений, взглядов и идеологий и выйти за их рамки; 2) пойти против того, во что верят другие и как они действуют (иначе говоря, противопоставить себя своему ближайшему окружению. – Р. С.); 3) пойти наперекор преобладающему мировоззрению… Креативность заключается не только в способности генерировать новые и убедительные идеи, но также и в готовности делать это перед лицом сопротивления. Творческие люди должны быть стойкими, когда те, кто придерживается текущих парадигм, критикуют или принижают их работу» [11]. Итак, чертами пассионариев, обусловливающими их способность к «широкой» адаптации, являются наличие у них творческих навыков и установок и стойкость при их применении. Среди этих качеств определяющей является стойкость. «Сломать»

обладающих высокой пассионарностью пассионариев (к таковым относятся так называемые «высокопассионарные пассионарии» – о них см. ниже), почти невозможно. Как писал Л. Н. Гумилев, «усмирить или запугать сильно пассионарных индивидов очень трудно; подчас легче просто убить» [3].

Стойкость пассионариев ярко проявляется в устремленности их повседневной жизни вне зависимости от ее перипетий к достижению высокой, социально значимой цели. Как было сказано выше, ради ее достижения пассионарии «способны к сверхнапряжениям и жертвенности. Жертвенность понимается как отказ от удовлетворения ближайших потребностей, иногда жизненно важных, ради доминирующей социальной или идеальной потребности, осознаваемой как цель, способность к сверхнапряжениям – как способность индивида совершать требующую длительного эмоционального, волевого, интеллектуального и зачастую физического напряжения целенаправленную работу по изменению окружения» [9].

Каждый энергетический тип делится на ряд подтипов (о них см.: [8]). Есть основание полагать, что каждому энергетическому типу и подтипу соответствуют определенные типы адаптивного поведения и связанные с ними уровни АИ. Прежде чем аргументировать этот тезис, рассмотрим понимание адаптации Л. Н. Гумилевым. «Адаптация в этнологии – это приспособление этноса к этно-ландшафтной среде, происходящее путем выработки у людей новых поведенческих навыков» [9]. Полагаем, что это неполное определение, не учитывающее культурный и социальный аспекты адаптации. Более адекватным представляется следующая дефиниция: «Под адаптацией понимается возникновение моделей и стратегий поведения, адекватных условиям, а также процесс гармоничных отношений со средой, в том числе средой социальной и культурной» [1]. Придерживаясь такого понимания адаптации, выясним, какой ее тип характерен для каждого из энергетических типов и подтипов и на этом основании сформулируем выводы об уровне АИ каждого из них.

Согласно Л. Н. Гумилеву, «субпассионарии не могут полноценно адаптироваться в среде и склонны к паразитизму» [9]. Очевидно, у субпассионариев АИ представлен в минимальной степени, либо даже полностью отсутствует. В подтверждение этого вывода можно привести следующий тезис Л. Н. Гумилева: «Императив субпассионариев – «День, да мой», отражает их полную неспособность к прогнозу» [9]. Выше приводилось определение АИ Р. Стернберга, согласно которому «АИ необходим для адаптации к текущим проблемам и прогнозирования будущих проблем в реальных условиях». Полная неспособность субпассионариев к долгосрочному прогнозу означает, очевидно, и полное отсутствие у них АИ.

«Гармоничные люди характеризуются способностью к полноценной адаптации к среде, но не проявляют при этом повышенной целенаправленной активности, характерной для пассионариев» [9]. Здесь подразумевается адаптация к существующей среде и, таким образом, для гармоничников характерны «узкая» адаптация и небольшие значения АИ.

Уточним этот вывод, рассмотрев способность к АИ различных подтипов гармоничников. Их выделяется два. Первый подтип – это «тихий обыватель, адаптированный к биоценозу ареала» (здесь и далее характеристику подтипов гармоничников и пассионариев см. в пояснениях к рис. 4 «Изменение пассионарного напряжения этнической системы» [2]). Его пассионарность близка к нулю. Второй подтип обладает некоторой пассионарностью. Для него характерно «стремление к успеху и благоустройству без риска для жизни» [9]. Очевидно, первый подтип характеризуется минимальным значением АИ, второй – средним значением АИ в рамках «узкой» адаптации.

Пассионарии делятся на несколько подтипов, различающихся между собой величиной пассионарности. Наиболее многочисленный подтип – это низкопассионарные пассионарии (в целях экономии места далее – низшие пассионарии), ориентированные на «поиск удачи с риском для жизни» (удача здесь понимается в узко утилитарном смысле как

стремление к получению, прежде всего, материальных благ). Для среднепассионарного (среднего) пассионария характерно «стремление к идеалу знания и творчества», для высокопассионарных (высших) пассионариев – «стремление к идеалу успеха, к идеалу победы и жертвенность». Чем выше пассионарность пассионария, тем выше уровень его АИ. Низшие пассионарии характеризуются, по-видимому, наивысшим значением АИ в рамках «узкой» адаптации; средние – низким значением АИ, а высшие – высокими значениями АИ в рамках «широкой» адаптации.

По нашему мнению, теория АИ находится в стадии своего становления, для которой характерно наличие определенных противоречий, ждущих своего разрешения. Не свободны от них и рассуждения Р. Стернберга. По его мнению, «является адаптивно-интеллектуальным поведение, ведущее к процветанию человечества. Поведение, которое способствует окончательной деградации человека и окружающей среды путем умышленного снижения качества жизни или конечного репродуктивного успеха нынешнего или будущих поколений, лишено АИ» [11]. Он приводит следующий пример не соответствующего АИ разумного поведения. «Человек может разработать производственный процесс, который приносит прибыль его работодателю и в конечном итоге приводит к повышению зарплаты и продвижению по службе; в краткосрочной перспективе он действовал разумно в своих интересах на индивидуальном уровне. Но если этот процесс загрязняет окружающую среду, то он наносит вред ей, другим людям и, в конечном счете, общему благу, и поэтому не соответствует *текущему* (курсив мой. – Р. С.) определению «АИ» [11].

Человек разработал и успешно внедрил новый производственный процесс, следовательно, является «стойким творческим человеком», т. е. пассионарием или, по меньшей мере, пассионарным гармоничником. Можно ли считать его поведение полностью не соответствующим АИ? Согласно дефинициям Р. Стернберга, АИ может проявляться в узкоадаптивном поведении, имеющем конечной целью сохранение своей жизни и здоровья и жизни и здоровья своих потомков. Ввиду роста материального благополучия своей семьи у него появилась возможность улучшить бытовые условия (приобрести новое благоустроенное жилье в престижном районе, улучшить качество питания и получаемых медицинских услуг членов семьи, больше времени уделять ее досугу и т. п.). Улучшение качества жизни этого человека и его семьи благотворно скажется на его здоровье и здоровье его детей, и его поведение можно охарактеризовать, как имеющее среднее значение АИ в рамках «узкой» адаптации.

На наш взгляд, этот вывод не меняет даже то обстоятельство, что внедрение нововведения изначально предполагало загрязнение окружающей среды, если не задействовать очистные сооружения. Семья человека переехала в престижный район, находящийся вне зоны загрязнения, и, таким образом, здоровью его детей оно не угрожает. Будучи автором нововведения, он хорошо осведомлен о негативных последствиях для здоровья вызванного его внедрением загрязнения и может заблаговременно принять необходимые меры для минимизации ущерба своему здоровью. Однако этого нельзя сказать о подавляющем большинстве членов трудового коллектива предприятия, за исключением его владельцев и высшего, и части среднего менеджмента. Здоровью, по крайней мере, тех из них, которые живут поблизости от предприятия, а также здоровью членов их семей может быть нанесен существенный ущерб.

Осознавая это, средний пассионарий, ориентированный на достижение идеала знания и творчества, будет действовать в интересах всего трудового коллектива, т. е. в рамках «широкой» адаптации. В случае наличия компетенций он разработает свое нововведение в комплексе с очистными сооружениями либо привлечет специалистов, способных решить эту проблему, и будет отстаивать перед руководством комплексное внедрение своей инновации, мотивируя свою позицию необходимостью защиты окружающей среды и со-

хранения здоровья населения. Может статься так, что затраты на задействование очистных сооружений на первых порах значительно перекроют экономический эффект от внедрения инновации, и в целях минимизации расходов руководство предприятия предложит осуществить внедрение без очистных сооружений с выплатой солидной денежной суммы автору. Низший пассионарий, ориентированный на поиск удачи (получение материальных благ) с риском для жизни, согласится на это предложение. Тем более, на него согласится пассионарный гармоничник. Обладающий большей пассионарностью средний пассионарий проявит большее упорство в отстаивании своей позиции. Однако, если руководство относится к так называемым «антипассионариям» (о них см. ниже), оно может начать угрожать автору нововведения насильственными действиями в случае его несогласия. В этом случае средний пассионарий, скорее всего, также пойдет на попятную. Иначе поведет себя в этой ситуации высший пассионарий, ориентированный на достижение идеалов успеха и победы и жертвенность. Он пойдет ва-банк. Начав открытый конфликт с руководством, попытается создать широкую коалицию для борьбы с ним на основе привлечения активистов из числа трудового коллектива, защитников окружающей среды, журналистов и других представителей гражданского общества, а также подключит правоохранительные органы. Такие активные действия следует квалифицировать как ведущие к процветанию общности и человечества в целом и соответствующие высокому уровню АИ в рамках «широкой» адаптации. С большой вероятностью они вызовут раскол в руководстве, которое будет вынуждено пойти на уступки в вопросе внедрения инновации в комплексе с очистными сооружениями.

В ситуации, когда члены руководства оказывают прямое давление на среднего и высшего пассионариев с угрозой применения по отношению к ним насильственных действий, важным представляется определить их энергетический тип. Согласно Л. Н. Гумилеву, пассионарность есть величина векторная [2]. Субпассионариев он определяет как «категорию людей с отрицательной пассионарностью» [2]. Следовательно, их векторы направлены противоположно результирующему вектору остальных типов. Во многих обществах существует так называемая антиэлита, включающая руководителей и активных членов экстремистских и революционных организаций, ставящих своей целью свержение существующей власти. Во всех обществах существуют оргпреступные группировки. Представители антиэлиты, а также руководители и активные члены ОПГ – это, как правило, способные к сверхнапряжениям активные люди. Но их нельзя назвать пассионариями, так как их активность носит антигосударственный и антиобщественный характер. Иначе говоря, их векторы пассионарности однонаправлены с векторами субпассионариев и противоположно направлены суммарному вектору социума. Эти люди были названы нами «антипассионариями» (о них подробнее см.: [8]).

В рассмотренном примере в случае, если руководство предприятия нарушает природоохранное законодательство и применяет насильственные действия в отношении людей, стремящихся обеспечить его выполнение, оно, безусловно, относится к антипассионариям. Выше приводился следующий тезис Р. Стернберга: «Поведение, которое способствует окончательной деградации человека и окружающей среды путем умышленного снижения качества жизни или конечного репродуктивного успеха нынешнего или будущих поколений, лишено АИ» [11]. Едва ли такое поведение руководства направлено на «умышленное снижение качества жизни». Скорее, это следствие его жадности, стремления сэкономить за счет попрания законных интересов окружающих людей и интересов общества в целом в безудержной жажде приобретения все новых и новых материальных благ и готовности рискнуть ради этого своей свободой – поведения, типичного для многих низших пассионариев. Но с его выводом о том, что оно «лишено АИ», следует согласиться.

Вывод же Р. Стернберга о лишенности АИ «поведения, способствующего окончательной деградации человека… путем умышленного снижения конечного репродуктивного успеха нынешнего или будущих поколений» не столь однозначен. В соответствии с этим выводом лишена АИ проводимая правительствами многих западных стран трансгендерная политика и политика легализации однополых браков, способствующая снижению рождаемости. Вряд ли подлежит сомнению утверждение о том, что весомый, если не основной, вклад в загрязнение окружающей среды вносят развитые страны, экономика которых развивается за счет стимулирования потребительского спроса. Рост потребления ведет к увеличению производства, что создает критическую нагрузку на окружающую среду. Один из действенных способов разорвать этот порочный круг – это сокращение числа потребителей в следующем поколении. Следует согласиться с выводом о том, что лишена АИ политика правительств западных стран в отношении своих суперэтносов, ставящая под вопрос само их будущее существование. Однако в долгосрочном плане такая политика может привести к снижению нагрузки на окружающую среду и, в конечном счете, способствовать процветанию человечества, что соответствует АИ. Таким образом, как пишет Р. Стернберг, «во многих сферах жизни результаты (деятельности людей) являются адаптивно смешанными» [10]. На наш взгляд, более адекватен проведенному анализу следующий вывод: многие результаты деятельности тех или иных людей и социальных групп являются адаптивно неоднозначными, лишенными АИ в одном аспекте (как в приведенном выше примере, ухудшающие возможность выживания своей общности) и соответствующие ему в другом (благоприятствующие выживанию человечества).

Справедливость сформулированного вывода можно подтвердить и примером из новейшей истории России. 1990-е гг. были очень тяжелыми в жизни страны. Они характеризовались обнищанием широких слоев населения, падением экономики, ростом преступности и т. д. Деятельность правительств в этот период можно однозначно оценить как в целом лишенную АИ по отношению к подавляющему большинству ее граждан и социальных групп. Однако в отношении российского суперэтноса и человечества в целом она соответствовала АИ. Аргументируем этот тезис.

Распад СССР свидетельствовал о начале так называемого «фазового перехода от надлома к инерции» – очень тяжелого в жизни каждого суперэтноса периода из-за характерных для него ожесточенных гражданских войн [8]. Его началу способствует критическое увеличение в составе суперэтноса доли субпассионариев, которые «формируют кадры исполнителей во время гражданской войны» [2] под руководством антипассионариев. Начавшаяся приватизация во многом носила криминальный характер и сопровождалась бандитскими разборками, во время которых значительная часть антипассионариев и субпассионариев, составлявших, соответственно, костяк и рядовой состав многочисленных ОПГ, погибла либо покинула страну. Это снизило до приемлемого уровня долю субпассионариев и антипассионариев и послужило одним из факторов, позволивших избежать начала «горячей» гражданской войны в России. Учитывая наличие на ее территории ядерного оружия и опасных производств (прежде всего, АЭС), гражданская война могла поставить под угрозу существование не только российского суперэтноса, но и человечества в целом.

В заключение можно сформулировать следующие выводы. В наибольшей степени тезаурус теории пассионарности близок к тезаурусу теории адаптивного интеллекта, развиваемой Р. Стернбергом. В обеих теориях изучаются биологические основы деятельности, направленной на обеспечение выживаемости и процветания индивидов, социальных групп и человечества в целом, и ее социальное преломление. Деятельность, направленная на выживание и процветание своей общности, характеризуется высокими уровнями пассионарности и адаптивного интеллекта. Поведение субпассионариев и антипассионариев

– индивидов с «отрицательной пассионарностью» – лишено адаптивного интеллекта, поведение гармоничных людей и низшего подтипа пассионариев соответствует ему в рамках «узкой» адаптации, поведение средних и высших пассионариев соответствует ему в рамках «широкой» адаптации. Многие результаты деятельности людей и социальных групп характеризуются неоднозначностью в плане соответствия их тем или иным уровням адаптивного интеллекта.

Список литературы

1. Георгиевский, А. Б. Эволюция адаптации (историко-методологическое исследование) / А. Б. Георгиевский. – Ленинград : Наука, 1989. – 240 с. – Текст : непосредственный.

2. Гумилев, Л. Н. Этногенез и биосфера Земли / Л. Н. Гумилев. – Ленинград : Гидрометеоиздат, 1990. – 528 с. – Текст : непосредственный.

3. Гумилев, Л. Н. Конец и вновь начало / Л. Н. Гумилев. – Москва : Танаис ДИ-ДИК, 1994. – 544 с. – Текст : непосредственный.

4. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: определение понятия / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития : материалы Международной научной конференции / отв. ред. В. И. Прусаков и Ю. О. Ременюк. – Н. Новгород : Союзкниг, 2023. – С. 153.

5. Ильясов, Ф. Н. Потребность в детях и репродуктивное поведение / Ф. Н. Ильясов. – Текст : непосредственный // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2013. – № 1 (113). – С. 168–177.

6. Махнач, А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие / А. В. Махнач. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – № 6. – С. 84–98.

7. Сайфуллин, Р. Г. Гипотеза о гетерозисном генезисе пассионарности как биосоциальной жизнеспособности / Р. Г. Сайфуллин. – Текст : непосредственный // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / под редакцией А. А. Грачева. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – С. 733–748.

8. Сайфуллин, Р. Г. Специальная военная операция на Украине в контексте перехода великороссов в инерционную фазу этногенеза / Р. Г. Сайфуллин. – Текст : непосредственный // Общество. Среда. Развитие. – 2023. – № 1. – С. 115–124. – DOI: 10.53115/19975996_2023_01_115–124.

9. Словарь понятий и терминов теории этногенеза Л. Н. Гумилева / сост. В. А. Мичурин ; под редакцией Л. Н. Гумилева. – Текст : непосредственный // Этносфера: история людей и история природы / Л. Н. Гумилев. – Москва : Экопрос, 1993. – С. 493–542.

10. Sternberg, R. J. A theory of adaptive intelligence and its relation to general intelligence / R. J. Sternberg. – Текст : электронный // Journal Intelligence. – 2019. – № 7 (4). – P. 23. – URL: https://doi.org/10.3390/jintelligence7040023.

11. Sternberg, R. J. Adaptive Intelligence: Its Nature and Implications for Education / R. J. Sternberg/ – Текст : электронный // Education Sciences. – 2021. – V. 11. – № 12. – P. 823. – URL: https://doi.org/10.3390/edu csci11120823.

УДК 159.9

А. П. Лобанов, А. Н. Певнева

Вербальный интеллект и майндфулнесс: qui pro quo

Аннотация. В статье представлены результаты исследования вербального интеллекта в парадигме индивидуального ментального опыта и осознанности. Цель исследования предполагала определение взаимосвязи вербального интеллекта и осознанности непосредственно в процессе их функционирования, что позволяла сделать методика «Ведущий способ группировки». В исследовании приняли участие студенты-психологи. Установлено, что осознанность не коррелирует с конкретным вербальным интеллектом, и только ее шкала описательности опыта как умения вербализовать свои ощущения, чувства и мысли взаимосвязана с абстрактным вербальным интеллектом. Кроме того, имеют место его взаимосвязи со шкалами осознанности в отдельных сериях, однако они не устойчивы и проявляются, скорее, как ситуативность осмысления. Майндфулнесс хотя и способствует вербализации психических процессов, но функционирует, скорее, преимущественно на перцептивном уровне. Майндфулнесс не является альтернативой вербальному интеллекту, его можно рассматривать в контексте комплиментарности.

Ключевые слова: *вербальный интеллект, ментальная репрезентация, категориальные репрезентации, темпорально-пространственные репрезентации, майндфулнесс*

A. P. Lobanov, A. N. Pevneva

Verbal intelligence and mindfulness: qui pro quo

Abstract. The article presents the results of a study of verbal intelligence in the paradigm of individual mental experience and awareness. The purpose of the study was to determine the relationship between verbal intelligence and awareness directly in the process of their functioning, which was made possible by the «Leading Method of Grouping» technique. Psychology students took part in the study. It was found that awareness does not correlate with specific verbal intelligence and only its scale of descriptiveness of experience as the ability to verbalize one's sensations, feelings and thoughts is interconnected with abstract verbal intelligence. In addition, its relationships with awareness scales in individual series take place, but they are not stable and manifest themselves rather as flashes of comprehension. Mindfulness, although it promotes the verbalization of mental processes, functions mainly at the perceptual level. Mindfulness is not an alternative to verbal intelligence; it can be considered in the context of complementarity.

Keywords: *verbal intelligence, mental representation, categorical representations, temporal-spatial representations, mindfulness*

Введение

После того, как понятие «майндфулнесс» снизошло с религиозно-философского Олимпа до банального конкретно-научного эмпирического исследования, неизбежно возник конфликт его интересов с теорией и практикой интеллекта. Возникло искушение в стиле *QUI PRO QUO* (одно вместо другого). Вторая, после известного заявления Д. Мак-Клелланда (D. McClelland) «не интеллект, а компетентность» [13], более или менее обоснованная претензия на смену приоритетов. Может, действительно, прогностичность майндфулнесс настолько велика, что интеллект следует сдать в архив? Рассмотрим эту запутанную проблему (или недоразумение) на примере соотношения майндфулнесс и вербального интеллекта.

В зависимости от того, разделяют ли психологи теорию g-фактора или множественного интеллекта, вербальный интеллект принято трактовать как один из факторов в структуре общего интеллекта или один из видов интеллекта. Его понимание как одного из фундаментальных интеллектуальных факторов характерно для Ч. Спирмена, Ф. Вернона

и Р. Кеттелла. Так, согласно иерархической теории интеллекта Кеттелла-Хорна-Кэрролла, вербальный интеллект является подструктурой кристаллизованного интеллекта как хранилища вербальных декларативных и процедурных знаний, приобретенных посредством других способностей в течение формального и неформального образования и житейского опыта [7, 12]. Пожалуй, самое доступное определение вербального интеллекта принадлежит Т. Армстронгу: «… это любовь к словам и к тому, как они используются в устной и письменной речи» [1]. В контексте данного исследования под вербальным интеллектом будем понимать способность к аналитико-синтетической умственной активности, функционирующей в сложно-структурированном ассоциативно-категориальном континууме ментальных репрезентаций [6].

Относительно проблемы взаимосвязи вербального интеллекта и осознанности, то ее исследование затруднено, насколько нам известно, полным отсутствием работ в этой области и неоднозначностью дифференциации понятий «сознание и внимание». М. Б. Кувалдина и П. А. Ямщинина выделяют три подхода к их соотношению: внимание приводит к осознанности посредством усиления сигнала (S. Dehaene, I. Naccache); сознание включает феноменальную осознанность и осознанность доступа, а внимание осуществляет перевод информации из одного компонента в другой и обеспечивает процессы ее вербализации (V. A. Lamme); сознание и внимание могут быть функционально разобщены (C. Koch, N. Tsuchiya) [4].

Названные выше подходы в концентрированном виде представлены в структуре понятия «майндфулнесс». Аналог этого слова отсутствует в русском языке. Чаще всего его переводят как «внимательность» или «осознанность», а также осознанная внимательность или внимательная осознанность. В любом случае, в настоящее время майндфулнесс – это нестрогое понятие (или общее представление), где философско-религиозное познание встретилось с познанием научным и с подкупающей простотой житейских практик.

История осмысления понятия майндфулнесс достаточно полно представлена в исследованиях Е. В. Ветерок и Л. В. Зиновьевой [2] и О. Д. Пуговкиной и З. И. Шильниковой [9]. В то же время Э. Лангер рассматривает mindfulness (осознанность) в его оппозиции к mindlessness (неосознанность или даже бездумность без ее негативной окраски), что значит жить в настоящем и замечать удивительное в обычном [5]. О. В. Митина с соавторами следующим образом конкретизируют лангеровский конструкт, рассматривая осознанность как состояние познавательной активности, в котором индивид активно конструирует свою среду, сознательно манипулируя ее признаками, а в состоянии mindlessness индивид имеет дело с уже построенной средой, автоматически перерабатывая информацию о ней [8]. Впрочем, если буквально следовать теории осознанности Э. Лангер, то надо принимать во внимание тот факт, что осознанность не обязательно предполагает контролируемую обработку информации, мало того, она может быть неосознанной [5]. Таким образом, на основании анализа литературных источников можно сформулировать цель исследования: определить взаимосвязь вербального интеллекта и осознанности непосредственно в процессе их функционирования.

Дизайн исследования

В нашем исследовании приняли участие 78 студентов 2-го курса Института психологии (преимущественно девушки: 7 юношей и 71 девушка). Исследование было организовано непосредственно в образовательном процессе, на семинарских и практических занятиях. В качестве диагностического инструментария использованы следующие методики: тест «Ведущий способ группировки» (ВСГ) А. П. Лобанова и «Пятифакторный опросник осознанности» (ПФОО) в адаптации Н. М. Юмратовой и Н. В. Гришиной.

1. Тест «Ведущий способ группировки» А. П. Лобанова основан на авторской двухфакторной теории вербального интеллекта. Методика диагностирует абстрактный вербальный интеллект как совокупность категориальных репрезентаций (SP) и конкретный

вербальный интеллект как совокупность темпорально-пространственных репрезентаций (SAs). Стимульный материал содержит 27 слов, которые могут быть сгруппированы одним из двух способов: понятийным (фараон – царь – император) или ассоциативным (Египет – Нил – фараон) [6].

2. Методика «Пятифакторный опросник осознанности» в адаптации Н. М. Юмратовой и Н. В. Гришиной диагностирует пять компонентов осознанности (mindfulness): наблюдение (навык наблюдения) как проявление внимания к ощущениям, чувствам и мыслям; описание (описательность опыта) как умение вербализовать свои ощущения, чувства и мысли; осознанность действий (осознанность в процессе) как концентрация и выполнение неавтоматизированных действий; безоценочность или безоценочное отношение к опыту; нереагирование (нереагирующее отношение к внутренним побуждения) [11].

Результаты и их обсуждение

Развитие вербального интеллекта студентов в целом соответствует положениям Ж. Пиаже о стадиях конкретных и формальных операций. В выборке испытуемых доминируют студенты с абстрактным (4,35 балла), а не с конкретным (3,31 балла) вербальным интеллектом. Абстрактный интеллект более выражен у 45 (или 57,69 %) человек против 23 (или 29,49 %) испытуемых с конкретным вербальным интеллектом; еще 6 (7,69 %) испытуемых имеют равные показатели двух интеллектов и 4 (5,13 %) имеют нулевые показатели.

Динамические характеристики формирования ментальных репрезентаций как носителей индивидуального вербального интеллекта можно представить графически (рисунок).

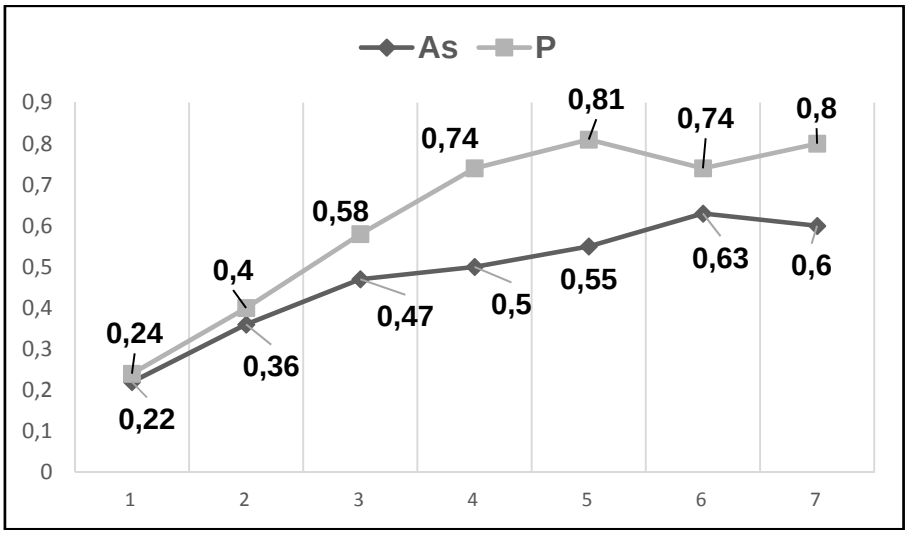

Рисунок. Динамика формирования ментальных репрезентаций

Формирование категориальных (понятийных) и темпорально-пространственных (ассоциативных) группировок в целом имеют прогрессивный характер на протяжении всех семи серий теста. При этом эффективность формирования первых выше, чем вторых. Максимумы количественных показателей сформированности категориальных группировок приходятся на 5 (0,81) и 7 (0,8) серии; темпорально-пространственных – на 6 серию. Можно предположить, что только к 7 серии теста наступает осознание принципа взаимоисключения способов группировки, когда рост понятийного способа сопровождается снижением эффективности ассоциативного.

Согласно методике «Пятифакторный опросник осознанности», можно предположить (таблица), что студенты-психологи более склонны к безоценочному отношению к своему опыту (31,32) и навыкам описательной вербализации своих ощущений, чувств и мыслей (29,77), чем к их осознанию в действии (27,85) и нереагирующему отношению к внутренним побуждениям (21,04).

ТАБЛИЦА. Показатели осознанности студентов

Шкала	Среднее (m)	SD
Навык наблюдения	27,12	6,27
Описательность опыта	29,77	5,60
Осознанность в процессе	27,85	7,68
Безоценочное отношение	31,32	8,13
Нереагирующее отношение	21,04	4,14
Суммарный показатель	137,09	19,95

Корреляции между шкалами осознанности и показателями двух факторов вербального интеллекта с учетом каждой серии мы определяли при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена. При этом исходили из следующих предположений: во-первых, если майндфулнесс представляет собой практику безоценочного восприятия текущего момента любопытствующим наблюдателем [3], то он должен быть отрицательно взаимосвязан с интеллектом как отсроченной формой поведения, связанной не с актуальной потребностью, а более абстрактной интерпретацией воспринимаемой ситуации [10]; во-вторых, если осознанность предполагает описательность опыта как умение вербализовать свои ощущения, чувства и мысли, то ее шкалы должны положительно коррелировать с вербальным интеллектом испытуемых.

В результате корреляционного анализа взаимосвязей между общим показателем конкретного интеллекта и суммарным показателем майндфулнесс не обнаружено. В то же время корреляция конкретного вербального интеллекта со шкалой описательности опыта достигает уровня статистической значимости в пятой серии теста (–0,22; $p < 0,05$) Связь отрицательная. Действительно формирование ассоциативных группировок по механизму типизации соответствует образным репрезентациям и не способствует их вербализации.

Единственная шкала «Пятифакторного опросника осознанности», которая не имеет отрицательных корреляций с конкретным интеллектом во всех семи сериях, – это нереагирующее отношение к своим внутренним побуждения. Уровня статистической значимости эта связь достигает однажды, в 4 серии теста «Ведущий способ группировки» (0,24; $p < 0,05$). Кроме того, на уровне тенденции зафиксированы две корреляции между конкретным интеллектом студентов и безоценочным отношением к собственному опыту во второй и пятой сериях (–0,19; $p < 0,1$). Отстраненная созерцательность, скорее, социально обусловленная практика, а не естественная функция ментального опыта человека.

Общий показатель абстрактного вербального интеллекта положительно взаимосвязан со шкалой описательности опыта как умения вербализовать свои ощущения, чувства и мысли (0,22; $p < 0,05$) и на уровне тенденции с нереагирующим опытом внутренних побуждений (0,20; $p < 0,1$). Нереагирующий опыт внутренних ощущений также значимо коррелирует с абстрактным вербальным интеллектом как совокупностью категориальных репрезентаций в третьей (0,31; $p < 0,01$) и четвертой (0,26; $p < 0,05$) сериях.

Навык наблюдения как проявление внимания к ощущениям, чувствам и мыслям демонстрирует эффект снижения тесноты корреляции к пятой серии теста. Возможно, это связано с ментальной усталостью или является следствием уровня развития вербального интеллекта испытуемых.

Заключение

В результате проведенного исследования можно утверждать, что интеллектуальное развитие студентов в целом согласуется с возрастными закономерностями. Как и следовало ожидать, у них более выражен абстрактный, чем конкретный вербальный интеллект. Они обучаемы, о чем свидетельствует прогрессивный характер формирования категориальных репрезентаций. В структуре осознанности будущих психологов навыки безоценочного отношения к своему опыту и описательной вербализации своих ощущений, чувств и

мыслей доминируют над осознанием в действии и нереагирующим отношением к внутренним побуждениям.

Взаимосвязей между общим показателем конкретного интеллекта как совокупности ассоциативных группировок и суммарным показателем майндфулнесс не обнаружено. В то же время суммарный показатель абстрактного вербального интеллекта положительно коррелирует со шкалой описательности опыта как умения вербализовать свои ощущения, чувства и мысли, а также со шкалами осознанности в отдельных сериях, однако они не устойчивы и проявляются, скорее, как «вспышки» осмысления. Однозначно можно утверждать, что осознанность не является альтернативой интеллекта.

Список литературы

1. Армстронг, Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь / Т. Армстронг ; перевод с английского Ю. Змеевой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 208 с. – Текст : непосредственный.

2. Ветерок, Е. В. Теоретические аспекты изучения феномена осознанности в современной науке / Е. В. Ветерок, Л. В. Зиновьев. – Текст : непосредственный // Смальта. – 2019. – № 1. – С. 15–22.

3. Замалиева, С. Сила Момента. Mindfulness: принципы осознанности для нового качества жизни / С. Замалиева, А. Еричев. – [б. м.] : Издательские решения, 2016. – 64 с. – Текст : непосредственный.

4. Кувалдина, М. Б. Разделение процессов сознания и внимания методом вызванных потенциалов / М. Б. Кувалдина, П. А. Ямщинина. – Текст : непосредственный // Шестая международная конференция по когнитивной науке : тезисы докладов. Калининград, 23–27 июня 2014 г. – Калининград, 2014. – С. 710–712.

5. Лангер, Э. Mindfulness. Главная книга о том, как осознанность помогает улучшить все сферы жизни / Э. Лангер. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2024. – 221 с. – Текст : непосредственный.

6. Лобанов, А. П. Интеллект и ментальные репрезентации: образовательный подход / А. П. Лобанов. – Минск : БГПУ, 2010. – 288 с. – Текст : непосредственный.

7. Лобанов, А. П. Формирование компетенции и компетентности в образовательном процессе / А. П. Лобанов, Н. П. Радчикова. – Текст : непосредственный // Математика. Компьютер. Образование : тезисы XXI Международной конференции, Дубна, 3–7 февраля 2014 г. ; / под редакцией Г. Ю. Ризниченко, А. Б. Рубина. – Дубна : Объединенный ин-т ядерных исследований, 2014. – С. 276.

8. Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП) / О. В. Митина [и др.]. – Текст : электронный // Психологические исследования. – 2021. – Т. 14. – № 76. – С. 7. – URL: http://psystudy.ru. (дата обращения: 05.01.2025).

9. Пуговкина, О. Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О. Д. Пуговкина, З. И. Шильникова. – Текст : непосредственный // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 2. – С. 18–28.

10. Холодная, М. А. Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления / М. А. Холодная. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. – № 4. – С. 15–26.

11. Юмартова, Н. М. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 4. – С. 105–115.

12. Carroll, J. B. Human cognitive abilities: a survey of factor-analytic studies / J. B. Carroll. – N. Y. : Academic Press, 1993. – 819 p. – Текст : непосредственный.

13. McClelland, D. C. Testing for Competence Rather Than for «Intelligence» / D. C. McClelland. – Текст : непосредственный // Am. Psychol. – 1973. – V. 28. – P. 1–14.

УДК 316.6

Л. В. Мурейко

Духовный подвиг П. А. Флоренского: к проблеме имитации духовности в среде масс-медиа

Аннотация. Цель данной статьи – рассмотреть духовный подвиг П. А. Флоренского, расстрелянного в 1937 году с формулировкой обвинения «враг народа» и затем посмертно реабилитированного. П. А. Флоренского называют «русским Леонардо да Винчи» в связи с многогранностью его открытий: в технической сфере, естествознании, математике, философии, искусстве, лингвистике, теологии. Духовный подвиг этого талантливого мыслителя и изобретателя рассматривается автором данной статьи с учетом дискуссий о природе духовности и с акцентированием вопроса о месте в ней спонтанных процессов. В конце статьи намечается перспектива исследования, предполагающая поиск ответов на вопросы о возможности/невозможности имитации духовности в среде масс-медиа, а также ее моделирования в проектах искусственного интеллекта.

Ключевые слова: *духовность, душа, духовный подвиг, спонтанность, адаптация, творчество, масс-медиа*

L. V. Mureyko

Spiritual feat of P. A. Florensky: to the problem of imitation of spirituality in the media

Abstract. The purpose of this article is to examine the spiritual feat of P. A. Florensky, who was shot in 1937 with the charge «enemy of the people» and then posthumously rehabilitated. P. A. Florensky is called the «Russian Leonardo da Vinci» due to the versatility of his discoveries: in the technical field, natural sciences, mathematics, philosophy, art, linguistics, theology. The spiritual feat of this talented thinker and inventor is considered by the author of this article taking into account discussions about the nature of spirituality and with an emphasis on the place of spontaneous processes in it. At the end of the article, a research perspective is outlined, suggesting a search for answers to questions about the possibility/impossibility of imitating spirituality in the media, as well as its modeling in artificial intelligence projects.

Keywords: *spirituality, soul, spiritual achievement, spontaneity, adaptation, creativity, mass media*

В современном мире за счет развития информационно-коммуникативных технологий скорость и широта распространения технических инноваций, изменений среды обитания, экономических, политических, культурных процессов приобретает невиданный ранее размах. Спрос на творчество становится повсеместным. Однако творчество, в основе которого лежит стремление к новому, может быть безразличным к нравственным регуляторам человеческого поведения, усиливая хаос и риски для выживания человека именно как человека.

В этой связи, учитывая рост неопределенности в усложняющемся мире, актуальность данной работы видится в акцентировании значимости нравственных ценностей, лежащих в основании духовности. С позиции духовности свобода есть там, где есть нравственные нормы, ограничивающие произвол. Это метафорически отражено в народной пословице: «В тесноте люди песни поют, на просторе волки воют» [6].

Ориентир на значимость гуманности идей и действий, на нравственные ценности пронизывает другие свойства духовности: стремление к целостно-гармоническому сосуществованию с природой и другими людьми, освоение предельных возможностей человека в познавательно-бытийном освоении мира. Одна из проблем развития духовности, как заметил в свое время Платон, состоит в том, что за частным люди не могут увидеть целое. Еще хуже, если они частное принимают за достаточное, а объективированную идею

воспринимают натуралистически [4]. Другое дело, если получается органично стать частью великого целого, тогда «...благодаря части великости, меньшей, чем сама великость» и «малое будет больше... этой своей части» [5].

В древнерусской культуре важная роль отводится душе с акцентированием на ее нравственной самоценности, без которой человек превращается из единицы в 0. В Евангелии о ней говорится: «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? или какой выкуп даст человек за душу свою?» (Евангелие от Матфея. Глава 16, стих 26).

В русской культуре, как она сформировалась к XIX в., особое значение придается психологически остро проживаемым устремлениям человека к выявлению и сохранению своей души, что проявляется в практике исповедального взгляда на мир. При этом значительное внимание придается духостроению, в котором важную роль играет особое отношение ко времени, к формированию «всемирной и всечеловеческой отзывчивости души».

Авторы книги «Духовность (психология, социология, семантика)» [2], различая душевность и духовность, специфику первой видят в том, что в ее основе лежит гуманность, действующая в сфере повседневности, тогда как в основе второй – гуманность возвышения. Влияя на качество повседневной жизни, душевность определяет ее непосредственно, тогда как духовность – опосредованно, через достижения всего человечества.

Как в душевности, так и в духовности различают негативную и позитивную стороны. В качестве негативной выступает мнимая (формально-абстрактная) разновидность душевности и духовности.

Мнимая душевность может пониматься и в связи с ее чувственно-поверхностным пониманием в отсутствие прямого доступа к ее распознаванию, ее изначальной скрытности, свернутой потенциальности, что образно выражается в народной пословице: «Как в кремне огонь не виден, так в человеке душа» [6].

В концепции М. М. Бахтина душа – «это дух как он выглядит извне, в другом». И далее уточнение: «Душа – это дар моего духа *другому*» [1].

Принимая позицию М. М. Бахтина, уточним: духовность включает в себя две составляющие. Это душа и дух. Они тесно переплетены. При этом в своем стремлении к связи отдельного с целым душа в большей степени, чем дух, связана с изменчивостью субъективной особенности индивида и конкретного социально-культурного образования.

Георг фон Лукач в сборнике эссе под названием «Душа и формы» [3], рассматривая душевные движения, в которых особенно остро выступает предел возможностей единичной формы существования, задался вопросом: можно ли эти душевные движения выразить аналитически с применением методов формализации? И отвечает: именно художественно-литературная форма больше всего может подойти к выполнению этой задачи, сохраняя при этом индивидуальные особенности души конкретного человека.

В постмодернистской литературе уже основные понятия («децентрированный субъект», «машины желаний», «тело без органов») предполагают уход от значимости индивидуальной субъективности и связанной с ней души, поскольку при этом считается, что все индивидуальное лишь имитируется масс-медиа и социальными программами.

В современной англоязычной аналитической философии понятие «дух в машине», с подачи Г. Райла [8], используется для рассмотрения субъективности, духовности как эпифеноменов сознания, а само сознание понимается как «чистый лист бумаги», на который в зависимости от ситуации наносятся различные знаки и их значения. Тем самым, на наш взгляд, неправомерно отрицается востребованность феноменологически рефлексивной реконструкции объективированной субъективности в том плане, в каком этот процесс рассматривается, например, в работах Э. Гуссерля, М. Хайдеггера, М. Пруста, Н. Бердяева.

Русская православная духовность XIX – начала XX вв. демонстрирует, пожалуй, наиболее выразительный пример продуктивной оппозиции тем теориям, которые утверждают необходимость разрушения классически понимаемых субъективности и духовности, якобы тесно сросшихся со стереотипами, идеологическими программами, продуцируемыми обществом в целом и, тем самым, не способствующими действительному самопознанию и самореализации человека.

Одним из ярких представителей русской духовной культуры является П. А. Флоренский (1882–1937).

Надо заметить, что для времени его творческого становления – конца XIX и начала XX веков – был характерен рост недоверия образованных людей к Церкви и ее учению. С одной стороны, ширился круг интеллектуалов, мыслящих рационально, в позитивистском русле и воспринимающих светскую науку как единственный и безусловный авторитет в познании мира. С другой стороны, многие представители российской интеллектуальной элиты вели свои духовные поиски на пути спиритизма, оккультизма, обходя Церковь, усматривая в ней отживший, реакционный институт, который уже не способствовал духовному развитию, ограничиваясь организационными заповедями и сухими нравственными наставлениями.

Отец Флоренского был русским инженером-строителем. Он происходил из династии православных священнослужителей. Мать – представительница древнего армянского дворянского рода. Отец и мать были людьми разных вероисповеданий. Возможно, чтобы не задеть отличающиеся религиозные чувства друг друга, в семье было не принято говорить о Боге, религии. Образ жизни семьи был подчеркнуто светский.

Что побудило в этих условиях Флоренского так глубоко проникнуться идеями православия, чтобы связать с ними всю свою жизнь? В своих воспоминаниях он отмечал появление особого религиозного чувства, когда в детстве впервые зашел в православный храм. Возможно, здесь проявилась в нем религиозно-родовая память по отцовской линии, совпавшая с его особой психологической особенностью в виде острой потребности в творческой свободе, интереса к интегральному, запредельному, сверхчувственному. А, может, здесь, в храмовом пространстве его психологическая особенность оказалась чрезвычайно восприимчивой к силе эстетического воплощения сияющей лучезарности, светоносности цвета, символике красоты, добра, особой чистоты в сакральном, что характерно для православия. В дальнейшем такие важнейшие черты русской религиозно-духовной культуры, как соборность, «всемирная отзывчивость», культ святости, жертвенность, веротерпимость, присущие национальной духовной традиции, он воспринимал как неотъемлемые установки всей своей жизни.

Обучаясь в Тифлисской гимназии, он живо интересовался физикой, астрономией, геологией, иностранными языками. Подражая знаменитому ученому Фарадею, он вел дневники под названием «Экспериментальные исследования». Настрой на поиск истины, в понимании которой переплетались наука и вера, был ярко заявлен уже в гимназические годы. Интерес к христианству развивался под влиянием трудов Льва Толстого.

После окончания гимназии Флоренский решил посвятить свою жизнь не науке, а религиозному служению, однако по настоянию родителей в 1899 году он поступает в Московский университет на физико-математический факультет. Здесь, наряду с изучением точных наук, он проявляет глубокий интерес к религии, искусству, фольклору, философии, увлеченно читает работы Владимира Соловьева, архимандрита Серапиона. В университетские годы его другом становится Андрей Белый, который познакомил его с Александром Блоком, Константином Бальмонтом, Зинаидой Гиппиус, Дмитрием Мережковским.

В первых его научных работах, изданных еще в студенческие годы (статьи «Об одной предпосылке мировоззрения», «О символах бесконечности»), предпринимается попытка совместить философскую и математическую проблематику.

В конце обучения в университете Флоренскому было предложено остаться на кафедре математики, однако он предпочел этому поступление в Московскую духовную академию. После ее окончания он остался там в качестве преподавателя философии. Затем, приняв через год сан священнослужителя, стал работать в должности редактора академического издания «Богословский вестник».

С началом революции в России последовал отъем государством церковной собственности. Флоренский стал активным защитником христианских храмов, пытаясь убедить власти в том, что величайшие духовные ценности и церкви не могут стать мертвыми артефактами музеев. В конце концов, он стал членом комиссии по охране Троице-Сергиевой Лавры, активно участвуя в разработке методики описания древних артефактов и их эстетического анализа. Благодаря деятельности комиссии, удалось предотвратить разграбление и вывоз за границу ценнейших предметов искусства, являвшихся многовековым достоянием Лавры.

Вместе с тем во время Гражданской войны и революции Флоренский продолжал заниматься научной деятельностью, опубликовав две свои знаменитые работы «Очерки философии культа» и «Иконостас», в которых содержалась резкая критика властей за варварское уничтожение икон и хранилищ святых мощей.

После того как храм, в котором служил Флоренский, был закрыт, его стали приглашать на работу как талантливого физика и математика сразу в несколько советских НИИ, где ему удалось сделать несколько важных открытий. Также он принимал участие в исследованиях Главэлектро ВСНХ, которые проводились в рамках плана ГОЭЛРО, вошел в состав Карболитной комиссии ВСНХ, работал на должности старшего научного сотрудника Комитета электрификации Советского Союза. Кроме того, в этот же период Флоренский работал в качестве профессора Высших художественно-технических мастерских. В 1924 году была опубликована его работа «Диэлектрики и их техническое применение», получившая широкое признание. В 1927 году он был приглашен на должность главного редактора журнала «Техническая энциклопедия», написав для него более 150 статей. Вместе с тем он пишет и публикует две свои знаменитые книги «У водоразделов мысли» и «Мнимости в геометрии».

Однако все это время (с начала революции и далее) на Флоренского, который себя прежде всего позиционировал как богослов и священнослужитель (он и на государственную службу принципиально ходил в рясе), постоянно строчили доносы. Его работу по защите Троице-Сергиева монастыря преподносили как создание движения православной силы, контрреволюционной по своему характеру. Когда он работал во ВХУТЕМАСе, он обвинялся в создании мистического и идеалистического кружка, подрывавшего влияние советской власти. И только благодаря его продуктивной деятельности в технической сфере, а также благодаря персональной поддержке Льва Троцкого ему удавалось избежать арестов.

Однако с конца 20-х годов XX века в русле кампании массовых арестов священнослужителей, которых считали причастными к движению «черносотенцев», Флоренского отправили в ссылку в Нижегородскую область. Правда, благодаря хлопотам Екатерины Пешковой (супруги М. Горького) он вскоре возвратился из ссылки, хотя ему было разрешено эмигрировать, он все же решил не покидать родину.

С 1930-го года в советской прессе Флоренский постоянно обличался в антисоветской деятельности. В 1933 году его арестовали и осудили на десять лет за пропаганду и агитацию против Советской власти. Сначала он попал на Дальний Восток в лагерь «Свободный», где был назначен сотрудником научно-исследовательского отдела БАМЛАГа.

Затем был переведен в село Сковородино, где проводил исследования по поводу специфики строительства в условиях вечной мерзлоты. Через год после ареста Флоренского перевели на Соловки, где он исследовал возможности добычи и производства йода, сделав в этой сфере ряд важных открытий. В 1937 году он был приговорен к смертной казни и расстрелян.

Трудно переоценить достижения талантливого мыслителя, ученого, стойко отстаивавшего свои мировоззренческие взгляды. Флоренский был профессором теологии и философии, а также профессором перспективной живописи, автором множества религиозно-философских, искусствоведческих и научных публикаций, талантливым математиком и физиком, астрономом, оригинально защищавшим геоцентрическую концепцию мира, инженером-электриком, поэтом-символистом, прекрасным музыкантом, полиглотом...

Флоренский мужественно и достойно переносил преследования за свое мировоззрение. На работу в Высший совет народного хозяйства Флоренский всегда приходил в одеянии священника, подчеркивая свое религиозное мировоззрение и тот факт, что его убеждения как верующего человека вовсе не противоречат его научным исследованиям.

Наиболее тяжелые мучения Флоренский испытывал не столько из-за нечеловеческих физических условий ссылки, сколько из-за невозможности проводить исследования по тем научным направлениям, по которым у него были сделаны большие наработки: « …Самое скверное в моей судьбе, – писал он, – разрыв работы и фактическое уничтожение опыта всей жизни, который теперь только созрел и мог бы дать подлинные плоды» [9].

Вместо заключения

Цель своего творчества Флоренский видел в том, чтобы «писать душой», объединив разные сферы знания под эгидой духовности.

Можно ли сказать, что жизненный, духовный подвиг Флоренского, пронизанный творчеством, будучи подчиненным осознанному следованию духовной цели, был лишен спонтанности? Сам Флоренский признавал важную роль мистицизма в своем творчестве, который связывал с неразрывностью разума и чувства («вчувствования»). Мысль мертва без чувства, полагал он. В этой связи «подлинная мысль, подлинный факт терпки и порою кислы, как неподдельное вино» [10]. При этом чувство как ученого, ищущего истину, так и философа, должно быть сродни детскому: «Детское восприятие... есть мировосприятие мистическое... когда сливаешься с воспринимаемыми явлениями» [10].

Случайна или неслучайна прозорливость Флоренского в отношении его будущего? Интересный факт его как бы провидческой способности обнаруживается в его письме жене с Большого Соловецкого острова от 05–07.11.1934: «В детстве я бредил, как бы жить на острове, видеть приливы-отливы, возиться с водорослями. И вот я на острове...» [9].

Можно ли рассматривать духовный и творческий путь Флоренского с позиции теорий адаптивного интеллекта? Да, в том плане, в каком одно его «Я» творчески подстраивается к другому как «Я-проекту». В отношении внешней реальности жизнь Флоренского представляет, скорее, как вызов, нежели приспособление. Авторы сборника работ по адаптации [7] считают, что в ее процессе человек-творец изменяет не только себя, но и среду. С этой позиции можно сказать, что Флоренский своим духовным подвигом внес в социальную среду изменения, показав пример для других поколений важности мужества и достоинства в сохранении своего мировоззрения.

Сегодня к религиозному мировоззрению с его острой потребностью в добре, красоте, обретении гармонии с природой и другими людьми, в святости проявляют активный

интерес специалисты в области технологий масс-медиа. При этом они полагают, что ядром религиозного мировоззрения является догма, стереотип. И имитация такого мировоззрения, неявно заряженная ангажированными идеологическими или коммерческими интересами, – эффективный инструмент в манипуляции сознанием.

Рассмотрев жизненный путь П. А. Флоренского, можно с уверенностью сказать, что для духовности в его понимании (понимании творческого характера), вряд ли можно создать соответствующую имитацию, востребованную в сфере манипуляции сознанием или исследованиях искусственного интеллекта. Во всяком случае, на сегодняшний день трудно себе представить имитацию таких форм и их соотношений, которые воспринимались бы, по словам Флоренского, через «упоение цветами, запахами, звуками...» и к тому же выражали субъективность единичной формы, испытывающей свои пределы.

Творчески понимаемая и реализуемая духовность включает в себя самопознание, самореализацию и через решение проблемных ситуаций, и через переживание особых состояний как встреч с тайной.

Список литературы

1. Бахтин, М. М. Автор и герой / М. М. Бахтин. – Текст : непосредственный // Эстетика словесного творчества. – Москва : Искусство, 1979. – 423 с.

2. Бондырева, С. К. Духовность (психология, социология, семантика) / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального института, 2007. – 142 с. – Текст : непосредственный.

3. Лукач, Г. фон. Душа и формы. Эссе / Георг фон Лукач. – Москва : Логос-Альтера, 2006. – 264 с. – Текст : непосредственный.

4. Платон. Государство / Платон. – Текст : непосредственный // Собр. соч. : в 4 т. – Т. 3. – Москва : Мысль, 1994. – С. 116–420.

5. Платон. Парменид / Платон. – Текст : непосредственный // Собр. соч. : в 4 т. – Т. 2. – Москва : Мысль, 1993. – С. 346–412.

6. Даль, В. И. Пословицы русского народа : сборник / В. И. Даль. – 4-е изд., стер. – Москва : Русский язык Медиа, 2009. – 814 с. – Текст : непосредственный.

7. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / под редакцией Л. Г. Дикой, А. Л. Журавлева. – Москва : Институт психологии РАН, 2007. – 624 с. – Текст : непосредственный.

8. Райл, Г. Понятие сознания / Г. Райл. – Москва : Идея-Пресс, 2000. – 312 с. – Текст : непосредственный.

9. Флоренский, П. А. Сочинения в 4 т. под редакцией игумена Андроника (А. С. Трубачева), П. В. Флоренского, М. С. Трубачевой / П. А. Флоренский. – Москва : Мысль, 1998. – Т. 4. – 795 с. – Текст : непосредственный.

10. Хоружий, С. С. Миросозерцание Флоренского / С. С. Хоружий. – Томск : Водолей, 1999. – 160 с. – URL: https://predanie.ru/book/90108-mirosozercanie-florenskogo (дата обращения: 08.05.2025). – Текст : электронный.

УДК 159.9

М. Р. Озерова, Е. Ф. Ященко

Общее и различное адаптивного интеллекта и креативности

Аннотация. Статья посвящена определению свойств адаптивного интеллекта и креативности. Рассматриваются различные подходы, подчеркивающие как прагматическую, так и развивающую роль интеллекта и нестандартного мышления. Выделяются основные характеристики адаптивного интеллекта и креативности, их значение для личностного роста и общественного прогресса.

Ключевые слова: *адаптивное мышление, творческое мышление, трансценденция, познавательные процессы*

M. R. Ozerova, E. F. Yashchenko

General and various adaptive intelligence and creativity

Abstract. The article is devoted to determining the properties of adaptive intelligence and creativity. Various approaches are considered that emphasize both the pragmatic and developmental roles of intelligence and non-standard thinking. The main characteristics of adaptive intelligence and creativity are distinguished, their significance for personal growth and social progress.

Keywords: *adaptive thinking, creative thinking, transcendence, cognitive processes*

Современные социально-экономические изменения и усложнение жизненных процессов требуют формирования личности, способной к активному познанию, творческому подходу и оригинальному решению нестандартных задач. Сегодня особенно важна задача выявления и развития людей с высоким интеллектуальным и креативным потенциалом – особенно в условиях трансформации российского общества, где происходит переоценка ценностей и изменение моделей поведения. Обществу необходимы инициативные, нестандартно мыслящие, изобретательные личности, которые способны воспринимать и перерабатывать информацию в условиях быстро меняющейся реальности, осмысливать происходящее и создавать инновационные идеи [7].

При исследовании адаптивного интеллекта и креативности логичен вопрос: что именно означают эти понятия и что у них общего и различного?

Первым исследователем адаптивного интеллекта считается Р. Стернберг. По его мнению, адаптивный интеллект включает в себя четыре основных навыка: творческое мышление, аналитическое мышление, мудрость, способность эффективно использовать знания на практике [5].

Существуют критерии, которые помогают отличить практический интеллект от адаптивного. Основным из них является характер задачи или ситуации. Адаптивный интеллект проявляется в ситуациях, связанных с обеспечением выживания или снижением вреда, он обладает следующими особенностями:

– наличие рисков, связанных с угрозой для здоровья, утратой материальных ценностей, жизни, а также с потерей самоуважения и уважения других людей, потерей идентичности в любой сфере;

– временной цейтнот;

– потребность находить неопробованные решения, предполагающие актуализацию новых возможностей.

Адаптивный интеллект представляет собой разновидность практического интеллекта, который выражается в общественно одобряемой изобретательности, находчивости и навыках, демонстрируемых человеком или коллективом при преодолении критически важных жизненных ситуаций [2].

Исходя из имеющихся методологических подходов, рассмотрим взгляды на адаптивное мышление и креативность.

В. А. Петровский обсуждает адаптивное мышление в контексте критики постулата сообразности – идеи, согласно которой вся человеческая активность и мышление якобы направлены исключительно на приспособление к среде, достижение выгоды, удовольствия, успеха и т. п.

В. А. Петровский воспринимает адаптивное мышление как узко направленную методологическую позицию, в рамках которой считается, что каждое человеческое поведение является разумным, рациональным и стремится к получению выгоды или устранению дискомфорта. Он обозначает это понятие как «постулат сообразности» – скрытое или явно выраженное предположение о том, что за всеми поступками стоит некая важная цель.

В. А. Петровский показывает, что, согласно этому взгляду, любые проявления, выходящие за пределы нормы (такие как альтруизм, рискованные поступки, творческая активность или на первый взгляд бессмысленные действия), рассматриваются как ошибки или отклонения от рационального поведения.

В. А. Петровский противопоставляет адаптивному мышлению концепцию неадаптивной активности – поведение, которое нельзя свести к простому приспособлению или поиску выгоды. По его мнению, именно неадаптивные проявления мышления и действий (например, творчество, риск, игра, рефлексия, стремление к преодолению трудностей и др.) обладают истинным развивающим эффектом и имеют важное значение для личности. Он утверждает, что личность не может быть выведена из приспособительной деятельности. Адаптивное мышление, по его мнению, обедняет понимание человеческой природы, сводя ее к биологическим и прагматическим стратегиям выживания.

Автор не ограничивается критикой адаптивного мышления – он пытается продемонстрировать, что именно за пределами адаптации зарождаются человеческое развитие, культура, формирование личности и поиск смысла. По его мнению, адаптивное мышление – это не конечная цель, а лишь отправная точка. В. А. Петровский подчеркивает, что понимание человека не должно ограничиваться только адаптивными механизмами, а должно учитывать более широкие и многообразные формы человеческой деятельности [4].

Понятие креативности, впервые предложенное Э. Торренсом, представляет собой способность замечать недостаток или пробел в знаниях, стремление объединять разные идеи, искать и находить решения проблем. Креативность включает в себя выдвижение гипотез, их проверку и изменение, пока не получается подтвержденный результат [1].

Дж. Гилфорд назвал четыре свойства креативности: оригинальность, семантическая гибкость, образная адаптивная гибкость, семантическая спонтанная гибкость [6]. Креативность выступает как совокупность свойств, способствующих поиску оригинального, нестандартного решения, обеспечивающего стремительное развитие личности и общества.

Креативность помогает нам создавать новые и важные идеи: предвосхищать развитие ситуации и применять наиболее уместные стратегии [3]. Согласно Р. Стернбергу, адаптивный интеллект включает в себя творческое мышление, наряду с аналитическим мышлением, практическими навыками и мудростью.

Адаптивный интеллект и креативность направлены на решение новых и нестандартных задач. Адаптивный интеллект проявляется в условиях риска, ограниченного времени и необходимости находить оригинальные решения – именно в тех условиях, в которых особенно востребована креативность. Креативность, в свою очередь, обеспечивает гибкость мышления и безопасность личности в изменяющихся условиях.

Не вся креативность сводится к адаптации, креативность и адаптивный интеллект не противоречат друг другу, но могут дополняться, однако подлинный личностный рост начинается там, где человек выходит за пределы простой адаптации и способен к трансценденции.

Список литературы

1. Гетманенко, А. О. Концепт «креативность»: теоретическая модель и актуальные смыслы в современной культуре / А. О. Гетманенко. – Текст : непосредственный // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Гуманитарные науки. – 2024. – № 5. – С. 155–160.

2. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: определение понятия / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития : материалы конференции, 2023. – С. 153.

3. Колесникова, П. И. Игра, развивающая адаптивный интеллект и направленная на раскрытие личностного потенциала «навстречу энтузиазму» / П. И. Колесникова. – Текст : непосредственный // Современные инновации. – 2025. – № 1 (47). – С. 22–35.

4. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский ; Российский открытый университет. – Москва : ТОО «Горбунок», 1992. – 224 с. – Текст : непосредственный.

5. Стернберг, Р. Дж. Переосмысление интеллекта / Р. Дж. Стернберг. – Текст : непосредственный // The New Scientist. – 2021. – № 249. – С. 36–41.

6. Тетерятникова, Т. В. Теоретические основы изучения личностной креативности подростков / Т. В. Тетерятникова. – Текст : непосредственный // Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – № 3. – С. 34–44.

7. Тульженкова, З. Л. К вопросу о взаимосвязи креативности и интеллекта / З. Л. Тульженкова. – Текст : непосредственный // Педагогика и психология образования, 2009. – № 3. – С. 25–30.

УДК 316.61

Л. В. Шабанов, И. А. Цуканов

Россия = цивилизация интеграции пространства и дифференциации преодоления кризисов и рисков

Аннотация. Статья рассматривает системы адаптации большой цивилизации Русского мира через призму пространственного преодоления кризисов и рисков. Концепция строится на аналогии развития ребенка, который учится осознавать себя («Я») через пространство всего окружающего его мира («все, что не Я»). Экстраполяция детского опыта на опыт становления исторического Русского государства авторы проводят в контексте рассмотрения главных исторических событий с целью проследить формирование большого цивилизационного проекта «Россия» до появления основных ветвей Русской классической философии (космизма, софиологии, диалектического материализма). В основе позитивного развития всегда находится идея «собирания» множества «Я» в сравнительно однородную целостность «Мы» с четкой идентичностью «Мы» ↔ «Они», тогда как в основе негативных процессов лежит разложение целостного «Мы» на частные «Я» и потеря идентичности «Я» ↔ «все, что не Я».

Ключевые слова: *Русский мир, адаптация, целеполагание, детерминизм, развитие, интеграция, дифференциация, объект, абъект, субъект*

L. V. Shabanov, I. A. Tsukanov

Russia = a civilization of space integration and differentiation of overcoming crises and risks

Abstract. The article examines the adaptation systems of the large civilization of the Russian world through the prism of spatial crisis and risk management. The concept is based on the analogy of the development of a child who learns to become aware of himself («Me») through the space of the entire world around him («everything that is not Me»). Russian state is an extrapolation of children's experience to the experience of the formation of the historical Russian state in the context of the consideration of the main historical events in order to trace the formation of the great civilization project «Russia» before the emergence of the main branches of Russian classical philosophy (cosmism, sophology, dialectical materialism). Positive development is always based on the idea of «gathering» a multitude of «Me» into a

relatively homogeneous whole of «We» with a clear identity of «We» or «They», whereas negative processes are based on the decomposition of the integral «We» into particular «I's» and the loss of identity of «Me» or «Not Me».

Keywords: *Russian world, adaptation, goal setting, determinism, development, integration, differentiation, object, abject, subject*

Феномен изменения восприятия пространства серьезно изучается в психологии, т. к. связан с постепенным взрослением человека, который обретая навыки территориального поведения, начинает осознавать границы собственного «Я», и в процессе перемещения в пространстве учится опознавать «свое» и «чужое». Формула интеллектуального поведения может быть выражена следующим образом: **«Я» ↔ «все, что не Я»**.

Именно на этом этапе адаптации к пространству вне «Я» закладываются сложные программы как индивидуального, так и группового поведения, из которого будут развиваться *объективация* (начальный поисковый рефлекс), *ориентировка* (выраженность интереса к предмету), *целеполагание* (выключение «неинтересных» предметов из поисковых действий) и *установка* – конечный образ цели, вознаграждающий субъект за рационально правильное поведение.

Образ цели (*как ожидаемая модель адаптации*) в той или иной степени сопоставим с современным для человека понятием ***«образ будущего»*** – т. е. есть цель, отражающая позитивно-безопасное состояние организма, и целеполагание в виде движения объекта (от ситуативно-активного *«абъекта»* в постоянно-активный *«субъект»*).

Абъектность движения стремится к насыщению и покою (*гомеостазу*), чтобы получить необходимый избыток энергии (а, значит, и временную пассивность = *объектность*), однако организму необходимо постоянно удовлетворять свои потребности, в том числе в борьбе за существование и самовоспроизводство, что заставляет отдельную особь проявлять необходимую субъектность, нарушая гармонию покоя и обретая активность (*гетеростаз*).

Возникающая *целевая детерминация* (взаимосвязанность и взаимозависимость) организмов между собой и средой обитания (**«Я» ↔ «все, что не Я»**) строится на принципе *отражения*. Только теперь это отражение – *избирательное*, представленное в виде особого движения (одиночного или стайного) в общем пространстве постоянно изменяющихся условий среды. Все это формирует навыки поведения, которые в дальнейшем будут требовать нового усложнения как показателя успешной адаптации (***«Я-организм» → «не-Я-Среда»***). Это, в свою очередь, порождает целый объективированный пласт психических явлений, связанных с освоением жизненных пространств и отражающих текущее своеобразие социально-психологической деятельности:

– ***интеграция*** *для самопринятия*: «”Я” = как “Я”», «”Я” ∧ “Все”», «”Все” = как “Я”» = **Мы**, «***свои***»;

– ***дифференциация*** *для самооценки*: «”Я” ≠ “не-Я”», «”Я” ⩒ “Они”», «”Они” ≠ “Я”» = **Они**, «***чужие***») [1].

Вслед за социальной психологией и антропологией вопросы пространственного поведения исследует история. Ее предметная область – деятельность людей в системе закономерного развития их общественных отношений, экстраполированных на факторы географии жизненного пространства, прекрасно выражена св. Нестором Летописцем в «*Повести Временных Лет*»: «Кто мы? Куда идем? Чем мы прекрасны? и Чем отличаемся от других?» [2] – что стало исторической объективацией нового субъекта мировой истории.

Так в 1110 г. впервые документально было выделено из общего «Единого» «Частное» новообразование – *Древнерусское государство*, с его историей и особенностями проявления.

Философия значимости явления Руси была закреплена в ряде документов того времени, их можно назвать основами ориентировочной деятельности нового растущего макроорганизма. В первую очередь это «*Слово о Законе и Благодати*», адресованное великому князю Владимиру Святославичу и его сыну Ярославу Мудрому, где митрополит Илларион Киевский описал языком Ветхого и Нового Завета основы адаптации и выживания, как в рамках описанного психологического отношения **«Я» ↔ «все, что не Я»**, так и в рамках нового пространства **«Мы» ↔ «Они»** [3]. Ориентировочная основа этого поведения была законодательно оформлена в «Изборнике» для великого князя Святослава Ярославича и его людей. Там же был представлен и первый философский словарь, занимавший четвертую часть книги. В это же время появился термин «*граждане Русского мира*», который был закреплен епископом Владимирским Симоном в Киево-Печерском патерике (*житие св. Леонтия епископа Ростовского*) [4] – так формировался образ «Мы».

Отношение **«Мы» ↔ «Они»** создало две мощные коллизии в истории России:

– это 1242 г. – Ледовое побоище, когда св. Благоверный князь Александр Ярославич Невский, разгромив немецких рыцарей на Чудском озере, определил, что Россия не есть Запад (что стало основой для интеграции как самопринятия: *Кто мы*? *Куда идем*?);

– и 1380 г. – на поле Куликовом, св. Благоверный князь Дмитрий Иванович Донской, доказал, что Россия не Восток (что стало основой для дифференциации как самооценки: *Чем мы прекрасны*? и *Чем отличаемся от других*?).

В военно-политическом смысле это будет оформлено в 1480 г. в период «Стояния на Угре» Великого князя Ивана III, который после падения Византийской империи оказался единственным правителем (*катехоном*) единственного независимого Православного государства. Философски это будет оформлено в новую концепцию самопринятия «*Москва III Рим*» [5], которая позволила вывести Россию как наследницу двух Римских империй в ранг держав первого уровня **«Мы» ↔ «Они»** (1523–1524). На внутреннем поле **«Я» ↔ «все, что не Я»** была оформлена легенда о граде Китеже на озере Светлояр.

В период правления царя Иоанна IV Грозного произошло еще одно событие – внутри административной элитной группы появилась «*Опричнина*» (1565–1572). Это, с одной стороны, территориальное деление страны по внутреннему контуру **(«Я» ↔ «все, что не Я»)**; с другой – специфическая группа лично преданных царю людей, готовых выполнить любое поручение, в том числе за границами Русского царства **(«Мы» ↔ «Они»)**. Из пассивного объекта в прямом смысле слова выращивается абъект, который на некоторое время по команде суверена, заменяя субъект управления, становится субъектом права. Подобный рычаг управления будет использован и позже – Петровская гвардия, Екатерининские орлы, Александровский кабинет, Николаевский корпус, Орден профессиональных революционеров, Чрезвычайная комиссия, Сталинские наркомы, Хрущевские партаппаратчики, Брежневская номенклатура «глубинного КГБ», Войска национальной гвардии Российской Федерации.

В период «Смутного времени», когда Россия балансировала на грани своего исторического существования, возникает и принципиально новое целеполагание – земская Русь, к которой адресованы «Обращения к Русскому народу» (1606–1613) священномученика Патриарха Московского Гермогена. На его призывы откликаются народные ополчения, его призывы не дают сгинуть традиционной Русской культуре, и под предводительством купца К. Минина и князя Д. Пожарского открывается новое пространство исторической России – Царство, которое управляется Земскими Соборами, соблюдая *Симфонию светской и духовной власти* [6].

Российская Империя XVIII–XX вв. по планам Петра I Великого превратилась из страны в часть света – глобальный субъект. Что стало новой концепцией самопринятия, но уже не в контексте большого коллективного «**Я**», а именно как принятие новой деятельностной парадигмы: «**Я**» → «**все, что не Я**». Пространство империи превратилось в

пространство преодоления кризисов и рисков, что предполагало новые и новые горизонты развития.

Первой концепцией преодоления, лежащей в истории правления Ивана III, затем Иоанна Грозного, а после и старшего брата Петра – царя Федора Алексеевича, была идея взять у Запада то, что нужно из всего, чего в данный момент нет. Обер-прокурор Российской Академии наук Готфрид Лейбниц увидел перспективу развития российской науки в географических изысканиях, инженерных открытиях и особой системе образования, связанной с воспитанием сложного мышления. Академики М. В. Ломоносов и И. П. Кулибин практически создали образовательный канон инженерного профиля **(«Я» + машина / инструмент → «все, что не Я»**), а И. В. Лопухин и А. С. Шишков соединили церковнославянский язык и современный Русский язык в одно гуманитарное пространство, внутри которого появилась большая литература Г. Р. Державина, И. И. Дмитриева, Н. М. Карамзина и блистательный гений А. С. Пушкина **(«Мы» + язык / образ будущего → «Они»**). Этот толчок приведет уже в 1930-е гг. к появлению самой читающей страны в мире.

Появление русской инженерной школы отразилось на резком расширении пространства от морей и океанов (1819 г. – Ф. Ф. Беллинсгаузен и М. П. Лазарев открывают самую неизвестную Terra Incognita = Антарктиду), до сетей железных дорог (с 1836 по 1899 гг. протяженность составила 53 200 км), параллельно открывая для себя неэвклидову геометрию (Н. И. Лобачевский), новую хирургию (Н. И. Пирогов), радиосвязь (А. С. Попов), систему периодических элементов в химии (Д. М. Менделеев) и т. д.

Изменилась философия, Н. Н. Федоров назовет ее «общим делом», и его работа станет фундаментом для основания Русской классической философской традиции, которая, подобно гербу России, одной головой смотрела в пространство религиозного опыта, а другой – в космос, соединяясь вместе в интуиции о Софии-Премудрости Божьей [7].

Философия прорыва, новая метафизика: конкретика вертикали (история → сегодня) и горизонтали (горизонты за горизонтами) входили в противоречие с внутренним пространством личности и внешним номосом развития государства. Для большой России произошла настоящая революция – простой человек оказался в ином пространстве **«Я» ↔ «все, что не Я»**. Население, до этого не имевшее личностного выражения, жившее в режиме объекта управления, вдруг осознало себя абъектом действия (*т. е. уже точно не объектом, но пока еще и не субъектом*). Произошел исторический парадокс, как только Русский мир начал осознавать себя как пространство личной культуры и выделяться в пространстве государства, он тут же вошел в противоречие с государством, которое не предполагало такого развития масс в коллективный субъект (т. е. источник власти).

Самоорганизация изменяет не только пространственное мышление, но и понимание родного дома, чувства очага. Родина получила ипостаси – малая Родина (где родился), родовое гнездо, духовная Родина (Alma Mater), Родина жизни, Родина смерти.

Так произошло изменение частного «партикулярного» в общее «мы» – малое в едином (единое и частное) **«Мы» ↔ «Они»**. Появление в начала XX в. КЕПС (Комиссии по Естественным Производителям Силам) ознаменовало собой и новую необходимость прорыва **(«Я» + машина / инструмент → «все, что не Я»**), т. е. серьезный кризис общества **(«Мы» + язык / образ будущего → «Они»**). Философия прорыва оказалась классово-разобщенной, что привело к конфликту, который А. Г. Дугин описывает термином «*археомодерн*» [8] (построение новых производственных отношений на феодальном основании правящей элиты). Комплексный кризис начала XX в. проявился в том, что:

– множества **«Мы»** с множеством **языков** и разными **образами будущего** превращали множества **«Мы»** в **«Они»**, создавая конфликтное напряжение консервативными и реформаторскими кругами;

– самодержавное **«Я»** (с которым себя ассоциировало большинство населения Российской империи) перестает быть инструментом управления государственной машиной

(Манифест 17.10.1905) и начинает конфликтовать со всеми слоями общества по принципу антисистемы, т. е. превращаясь во **«все, что не Я»** относительно социума и страны.

Кроме расслоения экономического, «отдельными „Я“» стали не только классы и сословия, но и партии и фракции в них и меж ними. Даже Православная церковь получила массу воюющих между собой ответвлений, а впоследствии и будущий раскол, возникший сразу же после восстановления патриаршества (1917). Раздробленное общество стало терять силы и темпы развития.

Предложенный элитными группами феодально-олигархический капитализм не выдержал испытания Первой Мировой войной, и, если говорить об экономическом чуде раннего СССР, то многоукладная экономика, построенная под руководством В. И. Ленина и И. В. Сталина явила собой переход от Марксизма «буржуазного» к Марксизму «социалистическому». В реальности коллективизация как рекрутинг рабочих и индустриализация как создание внутреннего рынка были построением не социализма, а *государственного капитализма*. Эта разновидность капиталистической системы товарно-денежных отношений, где государство = собственник средств производства – т. е. монополист (*оно само определяет конъюнктуру рынка и цены на нем*).

Таким образом, снималось противоречие «ненасытности» капитала, т. к. институту государства не нужны доходы больше, чем те, которые обеспечат ему выполнение своих функций (*оно не нуждается в роскоши, элитной недвижимости и т. п.*), таким образом, вся прибыль идет на защиту интересов граждан, не допуская значительного расслоения общества на бедных и богатых.

Для того чтобы множество «Я» снова объединить в «Мы», необходимо было *отделить* от сословных привилегий ***собственность***, а от классовых прав – ***власть*** [9]. Служащий любого ранга получает зарплату и пользуется определенными преференциями своего уровня (*служебный автомобиль, дача, спецпаек и др.*), не имея возможности присваивать доходы от вверенного ему имущества (*за этим строго следила очередная* «*Опричнина*»).

Правда, позиция Ленина строилась на высокой нравственности представителей административного аппарата, позиция Сталина – на воспитании нового человека; была и оппозиция в лице Троцкого: равенство всех перед всеми приведет к торжеству деклассированного элемента, пространство нравственности которого не подчиняется классовым или сословным интересам, а движется нарциссическими представлениями собственного «Я».

Конституция 1936 г. продолжила линию Сталина на воспитание нового человека, санкционировав изменения в пространство личности внутри «Мы». Теперь коллектив значимых **«Я»** стал нести прямую ответственность за жизнь и благоденствие **«Мы»**. Появляется пространство единого Советского народа, в котором впервые с Февральской Революции 1917 г. Русский народ начинает занимать центральное место.

Главной экономической победой 1931–1953 гг. стала возможность функционирования многоукладного хозяйства, которая позволяла и в мирное, и в военное время быстро перестраивать конъюнктуры внутреннего рынка и насыщать фронт и тыл необходимым для жизни и производства мелкотоварными партиями.

Как писал С. Н. Булгаков в «Философии хозяйства» [10], человек обречен на ведение хозяйства – это наказание, которое накладывает Бог, изгоняя Адама и Еву из Рая. Но как субъект Человек есть со-***трудник*** Бога и как объект перед человеком находится Пространство; задача человеческого существования состоит в очеловечивании пространства. Это важное замечание для понимание Русской классической философии XX в.

Русская экономическая школа первой трети XX в. оспорила главный тезис немецкой классической философии, это заявление Ф. В. Й. Шеллинга, что практика человека – есть стремление к полному единению Субъекта с Объектом. Но если Бог наказал человека

необходимостью хозяйствования, то, явно, при этом наградил его волей к свободе творческого подхода, к хозяйству как таковому. Не к объединению себя с объектом, а с расширением объектного поля и выведением в нем новых предметов хозяйства. Без творчества кантианская «вещь-в-себе» просто не имеет развития, да и «вещь-для-себя» не нуждается в облагораживании (у нее нет стимулирующего квантового наблюдателя).

Путь нового человека – это воля к свободе (*Арктика, Антарктика и Космос*), значит экономика = путь к свободе через избавление от зависимости (*победа над смертью*). Русская философия советского периода провозглашает Человека как Субъекта акта, а Субъектом хозяйства на планете провозглашает все Человечество. Правда, влияние немецкой классической философии и диалектического материализма все-таки создают барьеры для научного развития. Используя известную цитату Г. В. Ф. Гегеля «*свобода – это осознанная необходимость*», в историю революционных прорывов вторгается Человек как главный актор, но его сознание определяется бытием и тем обществом, в котором он вырос. Значит, актор не человек, а народные массы. Однако возникает вопрос, каким образом человек коллективный превратился в индивидуальность? И опять же, зачем «вещи-для-себя» тратить силы и развивать свое воображение и творчество, изобретательность и волю к умственному труду и созиданию?

Софиологи говорили о целенаправленности эволюции (излучение света Софии (Мудрости Божьей), что противоречило диалектическому материализму; космисты смягчали данную позицию, говоря об антропных принципах Вселенной (которая существует, значит, мыслит). Но проблема Идеального как оппозиции Материального оставалась неразрешенной.

Новая дискуссия философии прорыва развернулась в 1946–1952 гг., т. к. послевоенные достижения науки и техники приводили к следующему шагу из пространства порядка в новооткрытые пространства хаоса (*после выполнения ядерной программы, СССР готовился к выходу в космос*).

Именно в это время Сталин поднимает вопрос о пересмотре основных положений марксизма, т. к. по закону диалектики не может быть единого навсегда вечного учения, любое учение диалектически должно развиваться [11].

Например, марксизм догматизировал, что в основе хозяйства, как и в любых общественных отношениях, всегда лежит классовый интерес. Это значило, что и при коммунизме, обществе без классов, будут оставаться классовые интересы. Для Маркса любой продукт – это товар, но в коммунизме денежной системы нет, а, значит, в период социализма будет необходимо не только насытить потребительский рынок товарами, но и перевести их обратно в продукт. Хозяйствование из сферы товарно-денежной экономики переходит в сферу борьбы за очеловечивание пространства (*Северный морской путь, полярная железнодорожная сеть, новые города, проекты освоения океана, Байкало-Амурская магистраль, тоннель на Сахалин*). Страна снова оказывается в пространстве прорыва.

К сожалению, Хрущевская «Оттепель» с 1953–1964 гг. останавливает и философские дискуссии о расширении понимания советской философии науки и строительство мощной и самодостаточной экономики. Собственно говоря, с появлением прослойки профессиональных администраторов и закреплением в Конституции СССР 1977 г. статьи о руководящей и направляющей роли КПСС вновь возникает конфликт начала XX в. разделение «Мы» на множества **«Мы»**, множество **языков**, когда разные **образы будущего** превращали множества **«Мы»** в **«Они»**, создавая конфликтное напряжение.

Началось разрушение единого пространства СССР и «обуживание» философской и научной мысли. Вместо **«Я» + машина / инструмент → «все, что не Я»** стала пропагандироваться обратная формула: **«все, что не Я» + машина / инструмент → «Я»**. Чужое лучше, чем свое, чужак успешней, чем свой, отдай свое пространство чужому, пусть осваивает, как свое.

Так «материалистический социализм», направленный на полное телесное удовлетворение людей, оказался лишенным души (захотелось построить *Земной рай типа «Страны лентяев» или «гуляш-социализма»* Э. Фромма). Недостающую совокупность социально-экономических отношений, выраженных в возможности престижного обладания дефицитным продуктом, было решено преодолеть через введение частного предпринимательства и торговли. Однако забыли, что предпринимательство и нравственность не должны противоречить друг другу (А. Миняйло [12]).

Общество вошло в новый исторический парадокс, как только Русский мир начал осознавать себя как пространство единого «Я» и выделяться в пространстве государственности «Мы», он опять оказался в противоречии с доминирующей в Российской Федерации идеологией либерализма, которая на протяжении двух поколений разрушала коллективный субъект (усыпляя его бдительность грезами о глобализме во главе с западным гегемоном). Разрушение образования и культуры, появление мультикультурного невежества и толерантности к собственному неравноправию, конкуренции как «войне всех против всех» превратило два поколения бывших советских людей в манкуртов без религии и культуры, но с убеждениями индивидуальной ценности собственного «Я» [13].

Сейчас Россия находится в кризисе, но это не экономический кризис, а духовный. Нужен переход к совершенно новой экономической модели – духовно-нравственной! Первый этап – это благотворительность. Деловому сообществу нужно осознать, что оно должно участвовать в решении социальных проблем (*образовании, здравоохранении…*) Второе – это возвращение к человеку, одухотворенному Православием, которому невозможно строить хозяйство на конкуренции и индивидуализме, т. к. труд и работа основываются на Заповедях Божиих, как пост, молитва и трудничество! Целевая установка Православного человека находится за пределами земной жизни, в Вечности, и это неизбежно скажется на его способе ведения хозяйства – *не ради себя, а для всего, что есть и будет вокруг* в борьбе за очеловечивание пространства Русского мира.

Список литературы

1. Шабанов, Л. В. Общая психология / Л. В. Шабанов. – Санкт-Петербург, 2024. – 400 с. – Текст : непосредственный.

2. Повесть временных лет : архивная копия от 20 февраля 2020 на Wayback Machine (по Лаврентьевскому списку 1377 г) / перевод с древнерусского Д. С. Лихачева, О. В. Творогова. Комм. и статьи А. Г. Боброва, С. Л. Николаева, А. Ю. Чернова, А. М. Введенского, Л. В. Войтовича, С. В. Белецкого. – Санкт-Петербург : Вита Нова, 2012. – 512 с. – Текст : непосредственный.

3. Слово о законе и благодати митрополита Илариона. – Текст : непосредственный / подготовка текста и комментарии А. М. Молдована, перевод диакона Андрея Юрченко // Библиотека литературы Древней Руси / РАН. ИРЛИ ; под ред. Д. С. Лихачева, Л. А. Дмитриева, А. А. Алексеева, Н. В. Понырко. – Санкт-Петербург : Наука, 1997. – Т. 1: XI-XII в. – С. 26–61.

4. Киево-Печерский патерик / подготовка текста Л. А. Ольшевской, перевод Л. А. Дмитриева, комментарии Л. А. Дмитриева и Л. А. Ольшевской) // Библиотека литературы Древней Руси / РАН. ИРЛИ ; под редакцией Д. С. Лихачева, Л. А. Дмитриева, А. А. Алексеева, Н. В. Понырко. – Санкт-Петербург : Наука, 1997. – Т. 4: XII в. Электронная версия издания Архивная копия от 21 января 2022 на Wayback Machine, публикация Института русской литературы (Пушкинский Дом) РАН.

5. Клименко, А. Н. Концепция «Москва – Третий Рим» в геополитической практике И. В. Сталина / А. Н. Клименко. – Текст : непосредственный // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2013. – № 24 (684). – С. 124–132.

6. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. Москва, 13–16 августа 2000 г. – URL: https://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html?ysclid=mb6xd61n2d586281493 (дата публикации: 09.06.2008 ; дата обращения: 20.05.2025). – Текст : электронный.

7. Шабанов, Л. В. Основные направления Русской философии XIX в. / Л. В. Шабанов. – Текст : непосредственный // Философия (в вопросах и ответах, таблицах, схемах и комментариях). – Санкт-Петербург, 2025. – С. 138–148.

8. Дугин, А. Г. Ноомахия. Войны ума. Русский логос 1. Царство Земли. Структура русской идентичности. – Москва : Академический проект, 2021. – 461 с. – Текст : непосредственный.

9. Ленин, В. И. Государство и революция / В. И. Ленин. – Текст : непосредственный // Полное собрание сочинений : в 55 т. ; Ин-т марксизма-ленинизма при ЦК КПСС. – 5-е изд. – Москва : Гос. изд-во полит. лит., 1969. – Т. 33. – 434 с.

10. Булгаков, С. Н. Философия хозяйства. Проблема философии хозяйства для современного религиозного сознания. Мир как хозяйство (1912) [электронный документ] – https://ru.wikisource.org/wiki/Философия_хозяйства_(Булгаков) (дата обращения: 20.05.2025).

11. Сталин, И. В. Экономические проблемы социализма в СССР / И. В. Сталин. – Липецк : РаДуши, 2025. – 114 с. – Текст : непосредственный.

12. Миняйло, А. Мы сбились со своего жизненного пути, став на чужеродный путь развития экономики и стали зависимы / А. Миняйло. – Текст : электронный // Коммерческие вести. – 29 апреля 2009 г. – № 16. – Омск. – URL: https://kvnews.ru/gazeta/2009/04/16/729372 (дата обращения: 29.03.2025).

13. Доклад Святейшего Патриарха Кирилла на XIII Рождественских Парламентских встречах. – Текст : электронный // XXXIII Международные Рождественские образовательные чтения «80-летие Великой Победы: память и духовный опыт поколений». – URL: http://www.patriarchia.ru/db/text/6195088.html?ysclid=m6lvk6nnhn956638260 (дата обращения: 31.1.2025).

УДК 316.6

Р. Р. Ярмолюк

Осознанность как механизм актуализации адаптивного интеллекта

Аннотация. В условиях глобальной неопределенности особое значение приобретает развитие адаптивного интеллекта – способности действовать эффективно, проявляя изобретательность и находчивость в нестандартных и критических ситуациях. В статье рассматривается связь между адаптивным интеллектом и осознанностью как метакогнитивным навыком, способствующим психологической гибкости. На основе анализа практик современных психотерапевтических подходов предложена интегративная перспектива, согласно которой осознанность через контакт с настоящим, интроспективную проверку и согласование действий с внутренними ценностями выступает механизмом актуализации адаптивного интеллекта.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, осознанность, внимательность, созерцательные практики, психотерапия*

R. R. Yarmolyuk

Mindfulness as an adaptive intelligence actualization mechanism

Abstract. In the context of global uncertainty, the development of adaptive intelligence is of particular importance – the ability to act effectively, showing ingenuity and resourcefulness in non-standard and critical situations. The article examines the relationship between adaptive intelligence and mindfulness as a metacognitive skill that promotes psychological flexibility. Based on the analysis of the practices of modern psychotherapeutic approaches, an integrative perspective is proposed, according to which awareness through contact with the present, introspective verification and coordination of actions with internal values acts as a mechanism for actualizing adaptive intelligence.

Keywords: *adaptive intelligence, mindfulness, mindfulness, contemplative practices, psychotherapy*

В современном мире человек вынужденно сталкивается с растущей неопределенностью из-за ряда факторов, включающих в себя геополитическую и экономическую нестабильность, изменение климата и таких глобальных событий, как пандемия и вооруженные конфликты.

В условиях возрастания неопределенности и повышения требований к психологической устойчивости особое значение приобретает исследование тех когнитивных и поведенческих механизмов, которые позволяют эффективно действовать в нестандартных и стрессовых ситуациях.

Одним из таких механизмов выступает адаптивный интеллект – это комплекс социально-одобряемых умений, изобретательность и находчивость, проявленные индивидом или группой, позволяющие справляться с жизненно важными задачами в меняющемся и враждебном окружении.

Хотя развитие адаптивного интеллекта – перспективная задача в меняющихся условиях современности, пути его практического усиления недостаточно прояснены, в связи с чем здесь на помощь могут прийти созерцательные практики и, в частности, осознанность, имеющая связь с устойчивостью (resilience) и развитием психологической гибкости (flexibility).

Осознанность как навык метакогнитивного контроля внимания, обеспечивающий контакт с настоящим моментом и рефлексивное управление собственными действиями, может выступать фактором, способствующим актуализации адаптивного интеллекта, однако до сих пор не проводился сравнительный анализ данных подходов, включая изучение путей их интеграции.

Так как понятие адаптивного интеллекта используется ограниченно, и еще не раскрыт его психотехнический потенциал [1], данная статья опирается на исследования и опыт практического применения практик современных научно-обоснованных психотерапевтических подходов, чтобы благодаря прояснению связи между адаптивным интеллектом и осознанностью определить способы их интеграции и взаимной актуализации.

Цель данной статьи – рассмотреть связь осознанности и адаптивного интеллекта, опираясь на теорию и опыт практики современных когнитивно-поведенческих подходов, наметить возможность актуализации адаптивного интеллекта с помощью практик осознанности.

Осознанность как катализатор адаптивного интеллекта

Адаптивный интеллект (АИ) – это вид практического интеллекта, актуализирующийся в экстремальных или критических ситуациях, где ставится задача выживания или минимизации ущерба. Основные критерии таких ситуаций: риск выживанию, целостности или стабильности субъекта, ограниченность времени, необходимость новизны и креативности. Предлагаемое определение АИ включает такие позитивно признаваемые в обществе и проявленные в острых ситуациях качества, как находчивость, изобретательность, смекалка [2].

Острые ситуации, для которых важно наличие АИ, предполагают (в самых острых случаях) – спасение жизни, важной для человека собственности или имущества, социального статуса или лица, сохранение физического, социального или психического здоровья, своей индивидуальности (права быть собой) или групповой идентичности (права быть частью сообщества) [1].

АИ подразумевает также тотальную ответственность решающего задачу за процесс и успешность реализации выбранного решения, позитивно признаваемым обществом способом [2]. Таким образом, адаптивный интеллект подразумевает определенную степень когнитивной гибкости и способность осознанно воспринять сложность ситуации, отказаться от автоматизмов, чтобы выработать нестандартное решение в условиях нехватки ресурсов – качества, приписываемые осознанности как навыку или черте.

Появившаяся из буддийской традиции осознанность, сегодня одна из самых изученных созерцательных практик, применяемых в психотерапии [3]. Под осознанностью понимается состояние (state), черта (trait) или навык, культивируемые одноименной практикой, которая предполагает уделение внимания мыслям, чувствам и ощущениям в настоящем моменте с открытостью (безоценочностью) и принятием [4]. Исследования показывают, что осознанность помогает снижать депрессию, тревогу и дистресс, улучшает качество сна, физическое здоровье и психологическое благополучие, повышает устойчивость к стрессу [5–9].

Осознанность, способствующая снижению автоматических реакций и повышению когнитивной гибкости, также играет важную роль в адаптации. Oh et al. предлагают рассматривать осознанность в качестве основополагающего механизма, обеспечивающего адаптивное поведение в новых/сложных ситуациях [10].

Brown et al. отмечают, что осознанность, связанная с понятием интегративного осознания (integrative awareness), включает в себя открытое познание и внимательность, направленную на развитие осведомленности и обретение инсайта, способствующих адаптации [11].

Glomb и Duffy в исследовании осознанности на рабочем месте отметили, что в состоянии осознанности человек осознает свои мысли, но может отделить их от самовосприятия, что способствует более адаптивному совладанию с изменениями [12].

Согласно Johnstone и Wilson-Prangley, значительная положительная связь обнаружена между осознанностью и пятью измерениями адаптивности, включая адаптивность к стрессу на работе, адаптивность к неопределенности, адаптивность к кризису, адаптивность, связанную с творческим решением проблем, и адаптивность в обучении [13].

Также осознанность, похоже, имеет качества, которые связывают ее с адаптивным интеллектом – так в исследовании нарративов герои с высоким АИ демонстрировали качества, приписываемые осознанности, такие как контроль эмоций и переосмысление ситуации в условиях давления [2].

Часто в фрустрирующей и безвыходной ситуации осознание своих ограничений и ресурсов становится поворотной точкой. Такие ситуации, в которых предполагается работа адаптивного интеллекта, содержат «узкие места» – моменты, где человек сталкивается с невозможностью привычного действия. Именно в такие моменты наблюдается качественный скачок – инсайт, прорыв, переосмысление, новое поведение, которые, вероятно, невозможны без хотя бы минимального уровня осознанности. Это согласуется с практикой применения осознанности в терапии, где присутствие в моменте «здесь и сейчас» и осознанность к контексту активируют внутренние ресурсы, что может указывать на механизм запуска адаптивного мышления.

Тогда как АИ проявляется как реакция на острую ситуацию, осознанность позволяет различать, *что* именно происходит и *как* именно реагировать. Когда АИ требует субъектности, осознанность усиливает субъектность, выступая как «агент», позволяющий в момент уязвимости «не реагировать, а действовать», сохраняя самоидентичность и креативность в условиях давления.

Помимо описанных выше общих черт, характерных как для адаптивного интеллекта, так и для осознанности, важно отметить некоторые расхождения, присущие отдельным аспектам упомянутых подходов.

Так «напряжение» между двумя понятиями значительно выделяется в аспекте скорости реакции: когда осознанность требует остановки и наблюдения, адаптивный интеллект требует немедленных действий [1, 14].

Также адаптивный интеллект предназначен для активации в соответствующих условиях в ситуациях кризиса, тогда как осознанность доступна в любом моменте при любых обстоятельствах [15].

Важный вопрос на данном этапе изучения – сопоставление осознанности и адаптивного интеллекта: может ли адаптивный интеллект, опирающийся на автономные процессы, быть без момента осознанности?

Мы предлагаем рассматривать осознанность как когнитивно-аффективную предпосылку реализации адаптивного интеллекта в поведении. Без осознанности как способности к наблюдению за внутренним и внешним полем невозможно обнаружение самой ситуации как «жизненно острой задачи», а, значит, – затруднено развертывание адаптивных стратегий.

В таблице приводится сравнение отдельных аспектов адаптивного интеллекта и осознанности в свете описанных выше особенностей обоих подходов.

ТАБЛИЦА. Сравнение осознанности и адаптивного интеллекта

Адаптивный интеллект	Осознанность
Спонтанная изобретательность	Осознанное наблюдение
Быстрая реакция в условиях давления	Выдерживание паузы, замедление реакции
Внешнее признание (социальное измерение)	Согласованность с личными ценностями
Преодоление внешнего хаоса	Обращение к внутреннему порядку
Ситуативный, гибкий стиль мышления	Присутствие и метапозиция

Таким образом, осознанность, вероятно, выступает не просто коррелятом, но активатором адаптивного интеллекта, обеспечивая устойчивый фокус внимания на ключевых аспектах проблемы, снижая импульсивность, осуществляя децентрацию (видение ситуации с разных сторон), способствует быстрому переключению между различными стратегиями решения и, повышая стрессоустойчивость и способствуя эмоциональной регуляции, позволяет не разрушаться в условиях фрустрации и отсутствия очевидного выхода.

Адаптивный интеллект в подходах, использующих осознанность

Тогда как возможность и конкретный формат применения адаптивного интеллекта в психотерапии еще предстоит раскрыть в будущих исследованиях, есть два примера современных доказательных психотерапевтических подходов, основанных на осознанности, рассмотрение которых в контексте изучения АИ может предоставить ценные инсайты для данного вопроса – это диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) и терапия принятия и ответственности (ТПО).

Оба подхода предлагают свой собственный способ интеграции осознанности, а также, что важно, – того, что идет *после* осознанности. В то время как «изобретательность» в контексте АИ предполагает, что человек самостоятельно, проявив *нестандартное мышление*, находит *оригинальное*, *неординарное* и *необычное* решение, ТПО и ДПТ предполагают ценностные (т. е. соответствующие ценностям) или эффективные действия, выбор которых определен и спланирован, а часто и отработан заранее в соответствии с подходом.

В терапии принятия и ответственности выбор желаемого поведения продиктован ценностями, что предполагает предварительное прояснение ценностей и ценностных действий. Ситуация поведенческого выбора носит название «точка выбора» (choice point), в которой разворот от автоматического, основанного на избегании нежелательного внутреннего опыта (т. е. мыслей и эмоций) происходит благодаря применению осознанности, остановки эмоционально обусловленного действия, актуализации – вспоминание о заранее проясненных ценностях с последующим выбором ценностного действия [16].

В буддийском подходе, выступающем источником современного подхода осознанности, практика «памятования» (таков правильный перевод термина «mindfulness»), является неотъемлемой частью этического поведения и служит инструментом для интроспек-

тивной проверки своих намерений перед совершением действий на предмет их соответствия этическим принципам [17]. Таким образом, разница с подходом адаптивного интеллекта заключается в том, что осознанность в подходе предполагает выбор ценностного действия, которое в определенном смысле становится обычным и заранее известным с точки зрения выбранных ценностей и/или этических принципов, необязательно отличается оригинальностью, и к тому же может быть найдено не самостоятельно, но с помощью консультанта [18].

Несмотря на различия в подходах, ТПО, основанная на философии функционального контекстуализма, подчеркивает важность осознанности к контексту [19]. Хотя ТПО использует осознанность для выбора действий, основанных на ценностях, что необязательно включает, а скорее противоречит понятию «неординарных или нестандартных решений», поведенческий выбор в ТПО базируется на контакте с настоящим моментом, включая понимание того, как на действия человека влияют его окружение, мысли и чувства (поведение – это всегда поведение в контексте), что роднит его с подходом АИ.

Как известно, эмоции – это регулятивные процессы, проявляющиеся в ситуациях, связанных с актуализацией (возможностью удовлетворения) потребностей или их фрустрацией [20]. Принимая во внимание характер ситуаций, в которых предполагается активация адаптивного интеллекта (освобождение автомобиля из снежного затора в пустынном месте, отстаивание себя перед сверстниками, утрата паспорта в загранпоездке), закономерно предположить, что, проживая данные события, человек с высокой долей вероятности столкнется с сильными эмоциями [1]. Без особого труда представляется возможным смоделировать примерный набор эмоций для данных ситуаций: беспокойство, раздражение или гнев и досада соответственно, которые нормальны в таких условиях.

Согласно ТПО, эмоции возникают в непосредственной связи с ценностями – часто, когда существует угроза их достижению [21]. Неадаптивное поведение в форме экспериенциального избегания – т. е. действий, основанных на избегании сложных мыслей и чувств или диктуемого внутренними правилами (rule-governed behavior) так называемого «шага от ценностей» (away move), с точки зрения ТПО, обусловлен спутыванием с «цепляющими» сложными эмоциями и когнициями [22, 23].

Одно из ключевых измерений осознанности – дистанцирование посредством безоценочного отношения, раскрывающееся в процессе ТПО, известного как «когнитивное разделение» (cognitive defusion), которое подразумевает культивацию способности «разделяться» с мыслями и эмоциями, которые толкают к соскальзыванию в неадаптивные паттерны поведения [19, 21]. Распутывание является необходимой частью осознанности, которая дает доступ к эффективному поведению в непосредственном контакте с контекстом – реальностью текущего момента, где реализуется потенциал АИ.

Но осознанность и техники когнитивного распутывания не являются целями в себе и призваны обеспечить условия для реализации ключевой задачи ТПО – развития психологической гибкости. Психологическая гибкость, понятие которой в значительной степени перекликается с отдельными гранями адаптивного интеллекта и особенно сильно связанное с осознанностью, понимается как способность присутствовать (сохранять осознанность), быть открытым для сложных чувств и предпринимать действия в соответствии с ценностями [19, 21]. В будущих исследованиях следует дополнительно изучить возможную связь адаптивного интеллекта с конструктом психологической гибкости.

Другая современная психотерапевтическая модель, широко использующая осознанность, – диалектическая поведенческая терапия (ДПТ)**.** Подход, предлагаемый ДПТ, акцентирует внимание на поведенческом выборе с фокусом на эффективности (например, межличностной эффективности). При этом само понятие эффективности как качества эффективных действий оказывается включено в навык осознанности. Действовать эффективно в ДПТ означает поступать осознанно, учитывая свои цели и потребности [14].

Р. Стернберг, один из авторов, разрабатывающих теорию АИ, предложил определение адаптивного интеллекта, которое, помимо успешных действий в свете способности человека к адаптации, также включает *мудрость* [24]. Тем временем ДПТ раскрывает аспект осознанности, важный с точки зрения его параллелизма с понятием адаптивного интеллекта – так называемый «мудрый разум» (wise mind) [14].

В ДПТ «мудрый разум» означает состояние равновесия между рациональным (интеллектуальным) и эмоциональным разумом, позволяющее делать выбор, согласующийся как с эмоциями, так и с фактами конкретной ситуации. ДПТ использует практики осознанности, чтобы получить доступ к данному состоянию, которое само является одним из качеств осознанности, что позволяет обращаться к внутренней интуиции и принимать решения, которые одновременно логичны и отвечают эмоциональным потребностям, повышая способность эффективно реагировать на сложные ситуации [14].

Выбор способа поведения, основанный на концепции мудрого разума, следует за осознанной паузой и подразумевает деавтоматизацию поведенческих реакций, при этом в меньшей степени полагаясь на заранее проясненные категории ценностей и заготовленные действия. Мудрый разум, являющийся одним из измерений осознанности, доступен в настоящем. Ограничимся постановкой, возможно, наиболее важного исследовательского вопроса в контексте данной работы – может ли состояние «мудрого разума», описанное в ДПТ, выступать связующим звеном между практикой осознанности и адаптивным интеллектом, реализующим его психотехнический потенциал?

Выводы

Проведенный анализ позволяет утверждать, что осознанность (mindfulness) играет ключевую роль в активации и развитии адаптивного интеллекта. Осознанность не только улучшает контакт с настоящим моментом, но и способствует мобилизации когнитивных и личностных ресурсов, необходимых для эффективных действий. Особую значимость данный процесс приобретает в ситуациях, где задачей ставится выживание (в первую очередь, социальное – как личности, или социального индивида) или минимизация ущерба, когда требуется не просто адаптация, а переосмысление и внутренняя реконструкция субъекта.

Так как адаптивный интеллект реализуется не столько в мышлении, сколько в действии, осознанность позволяет засвидетельствовать момент «здесь и сейчас», одновременно снижая импульсивность и способствуя эффективному реагированию на внешние вызовы, что критично в условиях кризиса или когда необходимо нестандартное решение. Таким образом, осознанность может рассматриваться не просто как средство адаптации, но как метакогнитивный механизм усиления субъектности и, как следствие, адаптивного интеллекта, раскрывающий потенциал для поиска творческого, автономного решения даже в условиях неопределенности.

Список литературы

1. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

2. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

3. Ярмолюк, Р. От практики осознанности к созерцательным практикам / Р. Ярмолюк. – Текст : непосредственный // Вестник Омского университета (серия «Психология»). – 2023. – № 4. – С. 108–117.

4. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future / J. Kabat-Zinn. – Текст : непосредственный // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2003. – V. 10. – № 2. – P. 144–156. – DOI: 10.1093/clipsy.bpg016.

5. The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis / X. Zuo, Y. Tang, Y. Chen, Z. Zhou. – Текст : непосредственный // Frontiers in Public Health. – 2023. – V. 11. – Article ID 1259250. – DOI: 10.3389/fpubh.2023.1259250.

6. Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis / C. C. G. da Silva, C. V. Bolognani, F. F. Amorim [et al.]. – Текст : непосредственный // Systematic Reviews. – 2023. – V. 12. – Article ID 79. – DOI: 10.1186/s13643-023-02244-y.

7. Mindfulness-Based and Mindfulness-Informed Interventions at the Workplace: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis of RCTs / M. M. Michaelsen, J. Graser, M. Onescheit [et al.]. – Текст : непосредственный // Mindfulness. – 2023. – V. 14. – P. 1271–1304. – DOI: 10.1007/s12671-023-02130-7.

8. Yilmazer, E. Effects of mindfulness on test anxiety: a meta-analysis / E. Yilmazer, Z. Hamamci, F. Türk. – Текст : непосредственный // Frontiers in Psychology. – 2024. – V. 15. – Article ID 1401467. – DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1401467.

9. Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review / A. Calderone, D. Latella, F. Impellizzeri, P. de Pasquale, F. Famà, A. Quartarone, R. S. Calabrò. – Текст : непосредственный // Biomedicines. – 2024. – V. 12. – № 11. – Article ID 2613. – DOI: 10.3390/biomedicines12112613.

10. Oh, V. K. S. The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience / V. K. S. Oh, A. Sarwar, N. Pervez. – Текст : непосредственный // Frontiers in Psychology. – 2022. – V. 13. – Article ID 1056834. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1056834.

11. Brown, K. W. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects / K. W. Brown, R. M. Ryan, J. D. Creswell. – Текст : непосредственный // Psychological Inquiry. – 2007. – V. 18. – № 4. – P. 211–237. – DOI: 10.1080/10478400701598298.

12. Mindfulness at work / T. M. Glomb, M. K. Duffy, J. E. Bono, T. Yang. – Текст : непосредственный // Research in Personnel and Human Resources Management. – 2011. – V. 30. – P. 115–157. – DOI: 10.1108/S0742-7301(2011)0000030005.

13. Johnstone, R. The relationship between mindfulness and individual adaptability in dynamic work contexts / R. Johnstone, A. Wilson-Prangley. – Текст : непосредственный // South African Journal of Business Management. – 2021. – V. 52. – № 1. – 11 p. – DOI: 10.4102/sajbm.v52i1.2421.

14. Линехан, М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности / М. Линехан. – Москва : Диалектика-Вильямс, 2020. – 592 с. – Текст : непосредственный.

15. Norbu, C. The Mirror: Advice on Presence and Awareness (dran pa dang shes bzhin gyi gdams pa me long ma) / C. Norbu. – Текст : непосредственный // Religions. – 2013. – V. 4. – № 3. – P. 290–298. – DOI: 10.3390/rel4030290.

16. Berman, B. M. The Choice Point Model of Acceptance and Commitment Therapy With Inpatient Substance Use and Co-occurring Populations: A Pilot Study / B. M. Berman, K. Kurlancheek. – Текст : непосредственный // Frontiers in Psychology. – 2021. – V. 12. – DOI: 10.3389/fpsyg.2021.758356.

17. Walpola, P. A Contemporary Model for Right Mindfulness Based on Theravada Buddhist Texts / P. Walpola, I. Walpola, T. Toneatto. – Текст : непосредственный // Mindfulness. – 2022. – V. 13. – P. 1–15. – DOI: 10.1007/s12671-022-01988-3.

18. Rahal, G. M. A systematic review of values interventions in Acceptance and Commitment Therapy / G. M. Rahal, M. C. C. Gon. – Текст : непосредственный // International Journal of Psychology & Psychological Therapy. – 2020. – V. 20, № 3. – P. 355–372.

19. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy / S. C. Hayes, M. E. Levin, J. Plumb-Vilardaga, J. L. Villatte, J. Pistorello. – Текст : непосредственный // Behavior Therapy. – 2013. – V. 44. – № 2. – P. 180–198. – DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002.

20. Жмуров, В. А. Психопатология / В. А. Жмуров. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 1994. – Т. 1. – 240 с. – Текст : непосредственный.

21. Хэррис, Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности: Революционные методы и стратегии / Р. Хэррис. – Москва : Бомбора, 2022. – 432 с. – Текст : непосредственный.

22. Torneke, N. Rule-Governed Behavior and Psychological Problems / N. Torneke, C. Luciano, S. Valdivia Salas. – Текст : непосредственный // International Journal of Psychology and Psychological Therapy. – 2008. – V. 8. – № 2. – P. 141–156.

23. Kingston, J. Experiential avoidance and problem behavior: a mediational analysis / J. Kingston, S. Clarke, B. Remington. – Текст : непосредственный // Behavior Modification. – 2010. – V. 34. – № 2. – P. 145–163. – DOI: 10.1177/0145445510362575.

24. Sternberg, R. J. Adaptive Intelligence: Intelligence Is Not a Personal Trait but Rather a Person × Task × Situation Interaction / R. J. Sternberg. – Текст : непосредственный // Journal of Intelligence. – 2021. – V. 9. – № 4. – Article ID 58. – DOI: 10.3390/jintelligence9040058.

ПРОСТРАНСТВО ОТНОШЕНИЙ

УДК 159.923

М. А. Бендюков

Психопрактики ментального тренинга в контексте концепта адаптивный интеллект

Аннотация. Статья посвящена обоснованию необходимости осмысления и концептуального и прикладного развития психотехнологий саморегуляции в контексте моделей глобальной трансформации VUCA-мира и BANI-мира, определяется, что концепт «адаптивный интеллект» выступает конструктивной моделью для создания комплексных психопрактик саморегуляции. Доказывается, что в качестве наиболее уместной психотехнологии саморегуляции в данном контексте выступает психотехнология интегрированного ментального тренинга (IMT-Integrated Mental Training), разработанная профессором психологии Университета г. Оребро (Швеция) Ларсом-Эриком Унесталем и адаптированная для России в Санкт-Петербургском НИИ физической культуры. Подробно описывается концепция базового курса IMT «Пик совершенства» и определяется перспектива развития данной психотехнологии саморегуляции.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект; психотехнологии саморегуляции, ментальный тренинг*

M. A. Bendyukov

Mental training psychopractic practices in the context of the concept of adaptive intelligence

Abstract. The article is devoted to substantiating the need for understanding and conceptual and applied development of psychotechnologies of self-regulation in the context of the models of global transformation of the VUCA-world and the BANI-world, and it is determined that the concept of «adaptive intelligence» acts as a constructive model for creating complex psychopractic self-regulation. It is proved that the most appropriate psychotechnology of self-regulation in this context is the psychotechnology integrated mental training (IMT-Integrated Mental Training) developed by Lars-Erik Unestahl, Professor of Psychology at the University of Orebro (Sweden) and adapted for Russia at the St. Petersburg Research Institute of Physical Culture. The concept of the basic IMT course «Peak of Excellence» is described in detail and the perspective for the development of this psychotechnology of self-regulation is determined.

Keywords: *adaptive intelligence; psychotechnologies of self-regulation, mental training*

В настоящее время мировая экономическая, а во многом и политическая система, вступила в эпоху глобальных перемен. Для описания «трансформирующейся реальности» специалистами предложен ряд акронимов – сокращений, которые произносятся как одно слово. Индустриальное общество XX века описывается акронимом SPOD, которое расшифровывается следующим образом:

S – Устойчивость (steady).

P – Предсказуемость (predictable).

O – Простота (ordinary).

D – Определенность в смысле, однозначность (definite).

Социально-экономическое развитие общества этого периода определялось линейной динамикой, которую в определенной степени предсказывал еще К. Маркс. И даже разрушение Советского Союза, хотя не было неизбежным, вполне укладывалось в процессы линейной глобализации мирового сообщества. Однако тенденции, которые президент РФ

В. В. Путин в одной из своих предвыборных речей определил как «тектонические процессы глобальной трансформации», стали проявляться в США – тогдашнем «центре мира» в середине 1980-х гг. Главной реперной точкой глобальной трансформации можно считать появление домашних компьютеров и ранних версий компьютерных сетей. Теперь уже понятно, что именно компьютеризация радикально трансформировала индустриальное общество, превратив его в общество информационное.

В 1987 г. появился акроним VUCA. Концепцию VUCA предложил американский полковник и PhD поведенческих наук Стефан Гаррос при описании управления войсками в условиях быстро меняющейся обстановки. Этот акроним расшифровывается следующим образом.

V – Нестабильность, изменчивость (volatility).

U – Неопределенность (uncertainty).

C – Сложность (complexity).

A – Двусмысленность, в смысле неоднозначность (ambiguity).

Сегодня концепция VUCA используется для описания мировых трансформационных процессов в сфере политики, экономики, в бизнес-среде, а также применительно к описаниям отношений в сфере труда и к особенностям индивидуальной жизнедеятельности в контексте индивидуальной адаптации к нелинейной трансформации в социальной среде существования индивида. В настоящее время в научных исследованиях и бизнес-среде ведется активная работа по созданию моделей ответа на VUCA-вызовы. Наиболее известная модель ответов на вызовы сложного и нестабильного мира получила название VUCA-PRIME и расшифровывается следующим образом.

V – Видение (vision).

U – Понимание (understanding).

C – Ясность (clarity).

A – Гибкость (agility) [2].

Подробнее раскроем эти ответы.

Видение vs нестабильность. Предполагается, что турбулентность, как главная характеристика нестабильности может быть компенсирована стабильностью стратегических целей (будь то в бизнесе, политике или индивидуальном развитии).

Понимание vs неопределенность. Здесь предполагается использование практик системного анализа и проектирования для отсечения случайных событий и тенденций, и создания когнитивной модели процессов и явлений на основе причинно-следственных связей.

Ясность vs сложность. Предполагается, что упомянутая выше когнитивная модель должна быть подвергнута упрощению с целью ее вывода на системно-стратегический уровень. При этом указывают на необходимость использования эвристического подхода и интуиции, т. е. безоценочно. Это позволяет преодолеть сложность, которая затуманивает оценку.

Гибкость vs неоднозначность. Специалисты достаточно хорошо понимают, что временной параметр во многих случаях представляет собой критический ресурс. В этом смысле неоднозначность может выступать параметром, блокирующим деятельность. Гибкость тем самым предполагает быстрое осуществление «коротких» (тестирующих) действий, проясняющих актуальную ситуацию.

Для полноты описания трансформирующегося мира укажем на еще один акроним описания мира, который в 2020 г. предложил американский футуролог Дж. Кашио. Это так называемый BANI-мир. Акроним расшифровывается так: B – brittle (хрупкий); A – anxious (тревожный); N – nonlinear (нелинейный); I –incomprehensible (непостижимый) [9].

Отметим также, что на сегодняшний момент не сформулированы ответы вызовам BANI-мира, подобные VUCA-PRIME.

Если комплексно рассмотреть вызовы VUCA-мира и BANI-мира как требования к отдельному человеку или группе, то наиболее общим ответом на эти вызовы можно назвать процесс, описываемый термином «адаптация». Адаптация в психологии и смежных науках выступает как базовый механизм приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды. При этом выделяются различные виды адаптации: психологическая, социальная, социально-психологическая, педагогическая. К числу компонентов адаптации можно отнести психологический, поведенческий и физиологический. Кроме того, следует понимать, что адаптация – это непрерывный процесс, так как условия внешней среды постоянно меняются, и индивиду требуется выстраивать модель поведения в соответствии с условиями, которые сложились в актуальной социальной среде. В целом, следует понимать, что «адаптация – структурно сложное интегральное понятие, включающее в себя несколько компонентов» [1].

Не трудно заметить, что в самом понятии «адаптация» присутствует лишь целевой и процессуальный компоненты, но не конкретные механизмы, которые обеспечивают приспособление. Таким образом, следует признать, что термин «адаптация» представляет собой высокоуровневый концепт. Напомним, что концепт – это одно из основных понятий современной лингвистики. Содержание термина «концепт» изящно определено А. Вержбицкой как «объект из мира «Идеальное», имеющий имя и отражающий определенные культурно обусловленные представления человека о мире, «Действительность», которая нам дана в мышлении (не в восприятии) именно через язык, а не непосредственно, причем одному и тому же имени (слову) в психике разных людей могут соответствовать разные ментальные образования» [4].

Обращаясь к ключевому концепту нашей работы – «адаптивный интеллект» – укажем, что данное словосочетание маркирует и объединяет два высокоранговых концепта (так называемые «прототипы»). Действительно, Ж. Пиаже прямо указывает: «Интеллект – это не более чем родовое имя, обозначающее высшие формы равновесия когнитивных структурирований [7]. Заметим также, что согласно лингвокогнитивному подходу выражение мысли представляет собой процесс перекодирования концептуальной информации. Иными словами, концепт – это «медиатор» между словами и действительностью. Исходя из такого понимания термина, не будет преувеличением сказать, что относительно новый концепт «адаптивный интеллект» позволяет по-новому осмыслить как адаптационные механизмы психики, так и прагматическое значение психопрактик адаптации в VUCA и BANI-мира.

В настоящее время отсутствует принятое определение концепта «адаптивный интеллект» в привычном виде определения через род и видовое отличие. Однако директор АНО «Институт Адаптивного Интеллекта» В. В. Гут определяет основные компоненты адаптивного интеллекта в контексте практик его развития (AQ-коучинга). К числу психологических конструктов, которые следует развивать с помощью коучинга, этот автор относит жизнестойкость; аффилиацию; способность быстрого реагирования на изменения; любопытство; индифферентную наблюдательность (безоценочную осознанность); позитивные коммуникативные способности; когнитивную гибкость и междисциплинарное мышление; самодостаточность в смысле опоры на собственные ресурсы; интернальность; целостность как внутреннюю согласованность ценностно-смысловых оснований жизнедеятельности [6]. В полной мере поддерживая идею развития адаптивных способностей и жизнестойкости с помощью практик коучинга, заметим, что в современной прикладной психологии имеются и другие психотехнологии развития этих качеств.

Прежде всего, речь идет о совокупности конкретных приемов и комплексных психопрактик саморегуляции психических состояний и формирования позитивных навыков и качеств личности, которые достаточно подробно изучены в отечественной психологии. В качестве примера приведем результаты эмпирического исследования А. О. Прохорова, где показано, что для адаптации к условиям жизнедеятельности и саморегуляции психических состояний и процессов разной модальности (эмоциональные; волевые; интеллектуальные и психофизиологические состояния и процессы) опрошенные используют большой спектр техник саморегуляции. Автор отмечает: «Наиболее универсальным способом саморегуляции является общение, на втором месте находится регуляция функции внимания (отключение-переключение), на третьем – волевые (самоприказы, самоконтроль) и интеллектуальные (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.) способы саморегуляции» [8].

С определенной долей условности психопрактики саморегуляции можно разделить на три группы в зависимости от приоритетного объекта воздействия психопрактик. Терминологически определим их в понятие «психотехнологии саморегуляции».

Наиболее известными психотехнологиями саморегуляции можно назвать группу психопрактик, направленных на изменение психомышечного напряжения в контексте стресс-менеджмента. К их числу относятся прогрессивная релаксация; первая ступень аутогенной тренировки; дыхательные психопрактики; позотонические упражнения и т. п.

Принципиально иной характер имеют психотехнологии, направленные на саморегуляцию высших психических функций (сознание, когниции, волевые процессы и пр.). Обычно эти практики объединяют термином «медитация» или «осознанность».

Третья группа психотехнологий саморегуляции известна под названием «ментальный тренинг» и направлена на трансформацию так называемых «ментальных репрезентаций», преимущественно в сложных условиях деятельности, таких, например, как спорт высших достижений [5].

Знакомство отечественных специалистов с психопрактиками ментального тренинга произошло в 1994 г., когда началось сотрудничество между Санкт-Петербургским НИИ физической культуры и создателем шведской модели ментального тренинга (IMT-Integrated Mental Training) профессором психологии Университета г. Оребро (Швеция) Ларсом-Эриком Унесталем [10]. К сожалению, данный проект был свернут в начале XXI века в связи с уходом из жизни его руководителей.

Автору данной статьи довелось участвовать в разработке и исследовании русскоязычной версии IMT для спортивной деятельности [3]. Технологически программа базового курса IMT представляла собой серию аудиопрограмм с общим названием «Пик совершенства» (23 аудиопрограммы) и блиц-модель для поддержки тренировочного процесса (6 аудиопрограмм).

Базовый курс IMT «Пик совершенства» включает в себя четыре этапа.

Этап 1. Формирование навыков мышечного и психического расслабления.

Этап 2. Развитие и совершенствование качеств, важных для спорта и жизни. К их числу относятся уверенность, целеустремленность, сосредоточенность, ментальное спокойствие, преодоление трудностей.

Этап 3. Спортивный психотренинг. Развитие идеомоторных навыков в контексте соответствующей спортивной деятельности, а также формирование базовой установки на успех в соревновательной деятельности.

Этап 4. Подготовка к соревнованию, предполагающая мысленную репетицию конкретного соревнования; активизация и позитивный настрой на победу и формирование навыка максимальной активизации для включения в соревновательную деятельность.

Представляется, что психопрактики МТ, направленные на формирование ментальных репрезентаций в сложных условиях деятельности, могут быть достаточно быстро перенесены в различные жизненные ситуации и рассматриваться в контексте адаптивного интеллекта. Действительно, вышеперечисленные «мишени» AQ-коучинга, такие как жизнестойкость; способность быстрого реагирования на изменения; когнитивная гибкость; безоценочная осознанность; интернальность; ценностно-смысловая согласованность – могут быть развиты и поддержаны через работу с ментальными репрезентациями.

В настоящее время автором данной статьи разработан аудиокурс МТ «Антистресс 2024», направленный на развитие стрессоустойчивости в различных жизненных контекстах. Данный курс состоит из шести аудиопрограмм, к числу которых относятся «Мышечная релаксация»; «Психическая релаксация и внутренняя защищенность»; «Ключ релаксации»; «Уверенность в себе»; «Целеустремленность»; «Самопрограммирование на успех». С этими аудиопрограммами можно ознакомиться на странице сообщества «В контакте» «Михаил Бендюков. Психопрактики от профессора». Представляется, что дальнейшее развитие психотехнологий МТ в контексте концепции адаптивного интеллекта вполне уместно.

Список литературы

1. Арапова, О. И. Феномен адаптации. Теоретический обзор / О. И. Арапова. – Текст : непосредственный // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16. – № 3. – С. 111–122.

2. Арефьев, М. А. SPOD, VUCA, BANI как цивилизационные характеристики современности / М. А. Арефьев, А. В. Зыкин, Е. В. Карпичев, Н. Ю. Фоминых. – Текст : непосредственный // Социодинамика. – 2024. – № 10. – С. 1–19.

3. Бундзен, П. В. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / П. В. Бундзен, М. А. Бендюков, А. И. Кирюшин. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной медицины России. – 1994. – № 1–2. – С. 28–35.

4. Вежбицкая, А. Язык. Культура. Познание / А. Вежбицкая. – Москва: Русские словари, 1996. – 411 с. – Текст : непосредственный.

5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов. – Москва : Спорт, 2014. – 241 с. – Текст : непосредственный.

6. Гут, В. В. AQ-коучинг как средство повышения уровня адаптивного интеллекта: анализ текущих тенденций и практик / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Коучинг и наставничество: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 года. – Чебоксары : Изд. дом «Среда», 2024. – С. 112–117.

7. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 192 с. – Текст : непосредственный.

8. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека / А. О. Прохоров. – Текст : электронный // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – № 56. – С. 4–16. – URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 08.05.2025).

9. Юрченко, Н. И. Обзор статьи Jamais Cascio «Facing the Age of Chaos» / Н. И. Юрченко. – Текст : непосредственный // Новые психологические исследования. – 2023. – № 4. – С. 131–139.

10. Lars-Eric Unesthåhl 50 years with Integrated Mental Training. – URL: https://www.mental-training.com/research-articles/50-years-with-integrated-mental-training/50 years with Integrated Mental Training (дата обращения: 08.05.2025).

УДК 159.923

С. В. Духновский

Отношение к времени и самоотношение личности

Аннотация. В статье с привлечением эмпирического материала раскрываются вопросы самоотношения и отношения ко времени. Гипотезы исследования: 1) параметры отношения к себе (самоотношения) взаимосвязаны с отношением ко времени; 2) субъекты с различным отношением ко времени отличаются доминирующим видом самоотношения. Респондентами выступили 350 человек, из них 195 лиц женского и 155 мужского пола в возрасте от 25 до 33 лет. Использовали комплекс авторских методик: «Шкала субъективного отношения ко времени» и «Опросник самоотношения». Установлено, что отношение ко времени связано с особенностями самоотношения. Повышение величины активности самоотношения (уровня притязаний и установки на саморазвитие) сопровождается изменением отношения ко времени в сторону большего контроля за ним, его рационального использования и управления. Тогда как повышение позитивности отношения к себе (принятия и представления) сопровождается более равнодушным отношением ко времени, снижением его ценности и значимости для субъекта. Показано, что субъектам с временной пластичностью (гибким отношением ко времени) свойственно «активно-позитивное» самоотношение. У субъектов с временной индифферентностью (равнодушным отношением ко времени) выражено «пассивно-позитивное» самоотношение. У обследованных с временной зависимостью доминирует компенсаторное – «активно-негативное» самоотношение.

Ключевые слова: *отношение к времени, самоотношение, равнодушное отношение, временная зависимость, временная пластичность*

S. V. Dukhnovsky

Attitude to time and self-relation of personality

Abstract. The article, using empirical material, reveals the issues of self-sacrifice and attitudes towards time. Study hypotheses: 1) parameters of self-relation (self-relation) are interrelated with relation to time; 2) subjects with different attitudes towards time differ in the dominant type of self-relationship. The respondents were 350 people, of which 195 were female and 155 were males aged 25 to 33 years. A set of author's methods was used: «Scale of subjective attitude to time» and «Self-relationship questionnaire». It has been established that the relationship to time is associated with the peculiarities of self-relationship. An increase in the amount of self-relationship activity (the level of claims and the attitude towards self-development) is accompanied by a change in the attitude towards time towards greater control over it, its rational use and management. Whereas an increase in positivity of attitude towards oneself (acceptance and presentation) is accompanied by a more indifferent attitude towards time, a decrease in its value and significance for the subject. It has been shown that subjects with temporary plasticity (flexible attitude to time) are characterized by «active-positive» self-relationship. Subjects with temporary indifference (indifferent attitude to time) expressed «passive-positive» self-relationship. Whereas in the examined with time dependence, compensatory – «active-negative» self-relationship dominates.

Keywords: *attitude to time, self-relationship, indifferent attitude, temporal dependence, temporal plasticity*

В отношении человека к себе находят свое выражение не только его индивидуальные и психологические особенности, включая представления о своих способностях, возможностях, целях и себе самом, но и его отношение ко времени. Последнее, в свою очередь, может являться средством как для самореализации, так и фактором, препятствующим этому. Полагаем, что формирование активно-позитивного самоотношения возможно с учетом трансформации отношения субъекта к своему времени.

В общепсихологическом плане проблема самоотношения рассматривалась в трудах П. Е. Герасимова [4], М. Н. Дарижаповой [5], С. В. Духновского [8], С. Р. Пантилеева [11], Н. И. Сарджвеладзе [12], В. В. Столина [13] и др.

Н. И. Сарджвеладзе отмечает, что «феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, а понятие самоотношения является родовым относительно понятий самосознания, самооценки и других подобных понятий, имеющих приставку «само» и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности» [12].

В. В. Столин рассматривает самоотношение как аффективный компонент самосознания, в частности как эмоциональный компонент единицы самосознания – смысла «Я». В этом контексте ученым были описаны *три эмоциональные оси самоотношения:* 1) симпатия – антипатия, 2) уважение – неуважение, 3) близость – отдаленность. А также *три вида самоотношения:* позитивное – способствующее самореализации, негативное – препятствующее самореализации и конфликтное – выступающее условием и способствующим, и препятствующим самореализации [13].

В исследовании М. Н. Дарижаповой *самоотношение* представляет собой «полимодальную эмоционально-ценностную систему, выражающую особенности отношения человека к самому себе и обеспечивающую центрирование своего внутреннего пространства и формирование смыслового вектора жизненного пути» [5]. Выступая как компонент системы отношений оно «обеспечивает процессы самоопределения и самореализации человека, а, с другой стороны, выступает как их результат» [5], а как компонент самосознания «обеспечивает оценку своих характеристик как способствующих или препятствующих самоопределению и самореализации и одновременно эмоционально-ценностное принятие себя» [5].

При рассмотрении заявленной проблематики в рамках нашего исследования акцент ставим на категорию «отношение». Л. В. Куликов указывал на то, что источники отношений (в том числе и отношения к себе) могут быть как внешними, так и внутренними и даже навязанными средой. Процессами отношения к себе выступают: познание себя, самооценка и саморегуляция, тогда как компонентами – познавательный (представления о себе), эмоциональный (принятие себя) и поведенческий (установки на себя, активность, направленная на себя) [10]. Рассматривая личность, исходили из того, что, по мнению В. А. Ананьева, она представляет собой открытую, нелинейную, сложную, самоорганизующуюся систему, которая представляет собой блуждающий по многовариантным путям жизненного поля процесс [3].

Таким образом, *отношение к себе* (самоотношение) предполагает познание себя, самооценку, саморегуляцию и осознание себя, проявляющиеся в представлении и принятии себя, а также в уровне притязаний и установке саморазвитие [6]. *Составляющими отношения к себе выступают:*

– *уровень притязаний* – это субъективное стремление к желаемым целям и результатам, достижение которых (и процесс этого) способствует переживанию благополучия, формированию позитивной самооценки и самоосуществлению личности. В целях, к которым стремится субъект, отражаются их качественные характеристики (трудность/легкость, значимость, престижность), преломленные сквозь призму его личностных характеристик;

– *установка на саморазвитие* – это ориентация на повышение своей экзистенциальной компетентности благодаря саморазвитию – развитию личностных качеств, способностей и умений; готовность воспринимать и использовать новую информацию (включая технологии) в своей повседневной жизни;

– *представление о себе* – это осознание себя как самодостаточной личности, обладающей необходимыми качествами и способностями для успешного решения экзистенциальных задач;

– *принятие себя* – это переживание позитивных чувств (гордости, уважения, уверенности, удовлетворенности) относительно себя, своего жизненного выбора, своих личностных качеств и способностей, позитивное отношение к себе.

Ведущими характеристиками отношения к себе (измерениями, выступающими одновременно и основаниями для классификации его видов) являются активность и позитивность. *Величина активности личности* – это сила стремлений к достижению целей, к изменению ситуации в желаемую для субъекта сторону, предполагающая сочетание уровня притязаний и установки на саморазвитие. *Величина позитивности личности* – это принятие и представление о себе как самодостаточной и зрелой личности, сочетание которых говорит о положительном отношении к себе в целом [8].

Полагаем, что одним из феноменов самоотношения выступает «отношение ко времени». Рассматривая проблематику отношения ко времени в рамках личностной организации времени, К. А. Абульханова [2] приходит к следующему заключению. Прежде всего для личностного уровня характерна выработка ценностного отношения ко времени. «Стержневой характеристикой способности личности к организации времени является его ценностность. Краткий миг осознания переживания и тем более осуществления личностью самого для нее существенного может определять все дальнейшее направление ее жизни, определять ее главный смысл. Умение соединить в одном времени-пространстве основные ценности жизни означает достижение ею зрелости, которая впоследствии дает ей множество приоритетов, преимуществ, возможность больших достижений [2]». В этом контексте В. И. Ковалев, опираясь на концепцию В. Н. Мясищева, рассматривал *отношение ко времени* не как рядоположенное другим отношениям (к людям, жизни, деятельности и т. д.), а как «сердцевину всех отношений личности» [9], носящее ценностный характер. «В зависимости от того, что отдельный человек считает в своей жизни самым важным, необходимым и существенным, как раз и образуется различное отношение к использованию каждым человеком времени собственной жизни и ее различная ценностно-временная ориентация» [1].

С нашей точки зрения, ***отношение ко времени*** – это взаимосвязь субъекта со своим временем, его восприятие и использование в качестве ресурса для решения задач, возникающих в повседневной жизни и трудовой деятельности, а также для проявления своей индивидуальности, своего личностного и профессионального развития и саморазвития. Связь как взаимная зависимость (которая может носить и деструктивный характер), обусловленность человека, его мышления, эмоций, поведения и деятельности временем и существованием во времени. Говоря о *взаимосвязи,* обратим внимание на следующие моменты. Изменение субъекта отношения к своему времени приводит к изменениям его самого (в психологическом плане) и, наоборот, реализация себя, своих потенциалов приводит к трансформации его личности и отношения ко времени. Видами отношения ко времени выступают: равнодушно-инфантильное (индифферентное), зависимое (пристрастное) и свободное (пластичное, гибкое отношение) [7]. В отношении ко времени необходимо выделять эмоциональный компонент (например, чувственный тон времени), когнитивный (восприятие и представление) и поведенческий (активность и установки человека, направленные на использование времени).

Обзор исследований показал, что проблема самоотношения в контексте отношения ко времени нуждается в дополнительных эмпирических исследованиях. В этом плане актуальными являются вопросы о существовании взаимосвязи параметров самоотношения с отношением ко времени, а также о наличии различий в доминирующем виде отношения

к себе у субъектов с разным отношением ко времени. Ответы на поставленные вопросы послужили основной целью нашего исследования.

Организация и методы исследования

В качестве респондентов было обследовано 350 человек, из них 195 лиц женского и 155 мужского пола в возрасте от 25 до 33 лет. Все участники исследования – граждане России, прошедшие обследование по просьбе психолога.

Гипотезы исследования: 1) параметры отношения к себе (самоотношения) взаимосвязаны с отношением ко времени; 2) субъекты с различным отношением ко времени отличаются доминирующим видом самоотношения.

Использовали комплекс авторских методик:

– «Шкала субъективного отношения ко времени» (ОКВ), основное назначение которой оценка особенностей восприятия и использования своего времени в качестве ресурса для решения задач, возникающих в повседневной жизни и трудовой деятельности, а также для своего личностного и профессионального развития и саморазвития, с помощью самооценок тестируемого. Предмет методики – временная индифферентность (равнодушное отношение к времени), временная пластичность (гибкое отношение к времени), временная пристрастность (временная зависимость) [7].

– «Опросник самоотношения» (ОС) как дополнение к методике «Отношение к себе как профессионалу» [6]. Использовали для выявления доминирующего вида самоотношения у субъектов с разным отношением ко времени.

В качестве методов математической статистики использовали анализ первичных статистик, корреляционный (коэффициент r – Пирсона) и сравнительный анализ (критерий t-Стьюдента). Обработка результатов проводилась при помощи программного пакета «SPSS 23.0».

Результаты и их обсуждение

В ходе проверки гипотезы о наличии связей отношения ко времени с параметрами самоотношения использовали процедуру корреляционного анализа. Результаты представлены в таблице 1.

ТАБЛИЦА 1. Корреляционные связи показателей шкал «Опросника самоотношения» (ОС) и показателем «Шкалы субъективного отношения ко времени» (ОКВ)

Шкалы опросника «ОСП»	Показатель «ОКВ»
Уровень притязаний	0,42
Установка на саморазвитие	0,39
Величина активности в отношении к себе	0,45
Представление о себе	–0,35
Принятие себя	–0,37
Величина позитивности отношения к себе	–0,39

Примечание. Коэффициенты корреляции на уровне $p \leq 0{,}05$.

В таблице представлены значимые корреляционные связи показателей самоотношения с показателем «отношение к времени» (шкала «ОКВ»). Так, повышение оценок по шкале «ОКВ» в сторону временной зависимости соотносится с повышением значений показателей «уровень притязаний», «установка на саморазвитие» и «активность» (коэффициенты корреляции находятся в диапазоне от 0,39 до 0,45 при $p \leq 0{,}05$). Наряду с этим имеет место снижение показателей по шкалам «принятие» и «представления о себе», а также «позитивность» (коэффициенты корреляции находятся в диапазоне от –0,39

до –0,35, при $p \leq 0,05$). Таким образом, повышение величины активности самоотношения (уровня притязаний и установки на саморазвитие) сопровождается изменением отношения ко времени в сторону большего контроля за ним, его рационального использования и управления. Тогда как повышение позитивности отношения к себе (принятия и представления) сопровождается более равнодушным отношением ко времени, снижением его ценности и значимости для субъекта.

Далее гипотеза о наличии различий в самоотношении у субъектов с разным видом отношения ко времени проверялась в сравнительном анализе. Для этого на основании данных, полученных по методике «Шкала субъективного отношения ко времени» (ОКВ), респонденты были разделены на три группы:

Первая группа – субъекты в количестве 157 человек с временной пластичностью (гибким отношением ко времени). Значение показателя по методике «ОКВ» в данной группе 43,7±2,5 и при переводе в стандартные значения находится в диапазоне 5 «стэнов».

Вторая группа – респонденты в количестве 74 человек с временной индифферентностью (равнодушным отношением ко времени). Значение показателя по методике «ОКВ» в данной группе 33,3±2,4 что при переводе в стандартные значения находится в диапазоне от 2 до 3 «стэнов».

Третья группа – обследованные в количестве 119 человек с временной зависимостью. Значение показателя по методике «ОКВ» в данной группе 59,1±3,0 и при переводе в стандартные значения находится в диапазоне 9 «стэнов».

Далее с использованием *t*-критерия Стьюдента установлены достоверные различия между данными группами по шкалам «Опросник самоотношения». Результаты представлены в таблице 2.

ТАБЛИЦА 2. Выраженность параметров самоотношения у субъектов с разным отношением ко времени

Показатели самоотношения	Отношение ко времени		
	Пластичное (n = 157)	Равнодушное (n = 74)	Зависимое (n = 119)
Уровень притязаний	56,6±4,1	36,5±2,9	57,4±3,5
Установка на саморазвитие	58,8±4,3	34,6±3,1	54,6±3,2
Величина активности в отношении к себе	114,5±8,5	71,3±5,2	112,9±7,0
Представление о себе	55,2±4,5	57,0±3,1	41,3±3,1
Принятие себя	56,3±4,7	59,5±3,7	40,5±3,5
Величина позитивности о тношения к себе	112,5±7,6	117,6±7,7	81,4±7,3

Из таблицы 2 видим, что показатели самоотношения различаются в зависимости от выраженности отношения ко времени. На основании установленных различий в выраженности «величины активности» и «позитивности» (опросник «ОС»), представленных в таблице 2, нами выявлены доминирующие виды самоотношения респондентов с разным отношением ко времени.

Так, *в группе субъектов с временной пластичностью* (гибким отношением ко времени) доминирующим видом самоотношения является «активно-позитивное». Показатели величины активности и позитивности по методике «ОС» находятся на повышенном уровне. У данной категории обследованных имеется повышенный уровень притязаний и установки на саморазвитие (величина активности) в сочетании с принятием себя как

и сформированным позитивным представлением о себе (величина позитивности). Полагаем, что восприятие времени как ресурса для проявления индивидуальности, осуществления активности в сочетании с гибким планированием, контролем, использованием и управлением своим временем (гибкое отношение), способствует поддержанию данного вида самоотношения.

В группе респондентов с временной индифферентностью (равнодушным отношением ко времени) выражено «пассивно-позитивное» самоотношение, где величина активности выражена на низком уровне (в диапазоне 3 стэнов), а величина позитивности на высоком (в диапазоне 9 стэнов). У обследованных имеет место снижение уровня притязаний и стремления к саморазвитию (величина активности), что компенсируется завышенными представлениями о себе в сочетании с удовлетворенностью собой и достигнутыми жизненными результатами (величина позитивности). Этому способствует отсутствие у обследованных ценностного отношения к своему времени, желание и способности конструктивно распоряжаться им, используя время в качестве ресурса для реализации себя, своих способностей и потенциалов (равнодушное отношение ко времени)

В группе обследованных с временной зависимостью доминирует активно-негативное самоотношение. Показатель величины активности, включая уровень притязаний и установку на саморазвитие, выражен на высоком уровне, тогда как величина позитивности (принятие и представление о себе) выражена на среднем уровне. В данном случае неудовлетворенность собой, неприятие себя, низкая оценка своих достижений, способностей и потенциалов компенсируется завышенным уровнем притязаний и стремлением к саморазвитию. Этому способствует навязчивое желание и стремление рационально планировать, использовать свое время, контролировать его (временная зависимость).

Таким образом, результаты эмпирического исследования доказали гипотезы о том, что отношение ко времени связано с особенностями самоотношения, и что каждому виду отношения ко времени присущ тот или иной вид отношения к себе.

Выводы

1. Установлено, что отношение ко времени связано с особенностями самоотношения. Повышение величины активности самоотношения (уровня притязаний и установки на саморазвитие) сопровождается изменением отношения ко времени в сторону большего контроля за ним, его рационального использования и управления, тогда как повышение позитивности отношения к себе (принятия и представления) сопровождается более равнодушным отношением ко времени, снижением его ценности и значимости для субъекта.

2. Установлено, что субъекты с разным отношением ко времени имеют различия в доминирующем виде самоотношения. Субъектам с временной пластичностью (гибким отношением ко времени) свойственно «активно-позитивное» самоотношение. У субъектов с временной индифферентностью (равнодушным отношением ко времени) выражено «пассивно-позитивное» самоотношение, тогда как у обследованных с временной зависимостью доминирует компенсаторное – «активно-негативное» самоотношение.

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с. – Текст : непосредственный.

2. Абульханова, К. А. Личностная организация времени жизни / К. А. Абульханова. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2011. – № 3 (67). – С. 93–104.

3. Ананьев, В. А. Введение в потрясающую психотерапию / В. А. Ананьев. – Текст : непосредственный // Журнал практического психолога. – 1999. – № 7–8. – С. 15–31.

4. Герасимов, П. Е. Теоретические аспекты проблемы «самоотношения» / П. Е. Герасимов. – Текст : непосредственный // Ученые записки (серия «Психология. Педагогика»). – 2010. – Т. 3. – № 4 (12). – С. 80–84.

5. Дарижапова, М. Н. Акмеологические особенности самоотношения государственных служащих : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / М. Н. Дарижапова. – Москва, 2008. – 26 с. – Текст : непосредственный.

6. Духновский, С. В. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / С. В. Духновский. – Москва : Юрайт, 2021. – 353 с. – Текст : непосредственный.

7. Духновский, С. В. Шкала «Отношение к времени»: психометрическая характеристика и возможности использования / С. В. Духновский. – Текст : непосредственный // Личность: ресурсы и потенциал. – 2021. – № 4 (21). – С. 59–66.

8. Духновский, С. В. Виды отношения к себе как профессионалу / С. В. Духновский. – Текст : непосредственный // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2023. – Вып. 6. – С. 87–92.

9. Ковалев, В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В. И. Ковалев. – Текст : непосредственный // Категории материалистической диалектики в психологии / под редакцией Л. И. Анцыферовой. – Москва : Наука, 1988. – С. 216–230.

10. Куликов, Л. В. Психология настроения / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 1997. – 234 с. – Текст : непосредственный.

11. Пантилеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. – Москва : Смысл, 1993. – 32 с. – Текст : непосредственный.

12. Сарджвеладзе, Н. И. Самоотношение личности / Н. И. Сарджвеладзе. – Текст : непосредственный // Психология самосознания : хрестоматия / под редакцией Д. Я. Райгородского. – Самара, 2003. – С. 45–47.

13. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : МГУ, 1983. – 284 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9:316.48

Н. Б. Казначеева, А. В. Денисова

Самоотношение, самоактуализационные характеристики и жизнестойкость у девушек

Аннотация. В статье рассматриваются и анализируются специфические связи показателей самоотношения, самоактуализационных характеристик и жизнестойкости у девушек, студенток вуза. В период получения профессионального образования, тесно связанный с личностным и профессиональным самоопределением, самоотношение, самоактуализационные характеристики и жизнестойкость являются личностными характеристиками, во многом определяющими не только успешность и результативность обучения, но и успешность в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *самоотношение, самоактуализационные характеристики, жизнестойкость, девушки, студенты*

N. B. Kaznacheeva, A. V. Denisova

Self-relationship, self-actualization characteristics and resilience in girls

Abstract. The article examines and analyzes the specific relationships between indicators of self-attitude, self-actualization characteristics and resilience in girls, university students. During the period of professional education, which is closely related to personal and professional self-determination, self-attitude, self-actualization characteristics and resilience are personal characteristics that largely determine not only the success and effectiveness of training, but also success in further professional activities.

Keywords: *self-attitude, self-actualizing characteristics, resilience, girls, students*

Студенческий период рассматривается в психологии как ключевой этап формирования личности, когда происходит активное становление человека и проявление разнообразных интересов, среди которых особую значимость занимают профессиональные устремления. Такие личностные качества, как самоотношение, самоактуализационные характеристики и жизнестойкость, играют важную роль для студентов различных образовательных направлений.

Проблема самоотношения в настоящее время активно исследуется в психологической науке. Актуальность темы самоотношения, связанного с самоактуализацией и жизнестойкостью личности, подтверждается многочисленными исследованиями данной проблемы. Наличие таких личностных качеств, как самоотношение, самоактуализация и жизнестойкость, является важным для студентов различных направлений подготовки. Любой человек, работающий с людьми, должен обладать определенным личностным ресурсом, в основу которого и входит жизнестойкость и самоотношение личности.

Проблема самоотношения и его значения для структуры личности в современной психологии находится в фокусе внимания. В современной литературе по психологии как в отечественном, так и зарубежном контексте, самоотношение рассматривается как ключевой эмоциональный аспект самосознания. Оно основывается на самопонимании и одновременно способствует формированию саморегуляции, самоактуализации и саморазвития. Основу для процесса саморазвития составляют такие факторы, как самооценка, рефлексия, уровень амбиций, а также самоуважение, самоценность и самопринятие. Все эти аспекты формируют позитивное или негативное отношение к самому себе, оказывая значительное влияние на личностное развитие.

Самоотношение играет важную регулирующую роль в поведении человека и в формировании взаимоотношений между людьми, в способах формирования и разрешения критических ситуаций, в постановке и достижении своих целей. Ведущую роль самоотношения в нормальном функционировании личности освещают такие отечественные психологи, как А. Н. Леонтьев [8], С. Л. Рубинштейн [10], И. С. Кон [16], В. В. Столин [14], С. Р. Пантилеев [10] и другие.

Проблема самоактуализации играет важную роль в личности каждого человека. Согласно гуманистической теории личности, основной потребностью человека является стремление к самореализации, саморазвитию и самовыражению. С научной точки зрения проблема самореализации носит сложный междисциплинарный характер, но именно психология определяет вопрос о возможностях и обстоятельствах раскрытия потенциала человека.

В современной психологии самоактуализация личности рассматривается как процесс реального развития индивида. Это те процессы, в которых человек является субъектом активности и осуществляет вид деятельности, который направлен на развитие себя. Обычно она происходит через изменение представлений о мире и себе с целью собственной реализации в своих же интересах.

В отношении феномена и природы самоактуализации, а также в ее проявлении в жизни человека, отечественные и зарубежные психологи выражают практически схожие взгляды. Среди них А. Н. Леонтьев [8], А. А. Бодалев [1], А. Маслоу [4], К. Роджерс [13], В. Франкл [17].

Исследования жизнестойкости, основанные на экспериментальных данных, часто ограничены в своем подходе, поскольку они преимущественно фокусируются на рассмотрении жизнестойкости лишь как индикатора общего психического здоровья.

Теоретические проблемы жизнестойкости исследуются как отечественными, так и зарубежными психологами, а именно: Д. А. Леонтьевым [9], Е. И. Рассказовой [12], А. Н. Фоминовой [15], С. Мадди [5] и другими.

Изучение жизнестойкости личности имеет высокую практическую ценность. Жизнестойкость выступает в качестве защитного фактора, снижающего риск развития личностных расстройств и неадаптивного поведения. Она способствует внутреннему равновесию и психическому здоровью. Кроме того, высокие уровни жизнестойкости связаны с высокой работоспособностью и успехом в различных сферах жизни. Таким образом, понимание и развитие жизнестойкости может помочь людям эффективно справляться со стрессом, преодолевать трудности и достигать своих целей. Данные феномены исследовали такие психологи, как Е. Ф. Ященко [16, 17], Е. С. Ермакова [2, 3], Н. Б. Казначеева [5, 6], О. Б. Кононова [7].

Цель исследования: выявить самоотношение, самоактуализационные характеристики и жизнестойкость у девушек.

Объектом исследования являются девушки, студенты транспортного вуза, а предметом – самоотношение, самоактуализационные характеристики и жизнестойкость.

Для исследования были отобраны следующие методики:

1. «Тест–опросник самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантилеева.
2. Методика «Самоактуализационный тест» Э. Шостром в адаптации Ю. Е. Алешиной.
3. «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева.

Выборку исследования составили студенты Петербургского государственного университета путей сообщения. Общее количество исследуемых – 35 девушек в возрасте от 18 до 22 лет.

Согласно проведенной методике «Тест-опросник самоотношения» В. В. Столина и С. Р. Пантилеева было обнаружено, что самый высокий показатель средних значений выявлен по шкале «Самоуважение», «Аутосимпатия» и «Самоинтерес», а самый низкий – по шкале «Самообвинение» [11, 14]. Студенты относятся к себе с самоуважением, но при этом они ориентированы лишь на какой-либо определенный временной период. Согласно методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, были получены следующие результаты. Наиболее важными для студентов транспортного вуза оказалась вовлеченность в интересуемую и выполняемую деятельность и жизнестойкость.

При помощи корреляционного анализа были выявлены связи показателей самоотношения, самоактуализации и жизнестойкости у девушек.

Шкала «Самоуважение» имеет прямую связь со шкалами «Контроль» ($r = 0{,}749$, $p \leq 0{,}01$) и «Контактность» ($r = 0{,}566$, $p \leq 0{,}01$). Чем сильнее они ощущают контроль над своей жизнью и чем более активно они поддерживают контакты с окружающими, тем выше их самоуважение. Наличие данных связей позволяет утверждать, что у девушек осознание собственной способности влиять на происходящее и умение налаживать связи с другими людьми обычно способствует укреплению уверенности в себе и ценности собственных качеств.

Шкала «Аутосимпатия» имеет прямую связь со шкалами «Поддержка» ($r = 0{,}711$, $p \leq 0{,}01$), «Контроль» ($r = 0{,}704$, $p \leq 0{,}01$) и «Жизнестойкость» ($r = 0{,}759$, $p \leq 0{,}01$). Присутствие данных связей дает основание для утверждения, что чем больше у девушек ощущение поддержки, контроля над собственной жизнью и устойчивости к трудностям, тем сильнее выражены их самоуважение и внутренняя симпатия к себе. Можно предположить, что эти качества формируют психологическую основу для уверенности в себе и позитивного отношения к собственной личности у девушек.

Шкала «Самоинтерес» имеет прямую связь со шкалами «Гибкость» ($r = 0{,}460$, $p \leq 0{,}01$), «Самоуважение» ($r = 0{,}546$, $p \leq 0{,}01$) и «Жизнестойкость» ($r = 0{,}566$, $p \leq 0{,}01$). Наличие данных связей позволяет утверждать, что чем более гибким, уважающим себя

и устойчивым к трудностям чувствует себя человек, тем больше он проявляет интерес к собственной личности и самосовершенствованию. Этот интерес может способствовать лучшему самопониманию и поиску смысла жизни.

Шкала «Самопринятие» имеет прямую связь со шкалами «Самоуважение» ($r = 0{,}652$, $p \leq 0{,}01$) и «Принятие риска» ($r = 0{,}589$, $p \leq 0{,}01$). Присутствие данных связей дает основание для утверждения, что уважение к себе формирует основу для самопринятия у девушек. Более того, готовность к принятию рисков может способствовать расширению границ личности и улучшению самопонимания, обеспечивая личностное развитие и рост. Важно отметить, что уважение к себе и принятие себя – важные показатели для девушек как в обыденной жизни, так и в профессиональной сфере.

По результатам проведенного исследования были сформулированы следующие рекомендации:

В период студенческой жизни самоотношение формируется на более осознанном уровне, поскольку этот этап совпадает с юношеским возрастом, ключевыми новообразованиями которого становятся профессиональное и личностное самоопределение. Результаты проведенного исследования могут быть полезны для использования на практических занятиях по дисциплинам «Психология личности» и «Психологический тренинг». Это способствует развитию психологической грамотности, включая проведение тренингов и семинаров, направленных на развитие навыков саморефлексии и конструктивного самоанализа, что в свою очередь поддерживает формирование здорового самоотношения.

Также важно организовать тренинги, развивающие стрессоустойчивость и навыки управления эмоциями, которые помогут студентам эффективно справляться с трудностями и преодолевать жизненные вызовы.

Для развития ключевых личностных компетенций студентов целесообразно интегрировать на мастер-классы и лекции по психологии самоотношения, самоактуализации и жизнестойкости. Это можно реализовать как в рамках учебных планов, так и через взаимодействие со студенческими объединениями, такими как совет обучающихся.

Список литературы

1. Бодалев, А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижений / А. А. Бодалев. – Москва : Флинта, Наука, 1998. – 168 с. – Текст : непосредственный.

2. Ермакова, Е. С. Связь жизнестойкости и личностных особенностей студентов технического вуза / Е. С. Ермакова. – Текст : непосредственный // Человек в условиях неопределенности : сборник научных трудов, Самара, 19–20 апреля 2018 г. / под редакцией Е. В. Бакшутовой, О. В. Юсуповой, Е. Ю. Двойниковой. – Самара : Самарский государственный технический университет. – 2018. – Т. 1. – С. 139–144.

3. Ермакова, Е. С. Совладающее поведение, самоотношение и личностные особенности юношей и девушек / Е. С. Ермакова. – Текст : непосредственный // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2022. – № 2. – С. 75–92.

4. Казначеева, Н. Б. Жизненная удовлетворенность и самоактуализация у юношей и девушек / Н. Б. Казначеева, А. В. Денисова. – Текст : электронный // Карминские чтения. Актуальные проблемы психологии, философии, конфликтологии, культурологии, права и образования : материалы VI Национальной с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 17–18 ноября 2022 г. / под редакцией Е. Ф. Ященко, М. В. Иванова. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2023. – С. 167–169.

5. Казначеева, Н. Б. Жизнестойкость и самоотношение у юношей и девушек / Н. Б. Казначеева, А. В. Денисова. – Текст : непосредственный // Перспективы развития высшей школы : материалы IV Международной научно-практической конференции, Тюмень, 20 мая 2023 г. – Тюмень : Тюменский индустриальный университет. – 2023. – Т. 4. – С. 140–144.

6. Казначеева, Н. Б. Особенности самоотношения и ценностных ориентаций студентов транспортного вуза / Н. Б. Казначеева, В. Д. Полуянова. – Текст : электронный // IV Бетанкуровский международный инженерный форум : сборник трудов, Санкт-Петербург, 30 ноября – 2 декабря 2022 г. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022. – С. 163–166.

7. Кононова, О. Б. Жизнестойкость, копинг-стратегии и уровень тревожности у юношей и девушек / О. Б. Кононова, М. В. Богун. – Текст : непосредственный // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований : материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, Москва, 12–14 октября 2023 г. – Москва : Институт психологии РАН, 2023. – С. 1184–1187.

8. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2005. – 431 с. – Текст : непосредственный.

9. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с. – Текст : непосредственный.

10. Пантилеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – Москва : МГУ, 1991. – 110 с. – Текст : непосредственный.

11. Прялухина, А. В. Особенности проявления жизнестойкости и переживания счастья у студентов транспортного вуза / А. В. Прялухина, К. В. Ерохова. – Текст : непосредственный // Всероссийские студенческие Ломоносовские чтения – 2024 : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 4 марта 2024 г. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2024. – С. 9–18.

12. Рассказова, Е. И. Жизнестойкость и ее диагностика / Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2019. – 159 с. – Текст : непосредственный.

13. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. П. Роджерс. – Москва : Прогресс, 1998. – 478 с. – Текст : непосредственный.

14. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 1983. – 288 с. – Текст : непосредственный.

15. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фоминова. – Москва : Прометей, 2012. – 152 с. – Текст : непосредственный.

16. Ященко, Е. Ф. Агрессивность и самоотношение у студентов университета разных направлений подготовки / Е. Ф. Ященко, Г. Р. Чернова, А. А. Исайко. – Текст : непосредственный // Вестник психофизиологии. – 2018. – № 1. – С. 45–51.

17. Ященко, Е. Ф. Особенности самоактуализации студентов с разной профессиональной направленностью / Е. Ф. Ященко. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 31–41.

УДК 004.8

Н. Б. Казначеева, Е. Ю. Иванова

О перспективах и этической составляющей применения искусственного интеллекта в психологической практике

Аннотация. В статье рассматривается перспективы и этическая составляющая использования искусственного интеллекта в научной и практической деятельности психологов в настоящее время, проводится анализ алгоритмов использования искусственного интеллекта во всех отраслях психологической науки, а также приводятся данные опроса по актуальному практическому применению искусственного интеллекта психологами и студентами-магистрантами психологических факультетов в своей практике.

Ключевые слова: *искусственный интеллект, психология, чат-боты, этика*

N. B. Kaznacheeva, E. Yu. Ivanova

On the prospects and ethical component of the use of artificial intelligence in psychological practice

Abstract: The article examines the prospects and ethical aspects of the use of artificial intelligence in the scientific and practical activities of psychologists at the present time, analyzes the algorithms of the use of artificial intelligence in all branches of psychological science, and provides data from a survey on the current practical application of artificial intelligence by psychologists and master's students of psychological faculties in their practice.

Keywords: *artificial intelligence, psychology, chat-bot, ethics*

Современные тенденции в развитии психологической науки связаны с внедрением новаторских технологий, в том числе и в виде применения в практической и научной деятельности искусственного интеллекта и машинного обучения.

Чтобы определить те направления психологии, где находит применение данный новаторский продукт, необходимо обратиться к термину «искусственного интеллекта». Приводим определение, изложенное в Указе Президента РФ от 10.10.2019 г. в Национальной стратегии развития ИИ в РФ, где искусственный интеллект – «это совокупность технологических решений, способных имитировать когнитивные функции человека и достигать результатов, как минимум сопоставимых с человеческим интеллектом, что также включает в себя способность к самообучению и поиску решений без заранее заданных алгоритмов».

Учитывая возможности анализа данных, обработки текстовых файлов, распознавания образов, а также алгоритмы интерпретации массивов информации, использование ИИ в психологии стало закономерным и набирающим все большие обороты.

Как и следовало ожидать, в настоящее время данный феномен активно изучается и исследуется огромным количеством ученых по всем направлениям психологической науки. Особое место занимают и вопросы этики, достоверности и потенциальных рисков при их внедрении в ежедневную практику.

В частности, на сегодняшний день имеется ряд приложений для лечения посттравматического стрессового расстройства, для поддержки подростков, страдающих аддикцией от психоактивных веществ, для лечения депрессии и тревожных расстройств. Чат бот Tess известен тем, что помогает бороться с депрессивным расстройством, тревогой и одиночеством, как и приложение Wysa и Deprexis.

Мобильные приложения на основе искусственного интеллекта также позволяют большому числу заинтересованных пользователей оказывать себе помощь при различных психических состояниях, не обращаясь непосредственно к психологу. В том числе развитие soft skills, умение общаться, привлекать внимание к себе, заниматься поиском особенностей своей личности, но лишь в определенных рамках. Стремительный всплеск интереса к чат-ботам вызван прежде всего доступностью и простотой использования. Так, к началу 2023 года количество активных пользователей чата GPT выросло до 100 млн человек [2]. На данный момент времени лишь помощь в виде телесной терапии при использовании искусственного интеллекта пока невозможна.

Например, веб-чат бот Woebot использует инструменты КПТ-терапии и позволяет проводить тестирования студентов с депрессивно-тревожными симптомами. Доступность данной технологии в любое время суток, а также точность диагностики, имеют неоспоримое преимущество в психологический помощи. Исходя из определения ИИ как способного имитировать когнитивные функции человека, алгоритм данного чат-бота настроен на возможность задавать актуальные вопросы, отвечать на них, советовать литературу

и видеоматериалы по указанной тематике, а также проводить словесные игры. Соответственно, можно говорить о том, что компьютерная когнитивно-поведенческая терапия как метод лечения и мониторинг состояния клиента активно развивается и приносит положительные отклики. Согласно исследованиям K. K. Fitzpatrick, «те, кто состоял в группе Woebot, значительно уменьшили свои симптомы депрессии в течение периода исследования ($F = 6{,}47$, $p \leq 0{,}01$), а также беспокойства. Комментарии участников предполагают, что технологические факторы оказали большее влияние на их принятие программы, чем факторы, отражающие традиционную терапию».

«На сегодняшний день разработано более ста различных программ компьютерной терапии для лечения целого ряда психических расстройств и проблем со здоровьем» [1].

Помимо использования ИИ в когнитивной и клинической психологии, следует отметить и возросший интерес к разработкам и адаптации приложений и программ в организационной психологии. Так, среди трендов найма в 2025 году эксперты HeadHunters назвали ИИ одним из важнейших инструментов своей работы, позволяющий автоматизировать рутинные процессы рекрутинга. Кроме этого, умение у соискателей работать с нейросетями дает большее преимущество при приеме их на высокооплачиваемую работу.

Е. Ю. Сиверцев в работе «Эмоции и их корректировка при помощи систем, использующих искусственный интеллект» отмечает, что современные компьютерные программы могут улавливать человеческие эмоции через соответственное физическое состояние в данный конкретный момент. «Машина, не испытывающая никаких эмоций, может в своей деятельности подстраиваться под эмоции пользователя» [5].

Как отмечает Д. В. Ушаков, «искусственный интеллект обещает технологический прорыв для психологии в плане как быстрой оценки свойств и состояний человека, так и эффективного взаимодействия с ним» [6]. В психологии уже сейчас намечаются определенные направления, где использование технологий ИИ будет наиболее перспективно. Одним из них является расширение возможностей эмпирического сбора данных за счет социальных сетей, геолокаций, видеозаписей поведения людей в различных ситуациях, дополнительных возможностей привлечения респондентов.

Если рассуждать о перспективах использования ИИ в научном исследовании, то задачей психологии в данном случае может быть операционализация теоретических гипотез в конкретные детерминанты, а также формирование задач гуманистического плана. «Говоря языком ИИ, этот фактор должен влиять на каждом этапе всего процесса, оставляя при этом пространство для неизведанной тайны человеческого сознания, которая так ярко звучит в психологии». Исходя из вышесказанного, Э. В. Патраков и В. К. Финн допускают возможность обучения ИИ ценностному отношению к личности [4].

Примечательно, что возможность распознавания эмоций уже давно используют в банковском секторе России. В 2015 году компания Сбербанк внедрила эмоциональный ИИ, который помогает распознавать и анализировать эмоции потребителей, проверять уровни их удовлетворенности сервисом, а также контролировать работу операторов контакт-центров. «Сервис Smart Logger анализирует голос, лексику клиентов и операторов, время разговора, а также паузы, чтобы выяснить удовлетворенность обслуживанием» [3].

Чтобы определить эмоциональное состояние, ИИ использует следующие признаки в речи проверяемого человека: акустические, интонационные, фонетические и временные. И здесь машинный интеллект способен определить средний уровень громкости говорящего, частоту основного тона, скорость речи, длительности пауз, энергетический спектр, темп, ритмичность, мелодику и т. д., то есть те характеристики, которые не все психологи могут достаточно точно и достоверно квалифицировать.

На сегодняшний день все острее звучат темы конфиденциальности и этичности ИИ в психологической науке, в особенности, в психологическом консультировании. Как машина может усвоить моральные нормы и общечеловеческие ценности, особенно, если они различаются в разных культурах и национальных традициях?

А как быть, если ИИ выдает непроверенную информацию, вредные советы или нереалистичные картинки? Так, «компания Deep Brain AI создала виртуальный ритуальный зал, который позволяет людям встречаться со своими умершими родственниками» [2].

Среди других проблем, выделяемых исследователями при использовании ИИ в психологии, стоит отметить раскрытие персональных данных или утечку какой-либо личной информации в глобальную сеть, возможные фальсификации или научно не обоснованные выводы, отсутствие эмоционального отклика и персонализированного подхода, ошибки в понимании (например, сарказм, идиомы, шутки в речи пользователя) и т. д.

Чтобы понимать, насколько активно искусственный интеллект внедрился в нашу сегодняшнюю жизнь, в профессиональную и научную деятельность, было проведено исследование среди психологов и студентов-психологов последних курсов университетов Санкт-Петербурга. Опрос был проведен посредством Google-form, где респондентам было предложено ответить на несколько вопросов по поводу использования ИИ в своей практике или обучении. Участвовало 64 человека, из них 46 респондентов (71,9 %) в возрасте от 20 до 25 лет, 15 человек (23,4 %) – от 35 лет и старше и 3 человека (4,7 %) – от 25 до 35 лет. Подавляющее число отвечающих составляли студенты-психологи (52 человека, что составляет 81,3 % от числа всех лиц, участвующих в данном опросе). Можно предположить, что молодые специалисты, обучающиеся в вузах или недавно окончивших учебные заведения, более активно используют возможности искусственного интеллекта и внедряют современные разработки в текущие учебные и практические процессы. Но необходимо отметить и тот факт, что практикующие психологи старше 35 лет также следуют современным веяниям научной жизни и практикуют ИИ в своей работе.

Среди выделенных инструментов ИИ, использующих в своей работе и учебе, респонденты выделяют в порядке возрастания программы для оформления информации более простым языком, сервис Алиса, картинки для соцсетей или презентаций, умный поиск (например, Яндекс), транскрипцию аудиозаписей, приложения для мониторинга эмоционального состояния, чат-боты для предварительной оценки состояния клиента, программы для анализа данных и/или выявления паттернов.

На вопрос о преимуществах использования искусственного интеллекта в своей работе или учебе психологи отметили следующие – экономия времени и ресурсов, высокая скорость получения информации, другой взгляд на проблемные ситуации, возможность обработки огромного массива данных, быстрое решение поставленных задач, упрощение взаимодействия с клиентами, более точная интерпретация спорных тем и, как результат, повышение эффективности работы.

Если говорить о частоте использования данного инструмента, то лишь 23 (35,9 %) человека обращаются к ИИ несколько раз в неделю, в основном это разовые обращения, по мере необходимости решения поставленных задач. 11 человек (17,2 %) вообще никогда не обращались к компьютерным алгоритмам. Таким образом, надо отметить, что число респондентов, не использующих ИИ либо не сведущих о его возможностях, составляет 19 человек, или 29,6 % от всего числа ответивших, что составляет третью часть.

Разумеется, в информационном поле неоднократно поднимались вопросы этического и морального характера, касающиеся доступности и достоверности информации при использовании ИИ. Глобальная сеть как бы стирает границы реального мира и обезличивает потенциальных пользователей и, в свою очередь, вероятный сбой или компьютерные вирусы вполне могут приводить к нарушению конфиденциальности информации или

утечке персональных данных, что при работе с психологическими проблемами недопустимо ни при каких обстоятельствах. Кроме того, отсутствие межличностного взаимодействия и эмоционального отклика, а также механистический подход и вероятные ошибки в понимании могут привести к некачественной работе и некорректному использованию. Следовательно, подавляющее большинство респондентов полагает, что ИИ не сможет заменить человеческое взаимодействие (92,2 %), но исполнить роль посредника или помощника может совершенно точно (полагают 4,6 %). И лишь 2 человека (3,2 %) предположили, что ИИ справится с ролью психолога, не прибегая к помощи человека.

Исходя из полученных результатов опроса, можем предположить, что различные программы машинного обучения помогут в будущем практикующим психологам и студентам психологических факультетов расширить свои возможности в практической, научной и учебной деятельности, станут средством для решения профессиональных задач, процессов автоматизации в работе (транскрибирование консультационных сессий и интервью), а также, подготовки презентаций, лекций, материалов для просветительской и профилактической деятельности.

Список литературы

1. Корж, Е. М. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии / Е. М. Корж, А. В. Громова. – Текст : непосредственный // Системная психология и социология. – 2023. – № 2 (46). – С. 60–70.

2. Лебедев, А. Н. Искусственный интеллект и психология / А. Н. Лебедев. – Текст : непосредственный // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. – 2023. – Т. 3.– № 2. – С. 6–22.

3. Минаев, А. Ю. Использование искусственного интеллекта в задачах психологии / А. Ю. Минаев, И. А. Садртдинов, В. В. Котлярова. – Текст : непосредственный // Современный взгляд на науку и образование. – Москва : Перо. – 2020. – Т. 4. – С. 137–141.

4. Патраков, Э. В. Союз психологии и искусственного интеллекта: можно ли «научить» искусственный интеллект ценностному отношению к личности? / Э. В. Патраков, В. К. Финн. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2024 : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете. – Нижний Новгород : Кириллица, 2024. – С. 634–635.

5. Сиверцев, Е. Ю. Эмоции и их корректировка при помощи систем, использующих искусственный интеллект / Е. Ю. Сиверцев. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2024 : материалы международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете: материалы международной научной конференции. – Нижний Новгород : Кириллица, 2024. – С. 297–298.

6. Ушаков, Д. В. Искусственный интеллект как инструмент психологического исследования / Д. В. Ушаков. – Текст : непосредственный // Сибирский психологический журнал. – 2023. – № 90. – С. 188–200. – DOI: 10.17223/17267080/90/11.

УДК 005:159.9

С. И. Кедич, Д. М. Лысакова

Тренинг командообразования для коррекции межличностных отношений в коллективе проводников пассажирских вагонов

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей коллектива проводников пассажирских вагонов. Разработана и апробирована программа тренинга командообразования. В исследовании участвовали студенты Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, работающие проводниками пассажирских вагонов. Исследование проводилось с использованием следующих методик: опросник межличностных отношений У. Шутца в адаптации А. А. Рукавишникова, методика социально-психологической самооценки коллектива Р. С. Немова, методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С. В. Духновского, методика определения индекса групповой сплоченности К. Э. Сишора. После участия в тренинге командообразования межличностные отношения в группе студентов стали менее дисгармоничными. Обнаружены как общие, так и уникальные связи межличностных отношений и групповой сплоченности до и после участия в тренинге.

Ключевые слова: *командообразование, коллектив, межличностные отношения, проводники пассажирских вагонов, сплоченность, тренинг*

S. I. Kedich, D. M. Lysakova

Team building training to correct interpersonal relationships in the staff of passenger car conductors

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the features of the collective of conductors of passenger cars. A team training program has been developed and tested. The study involved students of the St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I, working as conductors of passenger cars. The study was carried out using the following methods: the questionnaire of interpersonal relationships of U. Schutz adapted by A. A. Rukavishnikov, the methodology of socio-psychological self-assessment of the team of P. S. Nemov, the methodology «Subjective assessment of interpersonal relationships» by S. V. Dukhnovsky, the methodology for determining the group cohesion index K. E. Sishor. After participating in team-building training, interpersonal relationships in a group of students became less disharmonious. Both common and unique connections of interpersonal relationships and group cohesion before and after participation in the training were found.

Keywords: *team building, team, interpersonal relations, conductors of passenger cars, cohesion, training*

Изучение особенностей трудового коллектива проводится во многих сферах профессиональной деятельности. Объектом исследования выступают педагогические и военные коллективы, коллективы медицинских, социальных работников, сотрудников органов внутренних дел. Особое внимание уделяется работам, касающимся взаимодействия в коллективе работников железной дороги, в частности проводников пассажирских вагонов. Особенности трудового коллектива работников железной дороги изучались Ю. Л. Поташевой [4], О. А. Псаревой [5], А. М. Королевой [2] и др.

Специфика и условия труда проводников пассажирских вагонов требуют слаженной командной работы, которая позволит обеспечить комфорт и безопасность пассажиров. Организация и проведение командообразующих мероприятий могут положительно повлиять не только на работу коллектива, но и на развитие личности сотрудника. Несмотря на широкий спектр исследовательских вопросов, связанных с работой проводников, исследований, касающихся темы межличностных отношений и командообразования,

представлено недостаточно, чтобы сделать вывод об особенностях процесса образования команд у проводников пассажирских вагонов.

Командообразование – это комплекс мероприятий, направленных на создания командного духа и сплочение коллектива, основная задача которых – повышение работоспособности и эффективности персонала, улучшение взаимодействия между ними, что, в конечном итоге, отражается на улучшении показателей организации. Важным образованием в процессе организации любой коллективной деятельности являются межличностные отношения в группе. Межличностные отношения рассматриваются как с точки зрения потребностей (во включенности, контроле и аффекте), так и дисгармонии отношений в группе (напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность). Особенности межличностных отношений в коллективе выявляются субъективно – участники группы сами оценивают, насколько развиты характеристики их взаимодействия. Одной из таких характеристик в контексте командообразования выступает групповая сплоченность – параметр, показывающий степень интеграции группы в коллективную деятельность.

Проблема оптимизации межличностных отношений в коллективе часто становится основной в процессе командообразования, так как построение любого коллектива и организация его эффективной работы невозможны без устойчивой системы отношений между его участниками. Данная проблема приобретает особую значимость в связи с тем, что коллектив чаще всего также является частью определенной системы, и его неорганизованность может приводить к нарушению функционирования всей системы. Это же можно сказать об организации работы коллектива проводников пассажирского вагона.

Для успешного образования команды необходимо, чтобы межличностные отношения представляли собой относительно устойчивый комплекс социально-психологических характеристик. Межличностные отношения в коллективе как совокупность включенности, контроля и аффекта рассматривались в работах таких исследователей, как У. Шутц [6], А. Финк [10] и др. Исследования феномена деструктивных межличностных отношений в группе отражены в работах С. В. Духновского [1], Т. В. Слотиной [7] и др.

Взаимодействие в процессе трудовой деятельности влечет за собой ряд противоречий, которые могут спровоцировать недопонимание и конфликты. Это оказывает неблагоприятное воздействие на сплоченность коллектива, что ведет к снижению производительности труда. Проблему групповой сплоченности изучали такие исследователи, как: К. Э. Сишор [9], М. Ю. Тюина [8] и другие.

Актуальность изучения данной проблемы определяется возрастающей необходимостью более полного учета факторов, влияющих на межличностные отношения в профессиональном коллективе проводников пассажирских вагонов, необходимостью повышения эффективности работы проводников пассажирских вагонов, создания условий для командообразования в процессе социально-психологического тренинга.

Командообразование включает в себя совокупность действий, направленных на сплочение команды и повышение ее эффективности, и на сегодняшний день является самой перспективной моделью корпоративного менеджмента. Командообразование дает коллективу понимание важности ответственной работы каждого сотрудника – неподобающее отношение к своим обязанностям одного работника приводит к нарушению работы всей команды и организации в целом. Оценка ситуации в коллективе необходима для уточнения конкретных особенностей будущей команды и может состоять из множества факторов. Важно обратить внимание на то, как участники команды оценивают межличностные отношения, каков их характер, есть ли особенности, на которые стоит обратить внимание при разработке плана командообразования.

Межличностные отношения в коллективе оказывают влияние на формирование социально-психологического климата, который, в свою очередь, складывается из ответственности, коллективизма, информированности, контактности, открытости, организованности и сплоченности. Групповая сплоченность – присущая членам группы тенденция

осознавать себя единым целым на основании общих целей. Согласно методике К. Э. Сишора, групповая сплоченность является важным параметром, показывающим степень интеграции группы, ее организованность в единое целое. Феномен групповой сплоченности в современных исследованиях связывается с различными психологическими процессами, в том числе с формированием социально-психологического климата в коллективе. Исследователи отмечают, что для укрепления социально-психологического климата в коллективе целесообразно проводить неформальные мероприятие и обращать внимание на разработку тренингов, в том числе тренингов командообразования.

Тренинг командообразования в современном процессе управления персоналом выступает как необходимость для повышения эффективности работы коллектива, развития коммуникативных навыков и снижения уровня конфликтности. Основной результат тренинга командообразования – развитие и улучшение командных взаимоотношений. Команда, сформированная в процессе тренинга, не только способна эффективно решать групповые задачи, но способствует личностным изменениям каждого участника.

Теоретический анализ исследований проблемы межличностных отношений и групповой сплоченности у проводников пассажирских вагонов позволил сформулировать проблему и цель исследования. Целью исследования стало изучение особенностей коллектива проводников пассажирских вагонов, а также разработка программы тренинга командообразования. Объектом исследования являлись студенты, работающие проводниками пассажирских вагонов. Гипотезами исследования выступили предположение о существовании различий между показателями межличностных отношений и групповой сплоченности у проводников пассажирских вагонов до и после участия в тренинге командообразования и предположение о существовании различий в структуре связей между показателями межличностных отношений и групповой сплоченности у проводников пассажирских вагонов до и после участия в тренинге командообразования.

В исследовании использовались следующие методики: Опросник межличностных отношений «FIRO – Fundamental Interpersonal Relations Orientation» У. Шутца в адаптации А. А. Рукавишникова [6], Методика социально-психологической самооценки коллектива (СПСК) Р. С. Немова [3], Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С. В. Духновского [1], Методика определения индекса групповой сплоченности К. Э. Сишора [9]. Методами математико-статистической обработки данных стали t-критерий Стьюдента, критерий Манна – Уитни и корреляционный анализ.

Эмпирическую базу исследования составили студенты Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I в возрасте от 18 до 23 лет, работающие проводниками пассажирских вагонов. Исследование проводилось в несколько этапов:

– прохождение участниками контрольной и экспериментальной групп комплекса методик в онлайн-формате;

– разработка и апробирование тренинга командообразования на экспериментальной группе;

– повторное прохождение участниками контрольной и экспериментальной групп комплекса методик в онлайн-формате;

– проведение сравнительного анализа полученных данных по исследуемым показателям межличностных отношений и групповой сплоченности у проводников пассажирских вагонов до и после участия в тренинге командообразования;

– выявление связей межличностных отношений и групповой сплоченности у проводников пассажирских вагонов до и после участия в тренинге командообразования;

– формулировка выводов и рекомендаций по результатам исследования.

В ходе эмпирического исследования было выявлено, что участники будущей экспериментальной группы в целом удовлетворены своими отношениями с другими людьми.

У данной группы преобладает высокий индекс групповой сплоченности. При этом уровень развития группы как коллектива средний и проявляется склонность к перекладыванию ответственности в коллективе. Отношения в контрольной группе оцениваются как гармоничные и стабильные, однако уровень развития группы как коллектива очень низкий. Преобладает средний индекс групповой сплоченности. Данные результаты указывают на необходимость разработки и проведения тренинга командообразования.

Корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования у респондентов экспериментальной и контрольной групп до участия в тренинге. Конфликтность в отношениях прямо связана с демонстрируемым поведением включенности ($r = 0,620$, $p < 0,01$) и индексом противоречивости включенности ($r = 0,486$, $p < 0,05$). Конфликтность обратно связана с индексом противоречивости контроля ($r = –0,570$, $p < 0,01$). Напряженность обратно связана с контактностью ($r = –0,586$, $p < 0,01$), открытостью ($r = –0,605$, $p < 0,01$), организованностью ($r = –0,568$, $p < 0,01$) и уровнем развития группы как коллектива ($r = –0,568$, $p < 0,01$). Контактность обратно связана с агрессией ($r = –0,587$, $p < 0,01$). Агрессия обратно связана с открытостью ($r = –0,597$, $p < 0,01$) и уровнем развития группы как коллектива ($r = –0,557$, $p < 0,01$). Корреляционный анализ показал, что у студентов, работающих проводниками пассажирских вагонов, ориентация на свои интересы и борьба за них при взаимодействии с окружающими способствует выражению противоречия между стремлением принадлежать к различным социальным группам и желанием быть интересным для других людей, побуждая участвовать в своей деятельности. Респонденты, настроенные при взаимодействии с окружающими на компромисс, чаще сталкиваются с разрывом между перекладыванием ответственности на других людей и принятием ее на себя. Обратные связи, выявленные в анализе, указывают на потенциальные конфликты между показателями социально-психологической самооценки коллектива и дисгармонии межличностных отношений у респондентов. Напряженность в межличностных отношениях препятствует успешному развитию коллектива. Единство мнений и действий членов группы в самых существенных жизненных ситуациях, открытость к новому опыту и способность к быстрому изменению организационной структуры взаимоотношений проявляются при наличии эмоционального благополучия в коллективе. Проявления агрессии в группе препятствуют успешному развитию коллектива. Открытость к новому опыту проявляется при контролируемых агрессивных тенденциях.

В ходе исследования была разработана программа тренинга командообразования, направленного на улучшение социально-психологического климата в коллективе. В программу, состоящую из трех частей, вошли трехэтапный вводный тренинг (который был апробирован в данном исследовании), интерактивная игра и мини-тренинг работы с конфликтами. Для формирующего эксперимента учебная группа была разделена на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе был проведен вводный трехэтапный тренинг, после которого было организовано повторное обследование всей учебной группы.

По методике «Субъективная оценка межличностных отношений» С. В. Духновского у респондентов экспериментальной и контрольной групп до и после участия в тренинге был выявлен сдвиг по шкале «Индекс дисгармоничности отношений». Показатель до участия в тренинге у контрольной группы выше (4,8), чем после участия в тренинге (4,2). Показатель индекса дисгармоничности отношений у контрольной группы после тренинга стал ниже (4,5), чем до тренинга (4,9). Как в экспериментальной, так и в контрольной группе межличностные отношения стали менее дисгармоничными. Это может быть связано с тем, что участники экспериментальной и контрольной групп являются одной учебной группой и тесно контактируют друг с другом.

Значимых различий между показателями экспериментальной и контрольной групп после тренинга по комплексу методик исследования не было обнаружено. Это может быть

связано с тем, что: 1) выборка участвовала в апробировании только первого этапа программы 2) экспериментальная группа переносит опыт, полученный в тренинге, на повседневное общение.

У респондентов экспериментальной группы после участия в тренинге корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования. Напряженность прямо связана с ожидаемым поведением контроля ($r = 0,872$, $p < 0,01$). Коллективизм прямо связан с демонстрируемым поведением аффекта ($r = 0,832$, $p < 0,01$). Индекс противоречий аффекта прямо связан с коллективизмом ($r = 0,909$, $p < 0,01$). Индекс групповой сплоченности прямо связан с ожидаемым поведением включенности ($r = 0,847$, $p < 0,01$), демонстрируемым поведением контроля ($r = 0,835$, $p < 0,01$) и индексом объема интеракции включенности ($r = 0,830$, $p < 0,01$). В результате участия в тренинге проявились такие закономерности: излишняя сосредоточенность на неустойчивых отношениях внутри группы повышает потребность в контроле и влиянии со стороны других людей при принятии решений у участников экспериментальной группы. Стремление респондентов экспериментальной группы сообща решать все вопросы, сохраняя и укрепляя группу как целое, зависит от склонности быть в близких, интимных отношениях с другими людьми. Баланс между желанием, чтобы окружающие стремились быть более эмоционально близкими, и стремлением к близким отношениям с другими людьми, зависит от стремления сообща решать все вопросы. Высокий индекс групповой сплоченности влияет на выраженность стремления быть среди людей, контролировать их поведение и быть вовлеченным в их деятельность.

У респондентов контрольной группы после участия в тренинге корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования. Индекс противоречивости контроля прямо связан с коллективизмом ($r = 0,726$, $p < 0,05$), контактностью ($r = 0,764$, $p < 0,05$) и организованностью ($r = 0,712$, $p < 0,05$). Индекс групповой сплоченности прямо связан с демонстрируемым поведением включенности ($r = 0,708$, $p < 0,05$) и демонстрируемым поведением аффекта ($r = 0,732$, $p < 0,05$). Открытость прямо связана с ожидаемым поведением контроля ($r = 0,682$, $p < 0,05$). Агрессия прямо связана с индексом противоречивости аффекта ($r = 0,714$, $p < 0,05$). Разрыв между перекладыванием ответственности на других людей и принятием ее на себя у респондентов контрольной группы влияет на развитие таких отношений в коллективе, как коллективизм, контактность и организованность. Сплоченность в контрольной группе тесно связана со стремлением принадлежать к различным социальным группам и желанием быть в близких отношениях с другими людьми. Открытость участников группы к новым участникам или к другим группам влияет на стремление иметь контроль и влияние со стороны окружающих. Агрессия у респондентов контрольной группы увеличивает разрыв между стремлением быть в близких отношениях с остальными, проявляя к ним свои дружеские и теплые чувства, и желанием, чтобы другие стремились быть эмоционально более близкими и делились своими интимными чувствами.

Таким образом, подтвердилась гипотеза о существовании различий между показателями межличностных отношений и групповой сплоченности у проводников пассажирских вагонов до и после участия в тренинге командообразования. Межличностные отношения стали менее дисгармоничными после непосредственного участия в тренинге экспериментальной группы и косвенного участия контрольной группы. Также подтвердилась гипотеза о существовании различий в структуре связей между показателями межличностных отношений и групповой сплоченности у проводников пассажирских вагонов до и после участия в тренинге командообразования. У экспериментальной и контрольной групп существуют как общие, так и уникальные связи межличностных отношений и групповой

сплоченности до и после участия в тренинге командообразования. В результате диагностики была выявлена потребность в разработке и проведении тренинга командообразования у проводников пассажирских вагонов. Представленная в данном исследовании программа командообразования рекомендуется к использованию в учебных и профессиональных коллективах проводников пассажирских вагонов.

Список литературы

1. Духновский, С. В. Диагностика межличностных отношений / С. В. Духновский. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 140 с. – Текст : непосредственный.

2. Королева, А. М. Оценка факторов, влияющих на трудовую деятельность работников пассажирского железнодорожного комплекса / А. М. Королева, О. В. Плицына, Е. Ю. Нарусова. – Текст : непосредственный // Студент. Аспирант. Исследователь. – 2018. – № 5 (35). – С. 342–348.

3. Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – 3-е изд. – Москва : Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 686 с. – Текст : непосредственный.

4. Поташева, Ю. Л. Психологическое сопровождение деятельности проводников пассажирских вагонов / Ю. Л. Поташева, В. А. Каратерзи. – Текст : непосредственный // Наука – образованию, производству, экономике : сборник материалов XXIV (71) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов : в 2 т. / под редакцией И. М. Прищепа [и др.]. – Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2019. – Т. 2. – С. 23–24.

5. Псарева, О. А. Предпосылки формирования негативных функциональных состояний трудовой деятельности у проводников пассажирских вагонов / О. А. Псарева, Н. В. Суворова. – Текст : непосредственный // Молодежь Сибири – науке России : сборник материалов Международной научно-практической конференции / под редакцией В. Ф. Забуга. – Красноярск : Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2016. – С. 315–317.

6. Рукавишников, А. А. Опросник межличностных отношений : методическое руководство / А. А. Рукавишников. – Ярославль : НПУ «Психодиагностика», 1992. – 47 с. – Текст : непосредственный.

7. Слотина, Т. В. Межличностные отношения, переживание одиночества и темперамент студентов транспортного вуза / Т. В. Слотина, И. Д. Васильева. – Текст : непосредственный // Бюллетень результатов научных исследований. – 2023. – № 2. – С. 28–40.

8. Тюина, М. Ю. Формирование благоприятного психологического климата в трудовом коллективе / М. Ю. Тюина. – Текст : непосредственный // Трибуна Ученого. – 2023. – № 2. – С. 19–26.

9. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 490 с. – Текст : непосредственный.

10. Финк, А. Особенности межличностных отношений в коллективе, способы их оптимизации / А. Финк. – Текст : непосредственный // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – № 10 (50). – С. 135–149.

УДК 159.9

Т. Киселева, С. Селетухина, Т. Люско

Кинотерапия как источник ролевых моделей для адаптации к кризисным ситуациям

Аннотация. В статье рассматривается кинотерапия как эффективный метод психологической помощи людям, находящимся в кризисной ситуации. Обоснована роль ролевых моделей из художественных фильмов в процессе адаптации личности к травматическому опыту. Кино позволяет мягко предложить пример конструктивного поведения, способствует идентификации зрителя с героем и активизирует процессы эмоциональной разрядки и рефлексии. Описаны основные механизмы воздействия кинотерапии: катарсис, социальное научение, идентификация. На основе анализа теоретических источников и практического опыта предложена авторская методика применения кинотерапии при работе с кризисными состояниями у подростков и взрослых. Методика включает этапы подготовки, просмотра фильма, группового обсуждения и закрепления полученного опыта. Отдельное внимание уделено подбору фильмов и приемам вовлечения участников в терапевтический процесс. Сделан вывод о целесообразности использования кинотерапии как ресурса для восстановления адаптивных способностей личности в посткризисный период.

Ключевые слова: *кинотерапия, кризисная ситуация, адаптация, ролевые модели, катарсис, идентификация, арт-терапия, психология, эмоции, фильм*

T. Kiseleva, S. Seletukhina, T. Lyusko

Film therapy as a source of role models for crisis adaptation

Abstract. The article considers film therapy as an effective method of psychological assistance to people in crisis. The role of role models from feature films in the process of adapting a personality to a traumatic experience is justified. Cinema allows you to gently offer an example of constructive behavior, contributes to the identification of the viewer with the hero and activates the processes of emotional discharge and reflection. The main mechanisms of exposure to film therapy are described: catharsis, social learning, identification. Based on the analysis of theoretical sources and practical experience, the author's methodology for the use of film therapy in dealing with crisis states in adolescents and adults was proposed. The methodology includes the stages of preparing, watching a film, group discussion and consolidating the experience gained. Special attention is paid to the selection of films and techniques for involving participants in the therapeutic process. It was concluded that it is advisable to use film therapy as a resource for restoring adaptive personality abilities in the post-crisis period.

Keywords: *film therapy, crisis situation, adaptation, role models, catharsis, identification, art therapy, psychology, emotions, film*

Каждый человек в течение жизни может столкнуться с кризисной ситуацией, то есть с обстоятельствами, которые выходят за рамки обычного опыта и нарушают привычный ход жизни. При наступлении кризиса утрачиваются типичные способы реагирования – нет готовых адаптивных стереотипов поведения, позволяющих автоматически справиться с новым испытанием. Как отмечают психологи, подобная ситуация приводит к сильному эмоциональному потрясению и заставляет человека переосмыслить свою картину мира и ценности. Кризис может быть вызван самыми разными событиями – от экстремальных (катастрофы, насилие, война и пр.) до утраты близких (смерть родственника, развод родителей и т. д.) – но в любом случае он затрагивает наиболее значимые потребности личности и сопровождается острыми переживаниями. В результате для преодоления кризиса человеку требуются новые способы поведения и внутренняя перестройка.

Поиск конструктивных стратегий реакции на кризис – важнейшая задача как для самого переживающего кризис индивида, так и для психологов, оказывающих ему помощь. Одним из возможных ресурсов адаптации может стать обращение к позитивным ролевым моделям, которые демонстрируют успешное преодоление сходных трудностей. Такие ролевые модели нередко черпаются из произведений искусства, в частности из кинофильмов. Кинотерапия – направление практической психологии, использующее просмотр и обсуждение фильмов в терапевтических целях – представляет особый интерес в контексте кризисов. Посредством кинотерапии можно мягко и ненавязчиво предложить человеку пример конструктивного поведения в сложной ситуации, помочь ему отреагировать эмоции и увидеть новую точку зрения на проблему. Данный подход уже применяется в психокоррекции и реабилитации и зарекомендовал себя как перспективный метод работы с внутренним миром личности [3]. Цель настоящей статьи – обосновать, как анализ мотивов и поведения героев кино (ролевые модели) могут способствовать адаптации личности к кризисным ситуациям, и предложить авторскую методику применения кинотерапии при работе с пережившими кризис.

Кинотерапия в психологической практике

Кинотерапия (также встречается термин *фильмотерапия*) возникла во второй половине XX века как часть арт-терапевтического направления в психологии. Если классическая арт-терапия предполагает выражение клиентом своих чувств через творчество (рисование, музыка и др.), то кинотерапия основывается на восприятии и обсуждении художественного кинофильма совместно с психологом. Идея заключается в том, что, наблюдая за героями фильма, человек невольно соотносит происходящее со своим собственным опытом и вовлекается в историю, благодаря чему запускаются терапевтические процессы. Кинотерапия прошла эволюцию от вспомогательного метода для совладания с отдельными эмоциональными проблемами (например, снижение тревоги при просмотре успокаивающих фильмов) до комплексного подхода, решающего широкий круг задач – от коррекции поведения и эмоционального состояния до оптимизации личностного роста и образования [3]. В современных работах кинотерапию рассматривают как эффективное средство психологического воздействия, способное трансформировать ценностно-смысловую сферу личности [3].

Практическое применение кинотерапии достаточно разнообразно. Метод используется как в индивидуальном консультировании, так и в групповой работе (так называемые киногруппы или кинотренинги). В психологическом консультировании просмотр фильма может назначаться в качестве «домашнего задания» для клиента с последующим обсуждением его реакции на следующей сессии. В групповой работе кинотерапия часто проводится в форме тематических тренингов: группа участников вместе смотрит определенный фильм, после чего психолог модерирует их обсуждение, связанное с запросом группы. На сегодняшний день накоплен положительный опыт применения кинотерапии для решения разных проблем: улучшения социально-психологических навыков подростков [4, 6], развития эмпатии, ценностных ориентаций, стрессоустойчивости и т. д. К примеру, в исследовании А. Э. Геворгяна и соавт. показано, что после цикла кинотерапевтических занятий у студентов первого курса возросли такие качества, как эмпатия и самоконтроль в общении – качества, напрямую связанные с успешной адаптацией [2]. Авторы трактуют период адаптации первокурсников к обучению как кризисный этап развития, требующий особой поддержки [2]. Результаты подтверждают, что грамотно организованная кинотерапия способна выполнять реабилитационную и развивающую функцию, облегчая процесс вхождения личности в новую жизненную ситуацию.

Особенно актуальным использование кинотерапии представляется в работе с людьми, пережившими тяжелые травматические события – то есть в ситуациях, которые

мы именуем кризисными. В экстремальных обстоятельствах человек нередко оказывается не готов справиться с нахлынувшими чувствами (страх, горе, гнев) и не видит выхода из положения. Просмотр тщательно подобранного художественного фильма в подобной ситуации может сыграть роль своеобразного «буфера» между травмирующим опытом и сознанием клиента. Кино предоставляет безопасное пространство, в котором человек как бы со стороны наблюдает историю, идентифицирует себя с героями, проживает вместе с ними их путь – и в то же время сохраняет определенную дистанцию («это случилось не со мной, а с героем фильма»). Благодаря этому значительно снижаются внутренние защиты и сопротивление обсуждению травмы; переживания можно вывести наружу более мягким способом. Таким образом, кинотерапия открывает возможности для катарсиса (эмоциональной разрядки) и постепенной переработки кризисной ситуации. Отметим, что научных публикаций о применении кинотерапии именно в экстремальных кризисах пока немного – данное направление находится в стадии становления. Тем не менее, теоретическая база (механизмы воздействия кино) и успешные практические примеры работы с другими категориями клиентов позволяют предположить высокую эффективность кинотерапии и при психологической помощи пережившим катастрофы, потери и другие травмы. Одним из ключевых факторов такой эффективности являются образы киногероев, предлагающие зрителю ролевые модели поведения. Ниже мы подробнее рассмотрим, каким образом киногерои могут послужить примерами для преодоления жизненного кризиса.

Ролевые модели в кино и адаптация к кризису

В условиях кризиса человек вынужден искать новые ориентира и решения, поскольку прежний опыт неприменим к неожиданной проблеме. Здесь на помощь могут прийти ролевые модели. Под ролевыми моделями мы будем понимать примеры поведения и реакций, на которые можно опереться при выработке собственного способа совладания. Герои художественных фильмов нередко выступают в роли таких моделей. Просматривая фильм, зритель наблюдает, как персонаж сталкивается с трудностями, совершает выбор и преодолевает препятствия – и может перенимать этот опыт на подсознательном уровне. Согласно теории социального научения А. Бандуры, повествование фильма способно служить для зрителя моделью сложных жизненных ситуаций и даже алгоритмом их разрешения [3]. Таким образом, фильм показывает *сценарий*, как можно действовать в кризисной ситуации, – тем самым восполняя отсутствующую у человека готовую форму реагирования. Научные исследования подтверждают, что при определенных условиях дети и подростки могут копировать поведение понравившегося киноперсонажа. Это происходит особенно успешно, если поведение героя представлено как оправданное и приносящее ему награду, сам герой обладает харизмой и привлекательностью, а показанная ситуация близка к реальности и перекликается с опытом самого зрителя [3]. Взрослый человек, наблюдая за киногероями, не столько механически имитирует их поступки, сколько узнает в их истории себя, свои жизненные коллизии. При этом у зрителя может открыться новый взгляд на собственную проблему – *новые возможности разрешения сложных жизненных ситуаций* [3]. Таким образом, идентифицируясь с героем фильма, пережившим схожий кризис, человек начинает воспринимать этого героя как ролевую модель, перенимая отдельные черты, убеждения и способы действий, которые помогли герою выжить и восстановиться.

Важнейшим психологическим механизмом кинотерапии выступает идентификация с героем [3]. Зритель невольно ставит себя на место персонажа и сопереживает ему. В ходе этого процесса достигается двойной терапевтический эффект. С одной стороны, происходит своеобразное обучение через наблюдение: видя, как герой реагирует на трудности, человек усваивает новые модели поведения. Это подтверждает вышеупомянутая теория социального научения: наблюдение за значимым другим может формировать у наблюдателя

новые навыки и установки. С другой стороны, идентификация создает эффект эмоционального проживания ситуации «вместе» с героем. У зрителя возникают сильные чувства – страх, гнев, печаль или надежда – созвучные тому, что демонстрирует кинообраз. В безопасной обстановке кинозала (или кабинета психолога) человек может дать выход этим чувствам – поплакать, посочувствовать, даже испытать облегчение, когда кризис в фильме завершается благополучно. В психотерапии такой процесс называют катарсисом – очищением через проживание эмоций. Специалисты отмечают, что специально организованное обсуждение после просмотра усиливает терапевтический эффект: проекция личных проблем на героев и их идентификация служат своего рода «эмоциональным включением», которое позволяет выразить подавленные эмоции и отреагировать травму [1].

Кроме эмоциональной разрядки, обсуждение фильма помогает зрителю осмыслить происшедшее. В группе участников нередко обнаруживается, что разные люди поразному восприняли сюжет – кто-то увидел в поступках героя слабость, а кто-то, наоборот, силу; один счел финал трагичным, другой – обнадеживающим. Обмен мнениями под руководством психолога способствует коррекции возможных искажений восприятия, вызванных личными комплексами и опытом [1]. По сути, обсуждая поведение киногероя, люди осознают и собственные убеждения относительно подобной ситуации. Происходит рефлексия – осознание и анализ своих мыслей и чувств через призму фильма. При этом образ героя служит центром притяжения внимания группы, что позволяет говорить о тяжелых вещах в третьем лице («он боится», «с ней поступили несправедливо»), не травмируя напрямую участников. Однако постепенно, по мере роста доверия, зрители начинают проводить параллели со своей жизнью: «Со мной было похоже…», «Я бы на месте героя поступил иначе…». В этот момент кино выполняет роль катализатора внутреннего диалога: внешний сюжет запускает у человека поиск ответов на собственные вопросы. В итоге хороший фильм, показавший пример преодоления кризиса, может вдохновить зрителя на перемены – придать надежду и мотивацию действовать по примеру героя. Переживая вместе с персонажем путь от отчаяния к возрождению, человек как бы говорит себе: «Раз он смог – смогу и я». Таким образом, кинематографические ролевые модели могут значительно облегчить процесс адаптации личности к кризисной ситуации, обеспечивая и эмоциональную поддержку, и поведенческие ориентиры для выхода из кризиса.

Методика применения кинотерапии для преодоления кризиса

На основе рассмотренных теоретических положений и опыта предыдущих исследований мы предлагаем методику использования кинотерапии в работе с людьми, пережившими кризисную ситуацию. Данная методика может применяться как в групповой, так и в индивидуальной форме (в зависимости от количества клиентов) и рассчитана на подростков или взрослых, имеющих травматический опыт. Ниже представлены основные этапы и приемы этой методики.

1. **Подготовка и выбор фильма**. Психолог уточняет проблему клиента (или общий запрос группы) и степень травматизации. Важно убедиться, что участники находятся в относительно стабильном состоянии и готовы обсуждать пережитое косвенно через фильм. Далее отбирается подходящий художественный фильм, максимально соотносящийся с тематикой ситуации, которую пережил клиент. Например, для подростка, потерявшего близкого человека, уместен фильм, где герой проходит через горе утраты и выходит из него с новой опорой в жизни; для пережившего насилие – картина о герое, сумевшем справиться с травмой и обрести уверенность в себе. Критерии выбора фильма: схожесть основной проблематики с ситуацией клиента при достаточной удаленности от его конкретной ситуации; присутствие позитивной модели преодоления (герой успешно адаптируется или извлекает смысл из трагедии); возрастная и культурная приемлемость; достаточная художественная выразительность, чтобы вызвать эмоциональный отклик. Желательно избегать

фильмов с чрезмерно шокирующими сценами, которые могут спровоцировать ретравматизацию зрителя – вместо этого акцент делать на ресурсных, жизнеутверждающих историях. Перед показом психолог кратко обозначает тему встречи и может дать установку: например, попросить участников обратить внимание на то, как герой справляется с трудностями, какие чувства у них будут возникать в ходе просмотра.

2. **Просмотр фильма**. Ключевой этап – непосредственно совместный (или индивидуальный) просмотр выбранного фильма. Обстановка должна быть комфортной и безопасной: приглушенный свет, удобные места, отсутствие отвлекающих факторов. Если сеанс проходит в группе, важно соблюсти правило конфиденциальности и уважения – заранее договориться, что каждый делится только добровольно и группа поддерживает друг друга. Фильм, как правило, просматривается целиком от начала до конца без перерывов, чтобы обеспечить целостное эмоциональное впечатление. Однако в некоторых случаях психолог может делать **паузы** в ключевых моментах – например, чтобы зафиксировать реакцию участников («Что вы сейчас чувствуете? Как думаете, почему герой так поступил?») или чтобы разбить слишком тяжелый эпизод на части для постепенного осмысления. Во время просмотра участникам разрешается проявлять естественные эмоции (плакать, смеяться), но обсуждение содержательно откладывается на следующий этап. Задача психолога – внимательно наблюдать за реакциями, отмечать важные сцены для последующей беседы и при необходимости мягко поддерживать аудиторию (например, предложить паузу, если напряжение слишком велико).

3. **Обсуждение и интерпретация**. После окончания фильма проводится развернутое групповое обсуждение (или беседа с клиентом один на один). Этот этап критически важен для превращения простого просмотра в терапевтический процесс [3]. Психолог начинает с вопросов, помогающих участникам выговориться о самых сильных впечатлениях: «*Что вас больше всего тронуло? Какие моменты фильма откликнулись лично вам?».* Постепенно обсуждение углубляется – затрагиваются переживания и проблемы героев, их ошибки и удачные шаги. Очень важно связать киносюжет с реальными переживаниями участников, но сделать это деликатно. Психолог может использовать специальные техники кинотерапии [5], адаптированные к теме кризиса. Например, С. А. Красин предлагает следующие приемы работы с группой:

– Ассоциации к ключевым понятиям фильма. Участникам раздают список из ~10 важных слов, отражающих содержание фильма (например: *семья, кризис, страх, гнев, дружба, надежда* и т. п.). Зрители записывают свои ассоциации с каждым понятием после просмотра, а затем озвучивают, какие понятия помнятся и почему именно такие ассоциации возникли [5]. Этот прием помогает понять, какие темы фильма оказались созвучны личному опыту участников (скажем, кто-то сильно отреагировал на тему гнева, а кто-то – на тему потери дружбы). Обсуждение выявляет, *почему* те или иные образы фильма вызвали такие отклики, и ведет группу к пониманию собственных переживаний в кризисе.

– Альтернативные решения и профилактика. Группе предлагается порассуждать, что могло бы помочь героям избежать возникших проблем, или как иначе они могли бы поступить в ключевой момент [5]. Участники могут разбиться на подгруппы и сыграть в драматизации придуманные варианты развития событий, например, «как следовало герою повести себя, чтобы предотвратить трагедию». Затем новые сценарии обсуждаются: были ли они более продуктивны, чем то, что произошло в фильме, и можно ли такие стратегии применить в реальной жизни. Этот прием особенно полезен для осознания конструктивных способов действий: зрители не только критикуют ошибки героя, но и формулируют, какие именно шаги могли бы привести к лучшему исходу – тем самым формируются практические рекомендации по преодолению подобного кризиса.

Другие техники, которые можно интегрировать в обсуждение, включают: разбор чувств и мотивов героев (что чувствовал герой, почему он так отреагировал, как иначе мог

бы выразить свои эмоции); поиск пословиц или афоризмов, отражающих смысл фильма (например: «Не бывает худа без добра», «Через тернии – к звездам» и др., с объяснением выбора); составление «письма герою» (каждый пишет от своего имени короткое обращение к персонажу – слова поддержки, совета или благодарности – что одновременно отражает собственное состояние автора письма). Набор приемов может варьироваться в зависимости от возраста и специфики группы, однако общий принцип – активное вовлечение участников, побуждение их к высказыванию и рефлексии. Роль психолога при этом – ненавязчиво направлять беседу в русло осмысления опыта: следить, чтобы обсуждение не уходило полностью в оценку художественных достоинств фильма или посторонние темы, а фокусировалось на личностных смыслах. В процессе разговора ведущий тактично связывает высказывания участников с реальными жизненными ситуациями: «*Ты сказал, что герой зря никому не рассказывал о своей беде – а как ты думаешь, в жизни важно ли искать поддержку у близких, если случилась беда?»*. Подобные вопросы помогают участникам перенести выводы из киноистории на собственный опыт. Эмоционально накаленные моменты психолог сглаживает, при необходимости предлагает небольшие психогигиенические паузы (дыхательные упражнения, переключение на нейтральные темы на минуту). К концу обсуждения группа обычно приходит к некоторым общим инсайтам – осознанию, что было ключевым в преодолении кризиса героями, и какие уроки можно извлечь для себя.

Закрепление и завершение

На последнем этапе психолог подводит итог встречи. Он проговаривает основные мысли, которые возникли в ходе обсуждения, подчеркивая позитивные находки участников. Например: «*Сегодня мы увидели, как важно не замыкаться в себе, когда тебе больно – герой смог выбраться из кризиса, только когда открылся друзьям. Вы тоже заметили, что взаимопомощь сыграла решающую роль. Возможно, стоит задуматься, кому в реальной жизни вы могли бы довериться в трудный момент?»*. Такое обобщение возвращает группу из мира кино к реальности и намечает конкретные шаги для дальнейшей адаптации. Каждый участник при желании высказывает, что ценного он берет для себя из этого просмотра. Иногда полезно попросить сформулировать это письменно – например, написать кратко: «Главное, что я понял после фильма и обсуждения – ...». Подобное упражнение способствует осознанному переносу успешного опыта из фильма в жизнь. При индивидуальной работе можно дать клиенту творческое задание: нарисовать ситуацию из фильма, которая его особенно затронула, или составить план действий по аналогии с героем. Завершая сеанс кинотерапии, психолог обязательно акцентирует ресурсы и прогресс участников: отмечает их откровенность, взаимоподдержку, правильные выводы. Важно завершить встречу на оптимистичной ноте, укрепив у аудитории веру в собственные силы. При необходимости оговариваются дальнейшие консультации или дополнительные фильмы для самостоятельного просмотра.

Описанная методика носит комплексный характер: она сочетает эмоциональное проживание (через идентификацию с героями) с когнитивной проработкой (через анализ сюжета и поиски решений). Такое сочетание особенно эффективно для выхода из кризисного состояния, когда человеку нужно и выплеснуть накопившиеся чувства, и найти новые смыслы. Кинотерапия предоставляет для этого уникальную возможность: чужая история становится зеркалом для собственного «Я», позволяя безопасно столкнуться со своим горем или страхом и увидеть пример преодоления. Отметим, что метод кинотерапии не исключает другие формы помощи (медикаментозной, психотерапевтической и т. д.), а служит ценным дополнением, усиливающим адаптационные способности личности. Его плюс в том, что кино близко и понятно многим людям, особенно молодежи; оно снимает ощущения навязчивой «терапии» и дает возможность учиться через увлекательный процесс.

Кроме того, фильмы доступны бесплатно и могут демонстрироваться как очно, так и дистанционно (например, в формате онлайн-группы поддержки). Все это делает кинотерапию гибким инструментом психологической помощи в кризисных ситуациях.

Заключение

Кинотерапия как направление арт-терапии открывает широкие перспективы в работе с последствиями кризисных переживаний. Анализ теоретических основ и практических подходов показывает, что просмотр и обсуждение специально отобранных фильмов помогают решить две ключевые задачи посткризисной адаптации: во-первых, дают возможность отреагировать травматичный опыт в символической форме (через отождествление с героем, катарсис и рефлексию), а во-вторых, предоставляют модели конструктивного поведения (через механизмы наблюдения и социального научения). Ролевые модели из кинофильмов выступают для личности своеобразными «тренажерами» преодоления: на их примере легче понять, какие стратегии работают, а какие нет, как можно справиться со страхом, чувством потери, гневом, что обычно сопровождают кризис. Разумеется, кинотерапия должна применяться с учетом индивидуальных особенностей клиента и характера кризиса. Тем не менее, накопленный опыт свидетельствует о ее эффективности: отмечается рост эмпатии, способности к самоанализу, уверенности в своих силах и других психологических качеств, способствующих успешной адаптации [2]. Предложенная в статье методика кинотерапии для переживших критическую ситуацию представляет собой один из возможных вариантов практической реализации этого подхода. Она ориентирована на активное вовлечение клиента, проживание им позитивной ролевой модели и осознание путей выхода из кризиса. В дальнейшем требуется более глубокое исследование применения кинотерапии именно в условиях травматических кризисов и экстремального стресса, а также оценка долгосрочных результатов такого вмешательства. Однако уже сейчас очевидно, что использование ресурсов кинематографа как мощного носителя смыслов и эмоций способно значительно обогатить арсенал средств психологической помощи. Киногерои, к которым мы обращаемся на экране, могут стать нашими незримыми наставниками в трудную минуту, возвращая надежду и вдохновляя на преодоление жизненных испытаний.

Список литературы

1. Березин, С. В. Кино в психотерапии и психокоррекции / С. В. Березин, Л. В. Иванова. – Текст : непосредственный // Альманах современной науки и образования. – 2017. – № 7 (120). – С. 16–20.

2. Геворгян, А. Э. Ресурсные возможности фильмотерапии в социально-психологической адаптации первокурсников / А. Э. Геворгян, С. В. Белоцерковская, М. С. Голубь. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – С. 385–389.

3. Захарова, Е. И. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения / Е. И. Захарова, О. А. Карабанова. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 2 (30). – С. 57–65.

4. Станоева, Ю. П. Использование кинотерапии как средства социализации подростков / Ю. П. Станоева. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 2020. – № 3. – С. 44–52.

5. Чурсинова, О. В. Кинотерапия: возможности применения в групповой и индивидуальной работе с подростками // / О. В. Чурсинова. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 1–1 (52). – С. 38–41.

6. Швецова, И. А. Использование кинотерапии как средства социализации подростков / И. А. Швецова. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 2020. – № 3. – С. 44–52.

УДК 004.8

А. В. Прялухина

Искусственный интеллект в психологии: теоретический обзор

Аннотация. Искусственный интеллект (ИИ) стремительно внедряется в повседневную жизнь и его применение в психологии не является исключением. Искусственный интеллект оказывает существенное влияние на диагностику, цифровые технологии в сфере психического здоровья клиентов, моделирование поведения, когнитивные навыки, открывая новые возможности для эффективной работы психологов. В статье предпринята попытка осуществить теоретический обзор искусственного интеллекта в психологии. Автором рассмотрены этапы развития искусственного интеллекта, его структура с точки зрения динамических и содержательных компонентов интеллекта, направления использования ИИ в психологии.

Ключевые слова: *искусственный интеллект, психологический ИИ, компьютерные программы, нейронные сети, психическое здоровье, когнитивная психология, диагностика*

A. V. Pryalukhina

Artificial intelligence in psychology: a theoretical review

Abstract. Artificial intelligence (AI) is rapidly being introduced into everyday life and its application in psychology is no exception. Artificial intelligence has a significant impact on diagnostics, digital technologies in the field of mental health of clients, behavior modeling, cognitive skills, opening up new opportunities for the effective work of psychologists. The article attempts to carry out a theoretical review of artificial intelligence in psychology. The author considers the stages of development of artificial intelligence, its structure from the point of view of dynamic and substantive components of intelligence, directions of using AI in psychology.

Keywords: *artificial intelligence, psychological AI, computer programs, neural networks, mental health, cognitive psychology, diagnostics*

Сегодня мы не можем представить свою жизнь без компьютеров, интернета, IT, которые поменяли повседневную жизнь и возможности человека во всех сферах общественной жизни (образование, наука, медицина, производство и др.). Так, существующие продукты или услуги могут быть улучшены промышленным искусственным интеллектом (ИИ), чтобы сделать их более эффективными, безопасными. Например, компьютерное зрение используется в автомобильной промышленности, чтобы избегать столкновений, делая вождение более безопасным. Приложения ИИ в области психического здоровья помогают специалистам в области психологии обеспечить доступность информации о когнитивных и эмоциональных нарушениях человека (повышенная отвлекаемость, снижение уровня внимания, снижение памяти, умственной работоспособности и др.). Таким образом, искусственный интеллект приносит интеллект, удобство и комфорт в жизнь и работу.

ИИ открыл новые возможности для понимания человеческого интеллекта и отличается своей способностью к самостоятельному обучению, решений различных реальных проблем, и создан для того, чтобы машины могли рассуждать как люди, наделив их интеллектом.

В настоящее время отсутствует единое определение искусственного интеллекта. Это обусловлено тем фактом, что интеллектуальные технологии, такие как смартфоны, беспилотные автомобили, дроны системы умных домов, позволяющие автоматизировать все домашние процессы, называются искусственным интеллектом.

Одно из самых распространенных утверждений об ИИ в том, что он потенциально может заменить людей для выполнения определенных задач.

Искусственный интеллект – комплекс технологических решений, позволяющий имитировать когнитивные функции человека (включая самообучение и поиск решений без заранее заданного алгоритма) и получать при выполнении конкретных задач результаты, сопоставимые, как минимум, с результатами интеллектуальной деятельности человека [1].

Д. В. Смолин определяет искусственный интеллект как систему, способную изменять параметры своего функционирования, способы поведения и как систему, моделирующую мышление человека [2].

Искусственный интеллект Н. Б. Утегенов определяет как технологию, содержащую комплекс средств, помогающих компьютеру на основе предоставления ответов на вопросы делать выводы об информации, которая в него не добавлялась создателями этого самого компьютера [5].

По определению G. Gigerenzer, психологический ИИ – это использование психологических принципов для проектирования алгоритмов машинного обучения [7].

Цель ИИ – разработать машину, которая может думать, как люди, и имитировать человеческое поведение, включая восприятие, рассуждение, обучение, планирование, прогнозирование и т. д.

Таким образом, во многих работах авторы отмечают многогранность искусственного интеллекта и понимают его как компьютерную систему, которая воспроизводит человеческое познание, используя данные, полученные из различных источников/систем для принятия решений и обучения на основе полученных закономерностей.

Современные ученые, рассматривая представления об ИИ, выделяют несколько этапов развития данного феномена.

Первый этап может быть охарактеризован как инженерия создания интеллектуальных машин. В 1956 году Джон Маккарти ввел термин «искусственный интеллект». С момента своего зарождения в 1950-х годах ИИ пережил множество взлетов и падений, которые обычно называют «летом и зимой» ИИ.

В современном мире отправной точкой в изучении искусственного интеллекта можно считать работы А. Тьюринга, Дж. Маккарти, Н. Дж. Нильссона, которые в 50-х годах минувшего века основывались на том, что можно построить обучающуюся машину, схожую с приблизительными когнитивными функциями детей, которую затем можно было бы обучать, т. е. позволить машине симулировать разумное поведение людей настолько точно, насколько это возможно.

Первоначально идея ИИ была сфокусирована на разработке машин, обладающих возможностью мыслить и принимать решения, которая присуща людям. Таким образом, целью такой системы являлась имитация машинами человеческого решения и действия, т. е. он был сосредоточен на разработке машин, которые могли делать выводы или принимать решения за человека.

В 1950–1960-х годах пионеры искусственного интеллекта А. Ньюэлл и Г. А. Саймон спрогнозировали возможности роботов имитировать когнитивные процессы, сопоставляемые с интеллектуальной деятельностью человека (понимать, вычислять, сопоставлять результаты и т. п.). На основе данного явления ученые разработали модель ИИ для решения проблем в области психического здоровья [9].

В 60-х годах кибернетик Дж. Вайценбаум создал одно из самых ранних приложений ИИ в психологии – компьютерную программу виртуального собеседника «Элиза». Программа имитирует общение психотерапевта с клиентом, при этом реализуя технику активного слушания. Компьютерная программа «Элиза» послужила основой разработок чат-ботов [6].

Важно подчеркнуть, что в это время начала развиваться робототехника. Первый робот «Freddy» объединил в себе зрительные, манипуляционные и когнитивные функции.

Он был способен устанавливать кольца на штыри, собирать простые модели игрушек из деревянных блоков.

Второй этап трактуется как «зима» искусственного интеллекта. В 1970–1990-е годы снижается финансирование и интерес к ИИ. Однако в 1980-х годах разработан тип «экспертных систем» ИИ или «систем, основанных на знаниях». Основная идея заключалась в создании компьютерных систем (распространение их в виде программы на множество персональных компьютеров), способных частично заменить специалиста-эксперта в разрешении проблемной ситуации. Например, прогнозирующие программы (способность предсказывать погоду, победу спортсмена и др.)

В конце 90-х годов ИИ вновь начал привлекать внимание. Подход логических систем (программ) имел успех. Одним из самых знаковых из них была победа программы IBM Deep Blue над гроссмейстером по шахматам Г. Каспаровым в 1997 году. В то время это считалось фундаментальным прорывом.

Таким образом, с 1960-х по 1990 годы исследования и разработки ИИ были сосредоточены на принципах мышления человека с целью имитации интеллекта, затем на «экспертных системах», имитирующих процессы принятия решений экспертами на основе определенных баз знаний.

Третий современный этап (1990–2020 гг.) ИИ продолжает существовать на пересечении таких наук, как математика, экономика, медицина, психология, информатика. Математический язык позволил достичь более высокого уровня научных знаний для решения практических задач. В настоящее время в разработке ИИ научное сообщество основывается на исследованиях когнитивных функций мозга, моделирующих деятельность мозга с помощью компьютерного программного обеспечения.

В XXI веке увеличилось количество исследований в области ИИ. В 2006 году Дж. Хинтон и его коллеги создали искусственные нейронные сети, которые получают и сохраняют информацию из внешнего мира с помощью визуальной, аудиальной, кинестетической, дискретной (субъектно-логическое осмысление человеком сигналов) репрезентативной системы, имитируя способ хранения воспоминаний в мозге человека.

С 2010 года можно сказать, что ИИ снова вошел в «летний» период, в основном из-за значительного улучшения вычислительной мощности компьютеров и доступа к огромным объемам данных. Так, рост производительности графических процессоров и появление сверточных нейронных сетей (разновидность нейросетей для обработки данных, где внимание начинается с картины в целом, а затем переключается на отдельные детали) позволяет распознавать объекты на изображении. Например, в медицинской диагностике системы распознавания образов помогают врачам выявлять патологии на рентгеновских снимках; в автомобильной промышленности распознавать автомобильные номерные знаки.

ИИ стал весомым инструментом в психологии, существенно повлияв на диагностику, цифровые технологии в сфере психического здоровья клиентов, моделирование поведения, на исследования когнитивных функций мозга. Тем самым искусственный интеллект улучшает практику психологов, способствуя эффективности организации их профессиональной деятельности. Например, система ИИ в сочетании с когнитивной психологией содействует развитию ИИ и предоставляет компьютерам распознавать эмоции, понимать чувства, достигать диалога с людьми, что, в свою очередь, ускоряет исследования в области когнитивной психологии.

Развитие искусственного интеллекта обеспечивает высокую точность в диагностике депрессии, эмоциональных состояний клиентов в реальном времени, что способствует глубокому пониманию психического здоровья.

Развитие ИИ в понимании эмоций и поведения, связанных с социальным интеллектом, помогает психологу-консультанту понимать чувства, эмоции и потребности людей в процессе консультирования.

Однако по мнению многих ученых потенциал ИИ является лишь дополнением к работе психотерапевтов, клинических психологов, но полностью ее не заменяет. Например, системы ИИ могут обрабатывать огромные объемы данных из различных источников, таких как речевые модели, анализ поведения, физиологические реакции, которые могут быть упущены психотерапевтами из виду, тем самым обеспечивая всестороннее понимание психического здоровья клиента.

Психологический ИИ использует знания психологии с целью разработки эффективных алгоритмов для нечетко определенных факторов и нестабильных психических состояний, поведения. По мнению G. Gigerenzer, для того чтобы разрешить ситуацию неопределенности, сознание полагается на адаптивный набор инструментов эвристики, основанный на новизне, частоте, распознавании, доверии и имитации, а также на когнитивных способностях, таких как систематическое забывание [7].

ИИ представляет моделирование человеческого интеллекта, включая восприятие, рассуждение, обучение, планирование, прогнозирование и т. д.

Xu Yongjun и др. предлагают рассматривать структуру ИИ с точки зрения ее динамических и содержательных компонентов интеллекта, таких как перцептивный интеллект, когнитивный интеллект и интеллект принятия решений.

Перцептивный интеллект означает, что машина обладает базовыми способностями зрения, слуха, осязания и т. д., которые знакомы людям.

Когнитивный интеллект – это более высокая способность индукции, рассуждения и приобретения знаний. Стремиться наделить машины логикой мышления и когнитивными способностями, аналогичными интеллекту уровня человека.

Интеллект принятия решений требует использования прикладной науки о данных (раздел информатики, изучающий проблемы анализа, обработки и представления данных в цифровой форме), социальных наук, теории принятия решений и управленческой науки для расширения науки о данных, чтобы принимать оптимальные решения.

Для достижения цели перцептивного интеллекта, когнитивного интеллекта и интеллекта принятия решений требуется инфраструктурный уровень ИИ, поддерживаемый данными, хранилищем и вычислительной мощностью, алгоритмами машинного обучения и фреймворками ИИ [11].

Искусственный интеллект дает психологам полезные инструменты. Одни необходимы для проведения диагностики состояния человека, другие – для разнообразия методов работы:

1. Искусственный интеллект для анализа эмоций.
2. Использование ИИ в когнитивной психологии.
3. Использование ИИ в психодиагностике.
4. Интеграция ИИ в психическое здоровье.
5. Прогностическое моделирование.
6. Использование искусственного интеллекта в психологии бизнеса.

Технология распознавания эмоций позволяет машинам понимать и реагировать на эмоции человека; точно определять эмоциональные изменения в диалогах с клиентами; распознавать тонкие эмоциональные сигналы, связанные с телесным возбуждением [3].

В настоящее время в разработке искусственного интеллекта (ИИ) научное сообщество в основном основывается на исследованиях когнитивных функций мозга, которые должны воспроизводить реальные физиологические действия нашего человеческого мозга с помощью компьютерного программного обеспечения. Современные нейронные сети дают возможность моделировать когнитивные процессы человека. Например, проверять гипотезы о механизмах работы памяти, внимания; стимулировать процессы принятия решений; алгоритмы обучения при помощи метода проб и ошибок помогают лучше понять собственный положительный и отрицательный опыт.

ИИ можно использовать в онлайн-тестировании. В ChatGPT можно создавать опросники, моделировать диалоги с клиентом или черпать альтернативные точки зрения на сложные клинические случаи. Велико влияние искусственного интеллекта на улучшение диагностических и терапевтических методов в области клинической психологии. Искусственный интеллект позволяет более точно диагностировать такие расстройства, как депрессия, тревожность и шизофрения. Кроме того, сочетание таких технологий, как виртуальная реальность (VR) и глубокое обучение с психотерапией, создает новые методы лечения и мониторинга пациентов [4].

В настоящее время ИИ используется для разработки многофакторных прогностических моделей для психического здоровья. Эти модели учитывают широкий спектр факторов, включая генетику, факторы окружающей среды, образ жизни и социальные детерминанты здоровья. Объединяя эти переменные, ИИ может предсказать риск развития у человека психического заболевания. Например, генетическая информация может дать представление о предрасположенностях, в то время как факторы окружающей среды, такие как травматические события или социальная изоляция, могут быть интегрированы для дальнейшего повышения точности. Платформа психического здоровья «Ginger» использует прогностическую аналитику для выявления лиц с риском развития психических заболеваний.

ИИ проник во многие аспекты подбора персонала, оценки кандидатов и найма. Технология подбора персонала на основе ИИ продвигает объявления о вакансиях среди потенциальных кандидатов. Внутренние и внешние рекрутеры используют инструменты и платформы социальных сетей для рекламы открытых вакансий и поиска подходящих кандидатов. Эти сервисы, называемые «системами рекомендаций», используют поисковые системы и алгоритмы для связи кандидатов с вакансиями и рекрутеров с кандидатами. Платформы для размещения вакансий делают вакансии видимыми для соискателей за пределами непосредственной сети рекрутера. Алгоритм инструмента подбора персонала может проверять ключевые слова, такие как навыки в резюме. Самым значительным преимуществом ИИ для подбора и отбора является упрощение процесса найма для организации [8].

ИИ используют для разработки прогностических моделей, помогающих выявлять лиц, у которых наблюдается нарушение когнитивной функции, эмоциональной регуляции и поведения. Ранняя диагностика позволяет раннее вмешательство и, таким образом, предотвращение начала психических расстройств.

Так, N.S. Sufyan и др. указывают, что ИИ может улучшить консультацию психолога-консультанта в области:

– диагностики, предоставляя инструменты и методы, помогающие стимулировать процесс изменений и сосредоточиться на когнитивном и эмоциональном понимании клиента, точно определять черты личности и формулировать профили личности более предсказуемыми; выявлять расстройства психического здоровья;

– раннего выявления расстройств психического здоровья. С помощью прогностических моделей ИИ улучшает раннее вмешательство, персонализирует планы лечения и улучшает общее психическое благополучие;

– эмпирического анализа для разработки модели выбора психотерапевтических методов;

– анализа содержания речи и измерения психических и эмоциональных расстройств;

– прогностического моделирования, учитывающего генетику, факторы окружающей среды, образ жизни, социальные детерминанты здоровья. ИИ может предсказать риск развития у человека психического заболевания [10].

Таким образом, использование искусственного интеллекта в психологии подчеркивает большие перспективы в моделировании поведения, анализе эмоций, охране психического здоровья.

Список литературы

1. О развитии искусственного интеллекта в Российской Федерации : Указ Президента РФ от 10.10.2019 № 490 (изм. Указом Президента РФ от 15.02.2024 № 124). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335184.

2. Смолин, Д. В. Введение в искусственный интеллект : конспект лекций / Д. В. Смолин. – 2-е изд., перераб. – Москва : Физматлит, 2007. – 264 с. – Текст : непосредственный.

3. Распознавание эмоций по изображению лица на основе глубоких нейронных сетей / О. П. Тимофеева, С. А. Неимущев, Л. И. Неимущева, И. А. Тихонов. – Текст : непосредственный // Труды НГТУ им. Р. Е. Алексеева. – 2020. – № 1 (128). – С. 16–24.

4. Ушаков, Д. В. Искусственный интеллект как инструмент психологического исследования / Д. В. Ушаков. – Текст : непосредственный // Сибирский психологический журнал. – 2023. – № 90. – С. 188–200. – DOI: 10.17223/17267080/90/11.

5. Утегенов, Н. Б. Искусственный интеллект на сегодняшний день / Н. Б. Утегенов. – Текст : электронный // Universum: технические науки. – 2022. – № 7 (100). – С. 27–30. – URL: https:// 7universum.com/ru/tech/authors/item/14087.

6. Bassett, C. The computational therapeutic: exploring Weizenbaum's ELIZA as a history of the present / C. Bassett. – Текст : электронный // AI & SOCIETY. – 2019. – № 34. – P. 803–812. – URL: https:// doi.org/10.1007/s00146-018-0825-9.

7. Gigerenzer, G. Psychological AI: Developing Algorithms Based on Human Psychology / G. Gigerenzer. – Текст : непосредственный // Advanced Psychological Science. – 2023. – № 19 (5). – P. 839–848. – DOI: 10.1177/17456916231180597.

8. Using artificial intelligence in consulting psychology / L. W. Norton, J. A. DiGirolamo, T. L. Hayes. – Текст : электронный // Journal of Consulting Psychology. – № 76 (2). – P. 137–162. – doi.org/10.1037/cpb0000274. – URL: https://psycnet.apa.org/fulltext/2025-14804-001.html.

9. Improving Mental Health with Artificial Intelligence: Current Trends and Future Prospects / D. B. Olawade, Z. V. Ojima [et al.]. – Текст : электронный // Journal of Medicine, Surgery and Public Health. – 2024. – V. 3. – P. 100099. – URL: https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100099.

10. Sufyan, N. S. Artificial Intelligence and Social Intelligence: A Preliminary Comparative Study of AI Models and Psychology / N. S. Sufyan and others. – Текст : непосредственный // Front. Psikhol. Razdel: Emotsional'naya nauka. – 2024. – Т. 15. – № 2 (15). – P. 1353022. – DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1353022.

11. Xu, Y. Artificial Intelligence: A Powerful Paradigm for Scientific Research / Y. Xu. – Текст : непосредственный // Innovation. – 2021. – № 2 (4). – P. 100179. – DOI: 10.1016/j.xinn.2021.100179.

УДК 159.922.76

С. А. Рудой

Особенности переживания семейного кризиса

Аннотация. Каждый человек на протяжении своей жизни проходит ряд нормативных семейных кризисов, и важной теоретической и практической задачей является исследование психологической адаптации к процессу прохождения подобных кризисов. Степень переживания этих кризисов настолько индивидуальна, что отличается даже у супругов, идущих с друг другом рука об руку. А так как вопрос демографии сегодня ставится главным в развитии большинства государств мира, а институт семьи переживает давление современных вызовов, то тема прохождения семейного кризиса наполняется все новыми и новыми мифами. От чего в конечном счете зависит, пройдут ли супруги кризис, связанный с появлением первого ребенка в семье или вынуждены будут расстаться? На протяжении нескольких лет мы изучали семейные пары с детьми до 3 лет, чтобы выяснить, действительно ли фактор пола, национальности и длительность проживания в браке оказывают существенное влияние на восприятие кризиса либо переживание связано исключительно с личностными особенностями характера. Анализ современного психодиагностического инструментария и многолетняя практическая работа в качестве консультанта показали, что

на сегодня нет полноценного инструмента диагностики выделенного нами и важного для изучения феномена «субъективного переживания семейного кризиса». Особенностью данной работы является то, что основу исследования составляет субъективный опыт переживания человека, который носит преимущественно феноменологический характер, поэтому выводы, полученные в ходе настоящего исследования, помогают разрушить ряд социальных мифов о семье и повысить адаптивность семьи к прохождению нормативного семейного кризиса.

Ключевые слова: *семейный кризис, нормативный семейный кризис, переживание, субъективное переживание*

S. A. Rudoy

Features of experiencing a family crisis

Abstract. Every person goes through a number of normative family crises throughout their life, and an important theoretical and practical task is to study psychological adaptation to the process of passing through such crises. The degree of experience of these crises is so individual that it differs even for spouses walking hand in hand with each other. And since the issue of demography is now the main issue in the development of most countries of the world, and the institution of the family is experiencing the pressure of modern challenges, the topic of the family crisis is filled with more and more new myths. What ultimately determines whether the spouses will overcome the crisis associated with the appearance of their first child in the family or will they be forced to separate? For several years, we have been studying married couples with children under 3 years of age to find out whether the factor of gender, nationality and length of marriage have a significant impact on the perception of crisis or whether the experience is solely related to personal characteristics. An analysis of modern psychodiagnostic tools and many years of practical work as a consultant have shown that today there is no complete diagnostic tool that we have identified and is important for studying the phenomenon of «subjective experience of family crisis». The peculiarity of this work is that the research is based on the subjective experience of a person, which is mainly phenomenological in nature. Therefore, the conclusions obtained in the course of this study help to destroy a number of social myths about the family and increase the adaptability of the family to the passage of a normative family crisis.

Keywords: *family crisis, normative family crisis, experience, subjective experience*

Опыт десятилетнего консультирования семейных пар постоянно возвращает к одной интересной для дальнейших размышлений проблеме. Так в семье, где активно «расцветает» нормативный кризис, один из супругов испытывает психологические трудности, в то время как другой зачастую не замечает каких-либо сложностей. Как такое возможно, когда мы говорим о семейных парах? И почему этот аспект знаком каждому семейному консультанту? Основная трудность, с которой мы решили разобраться – это различное восприятие семейного кризиса. Что влияет на это восприятие? Какие социально-демографические характеристики респондентов взаимосвязаны с субъективным переживанием, а какие позволяют достаточно мягко и адаптивно проходить нормативные семейные кризисы?

Несмотря на распространенность и обыденность понятия «семейный кризис» в современной психологической науке существует ряд несогласованных концепций и отсутствует единая методологическая позиция [1–5]. Однако в настоящий момент нет исследований, позволяющих увидеть корреляцию между личностными характеристиками респондента и его собственным восприятием семейных отношений, и, соответственно, переживанием кризисной ситуации. Данный вопрос затрагивает две субъективные категории – «переживание» и «кризис» в одном исследовании, что позволяет сконструировать научный интерес к данной работе, но добавляет некую сложность в выявлении сконструированных феноменов. А. В. Черников [4] в книге «Системная семейная терапия. Интегративная модель диагностики» отмечает, что лишь 30 % психотерапевтов соглашаются работать с симптомом через категорию «переживание».

Предметом исследования выступает переживание семейного кризиса, возникающие у супругов на этапе установления ими родительский ролей.

Цель нашей работы – выявить взаимосвязь акцентуации характера супругов с субъективным переживанием семейного кризиса.

Гипотеза: на субъективное переживание семейного кризиса оказывают влияние полоролевые этнические и личностные характеристики респондентов.

Выборку составили семьи двух этнических групп, потенциально входящие в группу риска по переживанию нормативного семейного кризиса, связанного с рождением первенца (старший ребенок в возрасте до 3 лет), так как в ходе данного нормативного кризиса наблюдается минимальная удовлетворенность браком [1]. Общая численность выборки 200 человек. С учетом полоролевых особенностей выборка делится на две группы: отцов и матерей. По этническому признаку: русские и казахи.

В исследовании были использованы следующие *методики* сбора эмпирических данных:

1) для определения уровня депрессии использовалась методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова;

2) для анализа воздействия внутрисемейных характеристик использовался следующий комплекс методик:

– родительский стиль воспитания, а также отношение родителей к разным сторонам семейной жизни исследовались с помощью методики PARI (Parental Attitude Research Instrument) Е. С. Шефер, Р. К. Белл в адаптации Т. В. Нещерет;

– представления супругов друг о друге, о своем браке, а также об основных трудностях и проблемах супружества анализировались на основе проективной методики «Мое письмо о супруге» С. А. Белорусова;

– опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко;

3) для анализа личностных характеристик использовалась методика для выявления акцентуаций характера – характерологический опросник К. Леонгарда, Г. Шмишека;

4) для диагностик ряда особенностей характера человека, а также сферы его межличностных, в первую очередь, семейных отношений был использован Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной терапии (WIPPF) Н. Пезешкиан, Х. Дайденбах в адаптации С. Ю. Зелинской, А. И. Тащевой.

Исследование проводилось в несколько *этапов*:

1. Проведение контент-анализа проективной методики «Мое письмо о супруге».

2. Конструирование шкалы субъективного переживания нормативного семейного кризиса.

3. Анализ связи субъективного переживания семейного кризиса с социально-демографическими характеристиками респондентов.

4. Выделение групп респондентов по значениям шкалы субъективного переживания семейного кризиса.

5. Построение моделей переживания семейных отношений как кризисных.

6. Анализ специфики родительского отношения лиц, оценивающих состояние в семье как кризисное и как нормальное.

7. Анализ специфики личностных особенностей и семейных отношений респондентов, субъективно переживающих семейный кризис.

При обработке данных был использован мощный пул *методов* математической обработки данных: контент-анализ, кластерный анализ, дисперсионный анализ, корреляционный анализ, метод альфа-Кронбаха, коэффициент Спирмена – Брауна, коэффициент корреляции r-Спирмена, t-критерия Стьюдента.

Результатом исследования стали выводы, которые разрушают ряд современных мифов о влиянии пола и этнических особенностей на переживание супругом семейного кризиса и четко указывают вектор для психотерапевтической поддержки семьи, смещая фокус на акцентуацию характера одного из супругов и коррекцию тревожного его состояния в моменты субъективного ощущение ситуации как кризисной.

Важно, что факторы пола, национальности респондентов, длительности жизни в браке не оказывают значимого влияния на то, переживает ли респондент свои отношения с партнером как кризисные или нет. А вот личностные особенности дистимность, эмотивность и педантичность напрямую связаны с переживанием кризиса. Четко выявлена группа риска – это женщины с эмотивно-дистимными акцентуациями и мужчины с высоким уровнем педантичности.

Высокие значения по шкале переживания кризиса имеют казахи с эмотивно-дистимной акцентуацией, а также русские с высокими значениями по шкалам возбуждения и неуравновешенности, гипертимно-демонстративные.

Важно отметить, что родители, которые субъективно переживают кризис семейных отношений, характеризуются жертвенностью, опасением обидеть и большим числом конфликтов, строгостью, стремлением ускорить развитие ребенка. Отец в кризисе дистанцируется от семьи и становится безучастным, а мать направляет свое внимание на мужа, но не на маленького ребенка в случае переживания ее кризисного состояния.

Супругам характерны негативные, продуцирующие проблемы мысли; отвержение, бесчувственность и горечь в отношениях; отношения холодны и близки к скандалу. При этом они устойчиво демонстрируют аккуратность до педантичности; пытаются «сохранить лицо» через демонстративную дружелюбность, терпеливость и контактность. На этом этапе присутствует зависимость от сексуальных контактов как у мужчин, так и у женщин при четком проявлении психосоматических нарушений. И так как эти пары обратились за помощью, то сохраняется ориентация на будущее или попросту надежда, что отношения можно восстановить.

Полученные результаты позволяют точечно выявить группу риска супругов – это люди с дистимной, эмотивной и педантичной акцентуацией характера. Для супругов с этими акцентуациями характера надо подбирать психотерапевтический профилактический инструментарий и корректировать психоэмоциональное состояние во время беременности супруги и периода, связанного с рождением первого ребенка. Данное исследование служит укреплению внутрисемейных отношений, а некоторые из предлагаемых рекомендаций могут быть экстраполированы на другие ситуации взаимодействия и использованы в решении широкого круга задач практической психологии.

Список литературы

1. Андреева, Т. В. Психология семьи / Т. В. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 384 с. – Текст : непосредственный.

2. Варга, А. Я. Системная семейная терапия. Краткий лекционный курс / А. Я. Варнга. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 144 с. – Текст : непосредственный.

3. Сатир, В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 283 с. – Текст : непосредственный

4. Черников, А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. – 208 с. – Текст : непосредственный.

5. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – 4 изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 672 с. – Текст : непосредственный.

УДК 004.8

В. А. Филимонов

Осведомленность и интеллект гибридного субъекта

Аннотация. Адаптивный интеллект рассматривается как компонент ситуационной и когнитивной осведомленности. Гибридный субъект включает в себя людей и системы искусственного интеллекта. Предлагается процедура конструирования определений, адекватных задаче и субъекту. Описан эксперимент с двумя нейросетями.

Ключевые слова: *ситуационная осведомленность, когнитивная осведомленность, гибридный субъект, конструирование определений, нейросети*

V. A. Filimonov

Hybrid subject awareness and intelligence

Abstract. Adaptive intelligence is considered as a component of situational and cognitive awareness. A hybrid subject includes human beings and artificial intelligence systems. The procedure for constructing definitions adequate to the task and the subject is proposed. An experiment with two neural networks is described.

Keywords: *situational awareness, cognitive awareness, hybrid subject, design of definitions, neural networks*

Условия и формы проявления адаптивного интеллекта

Адаптивный интеллект (АИ) субъекта проявляется в ситуациях, критических для субъекта и/или его вида (популяции, сообщества). Такие ситуации можно разделить, как минимум, на две категории: тактическую и стратегическую. В первой категории ситуация требует быстрой реакции и ситуационной осведомленности [19]. Пример такой реакции – использование противотанковых гранат, брошенных в реку, для того чтобы потушить горящий деревянный мост. Во второй категории от субъекта требуется когнитивная осведомленность – наличие системы разнообразных знаний об устройстве окружающего мира [7], а также способность к рефлексии [6]. Примерами являются решение Эзопом задачи «*Выпей море, Ксанф!*», имитация пилотами пулемета на первой версии штурмовика ИЛ-2, а также многочисленные изобретения, описанные в источнике [8]. У человека указанные реакции реализуют, соответственно, Система 1 и Система 2 [5].

Существуют способы развития у субъектов различных направлений интеллекта (логического, эмоционального, социального, творческого и т. п.), а также АИ. Тем не менее, сложно понять, почему такие способности могут не проявиться даже в экстремально критической ситуации [15]. Очевидна актуальность гранатомета для СССР в 1941 г. Однако гранатомет тогда не появился, хотя у СССР имелся опыт ракетостроения, который впоследствии был успешно реализован в изделиях БМ-13 («Катюша») и снарядах М-30, которые запускались с ящиков. Реактивные снаряды были успешно опробованы в 1933 г. с истребителя И-15, а первый подводный запуск ракет под командованием изобретателя Карла Андреевича Шильдера был осуществлен в 1834 г. Еще более впечатляющим является пример установки колес на чемодан спустя 2000 лет после изобретения колеса [11].

Примером проблемы с ситуационной осведомленностью является пожар, серьезно повредивший собор Нотр-Дам из-за получасовой задержки диспетчера с интерпретацией кода «*Attic Nave Sacristy ZDA-110-3-15-1 aspirating framework*», абсолютно правильно выданным системой пожаротушения.

Интересным вариантом объяснения причин такого рода эффектов (которые можно назвать «слепыми пятнами мышления») является описание различия архетипов «солдата» и «разведчика» в [2].

Одним из ресурсов активизации АИ является конструирование гибридных субъектов, которые интегрируют возможности компонентов [14]. В источнике [1] описан пример использования групп беспилотников, среди которых имеются «альтруисты» и «эгоисты». В источнике [18] используется вариант краудсорсинга для данных – краудсенсинг (crowdsensing). В источнике [16] описан эксперимент, в котором в состав гибридного субъекта входят два человека и имитатор системы искусственного интеллекта. В целом предлагаемое решение соответствует формирующейся парадигме науки [10] и тенденциям развития систем искусственного интеллекта [9].

Определение как компонент деятельности

В определении, как и в любом другом ответе на вопрос, самое главное – понять, что предполагается с ним (ответом и определением) делать [12, 13]. Например, признание наличия либо отсутствия АИ у робота из Тяньцзиньского университета (в котором органоид мозга – ткань, полученная из стволовых клеток человека – интегрирована с чипом нейронного интерфейса) не влечет никаких последствий: юридических, дипломатических и т. п. Можно добавить, что отказ в методологическом праве «*не соглашаться с автором, предложившим процедуру конструирования интересующего вас определения*» [3] (даже при очень сильном предположении, что в России кто-то таким правом серьезно озаботится) не относится к приведенным здесь соображениям, поскольку кажется очевидным, что констатация некомфортности использования микроскопа для забивания гвоздей не есть критика микроскопа. Что касается социолингвистических исследований, то это эффективный способ дополнения возможностей интеррогативной логики [4].

В таблице 1 перечислены варианты классификации получателей ответов, а в таблице 2 приведен вариант конструирования определения АИ в формате «4Ф» [17] для каждого из персонажей таблицы 1. Кроме того, этот формат позволяет получать модификации (изобретения) определенного уровня. Напомним, что «фамилия» в древнем Риме обозначала всех рабов, принадлежащих определенному хозяину.

ТАБЛИЦА 1. Классификация получателей ответов на заданный вопрос

Вопрос	Получатель знает, что делать с ответом?		
	Да		Нет
Ответ нужен лично получателю?	Да	Мастер	Ученик
	Нет	Эксперт/Экзаменатор	Пустое место

Если Ученику действительно нужен ответ, он станет Мастером в конкретной сфере деятельности. Пустое место в ответе не нуждается, поскольку обычно задает вопросы только для демонстрации своей эрудиции и приобщенности к определенным группам.

Можно отметить, что во многих случаях субъект использует АИ именно для трансляции ценностей своего сообщества. Один из примеров описан в балладе Р. Л. Стивенсона «Вересковый мед».

Пример работы искусственного интеллекта с элементами адаптации

Двум нейросетям *aigitalpro* (*далее система **А***) и *chadgpt* (*далее система **С***) был автором задан одинаковый запрос: «*Нужен диалог министра финансов Д. А. Гуртьева и А. А. Бетанкура по созданию фабрики печати ассигнаций*». Запрос был основан на том, что в 1813 г. министр финансов Д. А. Гурьев поручил А. А. Бетанкуру организацию «фаб-

рики делания ассигнационных листов и прочих гербовых бумаг». Каждая система сформировала такой диалог, а также сформировала уточненную версию после дополнительного запроса. Ниже приведены фрагменты результатов.

ТАБЛИЦА 2. Вариант конструирования определения адаптивного интеллекта

Уровни	Описание на данном уровне
Фамильное имя	Адаптивный интеллект
Форма (в скобках указан получатель ответа)	(Мастер): Способность творчески действовать адекватно своей осведомленности при дефиците критических ресурсов, в том числе известных методов решения проблемы. (Ученик): Смекалка в условиях стресса. (Эксперт): «умственная деятельность, направленная на целенаправленную адаптацию, выбор и формирование среды, которая включает в себя набор навыков, отношений и поведения, основанных на креативном, аналитическом, практическом мышлении и мудрости» (Пустое место): Алгоритм действий Ходжи Насреддина
Функция	Выживание субъекта и вида в целом. Трансляция ценностей популяции
Фундамент	Опыт субъекта, в том числе опыт обучения. Коллективное бессознательное

Система **A** выдала текст объемом 300 слов, в котором А. А. Бетанкур был именован Андреем Аносовичем, что, скорее всего, объясняется имевшейся у системы информацией об инженере Андрее Борисовиче Аносовиче. После уточняющего запроса: «*Бетанкура звали Августин Августинович, и он не умел говорить по-русски»* система А отреагировала: «*Вы абсолютно правы! Августин Августинович Бетанкур, испанский инженер на российской службе, действительно не знал русского языка и использовал французский, который был языком международного общения в то время. Учитывая это, давайте попробуем пересмотреть диалог с учетом этой исторической детали*».

В диалог был включен переводчик, и соответствующие компоненты текста были представлены на французском языке.

Система **C** сформировала текст объемом 400 слов. По версии системы защита ассигнаций предусматривалась с использованием голограмм и цифровых меток. После уточняющего запроса: «*В это время не было голограмм и цифровых технологий, и Бетанкур говорил по-французски*» система предложила адекватный данному историческому периоду способ использования специальных красок и перевела весь диалог на французский язык.

Автор затрудняется квалифицировать реакцию систем как полноценную адаптацию, однако элементы адаптации тут присутствуют. Эксперименты также показали, что нейросети могут задавать вопросы, однако иногда, как и люди, галлюцинируют.

Заключение

Предложена концепция гибридного субъекта как комплекса из коллектива людей и систем искусственного интеллекта. Подчеркнута необходимость комплексно рассматривать взаимодействие систем решения задач и потребителя результатов.

Адаптивный интеллект понимается как способность творчески находить решения задач при отсутствии метода, известного субъекту. Отмечено наличие «слепых пятен» мышления. Предложены процедуры предварительного анализа получателей ответов и конструирования определений по авторской схеме «4Ф».

Работа выполнена в рамках государственного задания Института математики СО РАН, проект FWNF-2022-0016.

Список литературы

1. Абросимов, В. К. Эффективность выполнения коллективной миссии многоагентной гетерогенной группой / В. К. Абросимов, А. Н. Седов. – Текст : непосредственный // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2023. – № 1 (231). – С. 6–19. – DOI: 10.18522/2311-3103-2023-1-6-19.

2. Галеф, Дж. Мышление разведчика. Почему одни люди видят все как есть и принимают правильные решения, а другие – заблуждаются / Дж. Галеф. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 288 с. – Текст : непосредственный.

3. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание». – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

4. Жалдак, Н. Н. Познавательная логика вопросов и ответов / Н. Н. Жалдак. – Москва : Издательство Ипполитова, 2023. – 224 с. – Текст : непосредственный.

5. Канеман, Д. Думай медленно, решай быстро / Д. Канеман. – Москва : АСТ, 2020. – 653 с. – Текст : непосредственный.

6. Лефевр, В. А. Что такое одушевленность? / В. А. Лефевр. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 122 с. – Текст : непосредственный.

7. Петров, М. К. Пентеконтера. В первом классе европейской школы мысли / М. К. Петров. – Текст : непосредственный // Вопросы истории естествознания и техники, 1987. – Вып. 3. – С. 100–109.

8. Русские подручные средства и находчивость: перевод издания Главного командования Люфтваффе 1944 г. с научным комментарием. – Москва : Издание Российского военно-исторического общества, 2020. – 60 с. – Текст : непосредственный.

9. Сильный искусственный интеллект: На подступах к сверхразуму / А. Ведяхин [и др.]. – Москва : Интеллектуальная Литература, 2021. – 232 с. – Текст : непосредственный.

10. Смирнов, С. А. К вопросу о четвертой парадигме в науке / С. А. Смирнов. – Текст : непосредственный // Философия науки. – 2022. – № 4 (95). – С. 3–20.

11. Талеб, Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Н. Талеб. – Москва : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020.– 768 с. – Текст : непосредственный

12. Филимонов, В. А. Системный анализ и Экран-технология : учебное пособие (для студентов математического факультета) / В. А. Филимонов. – Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2002. – 46 с. – DOI: 10.13140/RG.2.2.14380.37767. – Текст : непосредственный.

13. Филимонов, В. Замечания к проекту фундаментальной теории разума / В. Филимонов. – Текст : непосредственный // Биоинформатика регуляции и структуры геномов / системная биология : тезисы докладов 14-й Международной мультиконференции. – Новосибирск : Федеральный исследовательский центр институт цитологии и генетики СО РАН, 2024. – С. 1900–1904. – DOI: 10.18699/bgrs2024-10-13.

14. Филимонов, В. А. Концепция интерфейса для гибридного субъекта / В. А. Филимонов. – Текст : непосредственный // Математическое и компьютерное моделирование : сборник материалов XII Международной научной конференции. – Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2025. – С. 350–352.

15. Филимонов, В. А. Ситуационные центры и «Парадокс фаустпатрона» / В. А. Филимонов. – Текст : непосредственный // Памятные даты – дни воинской славы России : материалы Международной научно-практической конференции. – Омск : Омский гос. технический ун-т, 2023. – С. 402–407.

16. Burmistrova, N. Experimental game «Rock-Paper-Scissors» for teams of people and artificial intelligence systems / N. Burmistrova, V. Filimonov. – Текст : непосредственный // Ural-Siberian Conference on Computational Technologies in Cognitive Science, Genomics and Biomedicine (CSGB). 2022. – P. 40–43.

17. Collective Development of Cognitive Abilities Using the «4C» Approach / V. A. Filimonov, N. A. Burmistrova, V. S. Chernyavskaya, V. R. Malakhova. – Текст : непосредственный // Proceedings –

2021. IEEE Ural-Siberian Conference on Computational Technologies in Cognitive Science, Genomics and Biomedicine, CSGB 2021. – P. 60–63. – DOI: 10.1109/CSGB53040.2021.9496021.

18. Situation awareness in crowdsensing for disease surveillance in crisis situations / P. Haddawy, L. Frommberger, T. Kauppinen, G. De Felice, P. Charkratpahu [et al.]. – Текст : непосредственный // Proceedings of the Seventh International Conference on Information and Communication Technologies and Development, 2015. – P. 38:1–38:5. – DOI: 10.1145/2737856.2737879.

19. Smith, K. Situation Awareness Is Adaptive, Externally Directed Consciousness / K. Smith, P. A. Hancock. – Текст : непосредственный // Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society. – 1995. – V. 37. – Is. 1. – P. 137–148. – DOI: 10.1518/001872095779049444.

УДК 659

С. В. Шапиро

Связи с общественностью в культурном пространстве города

Аннотация. В работе рассматриваются процессы информационного сопровождения деятельности культурного учреждения на примере театра с учетом специфики современной коммуникационной среды. Обозначена роль многообразия культурного пространства региона для качества жизни и развития территории. Охарактеризованы предпочтения молодежи как потребителей на рынке культурной продукции. Выявлено, что театр недостаточно популярен как вид искусства у молодежи. Описаны некоторые особенности и трудности продвижения театрального продукта в условиях высокой конкуренции в досуговой сфере. На основе результатов социологического исследования предложены возможные приемы популяризации театра среди широкой общественности и молодежи на основе современных каналов коммуникации.

Ключевые слова: *культурная политика, культурная среда, театр, молодежь, связи с общественностью*

S. V. Shapiro

Public relations in the cultural space of the city

Abstract. The paper examines the processes of information support for the activities of a cultural institution using the example of a theater, taking into account the specifics of the modern communication environment. The role of the diversity of the cultural space of a region for the quality of life and development of the territory is outlined. The preferences of young people as consumers in the cultural products market are characterized. It is revealed that theater is not popular enough as an art form among young people. Some features and difficulties of promoting a theater product in the context of high competition in the leisure sector are described. Based on the results of a sociological study, possible methods of popularizing theater among the general public and young people based on modern communication channels are proposed.

Keywords: *cultural policy, cultural environment, theater, youth, public relations*

Общение с учащимися высшей школы на занятиях гуманитарно-обществоведческого профиля позволяет прийти к выводу, что исходным, фундаментальным культурно-семиотическим пространством для современной молодежи являются визуальные мультимедиа – кинематограф и его производные. Данный коммуникативный канал стал основным источником информационных и культурных впечатлений. Молодежь понимает, что культура многоукладна, полифонична, включает различные виды и жанры искусства, позволяющие получить особый эмоциональный опыт. Многие ребята признают ценность разнообразных сфер художественной деятельности и с удовольствием посещают театры, музеи, концерты, в том числе классической музыки. В то же время большая часть молодежи

отчуждена от «проектов так называемой «высокой культуры» (классическое искусство)» [4]. Понимание важности этих культурных форм остается отвлеченным, не находит искреннего внутреннего отклика. В первую очередь ребята выберут просмотр кинофильма, и только потом другие виды искусства.

Сложившаяся ситуация потенциально может привести к «оскудению», «сужению» мира культурной жизни и «выключенности» молодежи из этого пространства. Важной социальной задачей является обеспечение циркуляции и воспроизведения основополагающей системы ценностей [5]. Культурная политика крупных общественных субъектов уровня государств и активность конкретных культурных учреждений направлены на поиск способов привлечения молодежной аудитории. Инструментом здесь является повторяющееся использование ассоциативных связей для оформления и закрепления позитивного личностного отношения к сфере культуры. «Ведь суть передаваемого содержания предполагает соответствующую форму передачи, причем еще более устойчивую, чем то, что она транслирует» [3].

Современное общество характеризуется избытком информационных потоков, а свободное время населения становится предметом конкурентной борьбы различных сил (бизнес, политика, спорт, сфера услуг, культурные проекты). Напряженность этой конкуренции стимулирует поиск инновационных подходов и технологий заинтересованными субъектами. Одновременно, как отмечают И. В. Князева и А. Н. Сапрыкина, российский потребительский рынок характеризуется недостаточной насыщенностью, неразвитостью сферы услуг и недостаточным уровнем спроса на культурную продукцию [2]. Россия пока только вступает в зону, где для финансовой активности определяющей является «экономика переживаний», а один из самых востребованных «товаров» – эмоции и впечатления.

В настоящей работе рассматриваются приемы продвижения театрального продукта среди широкой общественности, возможные меры для популяризации театра среди молодежи. Задачи исследования: определить возможности использования PR-технологий в культурной среде; выявить основные особенности театрального продукта и специфику его продвижения; предложить PR-приемы для продвижения театрального продукта. Активность культурных учреждений, включая театр, имеет существенные отличия от работы промышленных компаний и сервисных служб. Выпускаемый «продукт» – спектакль – очень специфичен. В «обществе потребления» он, как и многие другие предложения в сфере досуга, принадлежит одновременно как миру духовности, так и миру бизнеса. Методы продвижения объектов культуры так же, как и товаров, диктуются ситуацией конкуренции [1]. Необходимо создавать индивидуальный образ, который закреплялся бы в сознании общественности и помогал бы потребителю идентифицировать определенное культурное событие с собой и своими потребностями.

Основными стратегическими направлениями PR-деятельности учреждения культуры являются поддержание привлекательного имиджа и предложение востребованного «культурного продукта». Социальные процессы исключительно многообразны и взаимосвязаны, именно на это и необходимо опираться при разработке усилий по продвижению театра. Связи с общественностью нацелены на создание и поддержание позитивного имиджа организации посредством специальных технологий, включая благотворительность и долгосрочные социальные программы. Обеспечение максимальной доступности для граждан культурных благ – один из показателей качества жизни общества [4]. Возможность посещения театра имеет большое значение для формирования культурной среды в городе, регионе, стране. Театральное искусство обладает особой силой воздействия на зрителя, побуждая того к сотворчеству. Театральные зрители, наряду с актерами, режиссерами, художниками, музыкантами, – участники создания сценического произведения.

Вклад театра в формирование человеческого капитала позволяет считать расходы государства на поддержку театрального искусства социальными инвестициями. Не поддающийся прямому измерению социально-культурный и мультипликативный экономический эффект театральной деятельности неизмеримо выше его прямой рыночной оценки. Сфера культуры и искусства выступает базой и инфраструктурой развития ряда других отраслей (образование, СМИ, издательская деятельность, туризм, индустрия развлечений).

Большинство услуг культурных организаций относятся к общественным благам. В отличие от частных благ потребление таких услуг сопровождается внешними эффектами, т. е. пользу получают не только люди, участвующие в этом процессе, но и другие группы населения и общество в целом. В качестве внешних эффектов в сфере культуры выступают повышение уровня образования, рост духовного потенциала общества, развитие человеческого капитала и т. д. Социально-культурное пространство не должно существовать и развиваться как область исключительно государственных интересов. Привлечение учреждениями культуры внебюджетных источников финансирования, капитала, общественных организаций позволяет всем этим субъектам обогащать собственный PR, используя механизм cross-promotion. Корпорации становятся активными участниками социально-ответственной политики предпринимательства.

Культурный продукт – это особая услуга. Для театра товаром или продуктом является его репертуар: спектакли, образовательная работа (экскурсии, лекции, семинары). Большое значение имеют и дополнительные услуги (информационное обеспечение, работа кафе, специальных мастерских для посетителей, проведение различных мероприятий – приемов, встреч, концертов). Особенность рынка, характерная для сферы культуры, – информационная асимметрия. С одной стороны, у потребителей отсутствует полная информация о свойствах предлагаемого продукта, с другой стороны, у самих потребителей зачастую отсутствует соответствующий уровень подготовки для оценки качества продукта. Информационная асимметрия на рынке культуры затрудняет оптимальный выбор услуг потребителями. Это ведет к потере производителями части потенциального рынка. Важно искать такие формы информационного обеспечения потребителя, чтобы нейтрализовать указанный дисбаланс.

В условиях насыщенной конкуренции в сфере предложений по проведению досуга театр из-за своего традиционного академизма оказывается в менее выгодных условиях по сравнению с более динамичными, интерактивными или «доступными» для восприятия видами досуга, поэтому театр как вид искусства остается не особенно привлекательным для современной молодежи. Необходимо качественно изменять подходы для реализации театрального продукта. Важно использовать приемы, которые окажутся эффективными с учетом приоритетов конкретной целевой аудитории, в нашем случае – молодого поколения.

Цели и задачи: повысить уровень притягательности театрального пространства для молодежи посредством гибкой ценовой политики и сделать репертуар театра, рассчитанным не только на старшее поколение, но и привлекающим в театр молодежь. Каналы коммуникации: Интернет и общественные пространства.

Для выявления потребностей целевой аудитории, ее предпочтений, отношения к современному театральному искусству проведено социологическое исследование среди жителей Санкт-Петербурга. В качестве метода использован интернет-опрос. Всего опрошено 122 человека в возрасте 16–24 лет. Выборка случайная. Приведем некоторые результаты опроса.

Театр посещают 94 % респондентов, возможно, именно любители театра и откликнулись на наш опрос. При этом «завзятым» театралом можно считать только одного человека, 86 % опрошенных выбираются театр один раз в несколько месяцев. Молодежная

аудитория посещает театры разнообразной направленности. Основные критерии выбора театра – узнаваемость и популярность театра, актеры, занятые в постановке, и, конечно же, цена билета. Наша целевая аудитория большую часть информации о театральных постановках получает из Интернета и социальных сетей, однако способ подачи информации устраивает далеко не всех.

На основании полученных данных можно предложить следующую стратегию для PR-сопровождения театра: опираться на Интернет как основной информационный канал и расширять, сделать более разнообразными и динамичными материалы о театре. Это могут быть следующие приемы: 1) театр онлайн (трансляция постановок в Сети). Интернет здесь не конкурент театра, а инструмент пропаганды культуры, который сможет заинтересовать потенциальную публику; 2) музей онлайн. Музей театра хранит тайны и легенды, связанные как с театром, так и с труппой. Посредством создания виртуальных мастерских театра и предоставления качественных мультимедийных материалов будут открыты «потайные» комнаты, «кухня» театра. Зрители смогут наблюдать за процессом постановок декораций, репетиций, создания костюмов и т. д. Здесь же возможно создание такого подраздела, как легенды театра (для привлечения внимания возможен вариант распространения вымышленных историй, создания бренд-легенд, а также реальных событий, имеющих особенную ценность). Данный шаг может быть рассчитан на широкую аудиторию, поскольку знакомство с внутренним миром театра может быть интересно как детям, так и их родителям, подросткам и пожилым людям; 3) отзывы в блогах и социальных сетях; 4) трейлеры спектаклей. Представляется полезным создание трейлеров к постановкам и их трансляция на официальном сайте, в социальных сетях и различных интернет-сайтах. Также возможно транслировать их в кинотеатрах при показах авторского кино, на различных фестивалях искусства, на российских и международных конференциях; 5) мобильное приложение (театр в кармане). Мобильные технологии позволяют влиять на эффективность рекламной кампании on-line и мгновенно реагировать на интерес пользователя. Выбор широк – превращение клика в звонок, возможность получить мобильный купон на скидку, посмотреть рекламное видео, принять участие в опросе, скачать приложения. Было бы удобным мобильное приложение, которое включало бы информацию о театре, билетах, ценах и скидках. Человек, установивший такое приложение, смог бы получать регулярные оповещения о жизни театра, мастер-классах, премьерах и пр. Можно размещать различные промо-ролики и трейлеры с относительно невысокими затратами.

Использование фирменного стиля. 1) «Почта пожеланий». Ящики для писем со специально оформленными бланками и ручками могут располагаться в фойе и распространяться в качестве сувенирной продукции. Положительные отзывы можно вывешивать на доске объявлений; 2) «Живой» символ театра, например, в виде сказочного персонажа из репертуара театра, со страницами в социальных сетях, где можно регулярно выкладывать фотографии символа на улицах Петербурга, видео, сообщать интересные новости; 3) расширение спектра событий в зале театра (корпоративные вечера, светские рауты, вручение различных премий) будет способствовать росту осведомленности о театре и привлекать новый контингент зрителей на классические репертуарные постановки.

Театр должен решать сложную двойную задачу: основные цели деятельности театра лежат в двух различных направлениях – экономическом и художественном. Успешное применение PR-технологий позволит театру как виду искусства быть менее чувствительным к экономической политике государства относительно культуры. Гармоничный тандем между бизнесом и культурой может поддержать функционирование культурных учреждений и наряду с реализацией духовных целей поможет сделать культурные организации самостоятельными, с сильной материальной и паблицитной базой. Совмещение

духовных и экономических направлений театральной жизни может трактоваться как вынужденная коммерциализация, но приводит к популяризации театра среди зрителей самых различных категорий.

Список литературы

1. Зеленцова, Е. В. Развитие творческих индустрий в России: проблемы и перспективы / Е. В. Зеленцова, Е. Х. Мельвиль. – Текст : электронный // Культурологический журнал. – 2011. – № 4 (6). – С. 9. – URL: http://cr-journal.ru/rus/journals/92.html&j_id=8 (дата обращения: 17.05.2025).

2. Князева, И. В. Формирование комплексного подхода к организации многофункциональных культурных центров в малых городах / И. В. Князева, А. Н. Сапрыкина. – Текст : непосредственный // Креативная экономика. – 2015. – Т. 9. – № 10. – С. 1291–1308.

3. Самылов О. В. Русский язык и литература: начала традиции и национального самосознания России / О. В. Самылов, А. М. Соколов. – Текст : непосредственный // Научное мнение. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университетский консорциум, 2024. – № 12. – С. 11–17.

4. Шекова Е. Л. Особенности современных культурных проектов в сфере туризма и гостеприимства / Е. Л. Шекова. – Текст : непосредственный // Экономика и управление в современных условиях: проблемы и перспективы : сборник научных трудов по материалам X Всероссийской научно-практической конференции. – Майкоп, 2023. – С. 78–82.

5. Щедровицкий, П. Г. Образование как объект культурной политики / П. Г. Щедровицкий. – Текст : непосредственный // Образовательная политика. – 2011. – № 1 (51). – С. 11 – 16.

ПРОСТРАНСТВО ЗДОРОВЬЯ

УДК 159.92

Е. С. Ермакова, А. А. Павлова

Профессиональное выгорание и адаптивный интеллект: факторы поддержания эффективности деятельности

Аннотация. В исследовании выявлено, что самоорганизация деятельности является универсальной компетенцией менеджеров, препятствующей профессиональному выгоранию. Жизнестойкость является личностным ресурсом работников, препятствующим выгоранию. Данные психические ресурсы, рассматриваемые как факторы адаптивного интеллекта, способствуют поддержанию эффективности профессиональной деятельности. Отмечается негативная динамика показателей эмоционального выгорания с повышением стажа работы. Результаты исследования позволяют полагать, что позитивный сценарий преодоления профессионального выгорания должен опираться на эффективное использование таких факторов адаптивной активности интеллекта, как оптимальная самоорганизация своей деятельности и жизнестойкость.

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, адаптивный интеллект, самоорганизация деятельности, жизнестойкость, менеджеры*

E. S. Ermakova, A. A. Pavlova

Occupational burnout and adaptive intelligence: Performance Drivers

Abstract. The study revealed that self-organization of activities is a universal competence of managers that prevents professional burnout. Resilience is a personal resource of employees that prevents burnout. These mental resources, considered as factors of adaptive intelligence, contribute to maintaining the effectiveness of professional activity. There is a negative trend in indicators of emotional burnout with an increase in work experience. The results of the study suggest that a positive scenario for overcoming professional burnout should be based on the effective use of such factors of adaptive activity of intelligence as optimal self-organization of one's activities and resilience.

Keywords: *professional burnout, adaptive intelligence, self-organization of activities, resilience, managers*

Под профессиональным выгоранием понимают специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждении от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд. Сопровождающая выгорание агрессивность рассматривается как механизм компенсации неблагоприятных эмоциональных состояний и негативного отношения к труду [1].

В. Е. Орел говорит о сквозном характере влияния выгорания на все сферы личности. Он считает выгорание дезадаптационным феноменом, характеризующемся комплексом соответствующих функций: антимотивационной, антикогнитивной и дерегулятивной [5]. При этом позитивный сценарий преодоления выгорания, связанный с профессиональным ростом, опирается на личностный адаптивный ресурс совладания с профессиональным стрессом и психокоррекцию проявлений выгорания [6].

Психический ресурс, используемый человеком для успешной адаптации и совладания с жизненными трудностями, рассматривается как адаптивный интеллект [3]. Адаптивный интеллект связан с эффективной самоорганизацией деятельности личности, по-

скольку самоорганизация выступает в качестве осмысленной, многосторонней адаптивной активности субъекта, которая способствует как решению проблемных ситуаций, так и реализации конструктивных жизненных сценариев [2]. В модели жизнестойкости С. Мадди жизнестойкость рассматривается как важный внутренний ресурс, который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья. Другими словами, в основе жизнестойкости лежит не отрицание стресса, а умение признать реальность стрессовой ситуации и мужество как стремление превратить эту ситуацию в преимущество для себя. В работах Л. А. Александровой жизнестойкость трактуется, как способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития [4]. Тем самым жизнестойкость проявляется как адаптивная активность такого психического ресурса, который рассматривается как адаптивный интеллект.

Вышеизложенное позволяет поставить проблему исследования таких факторов адаптивного интеллекта, способствующих поддержанию эффективности профессиональной деятельности работников и противодействующих профессиональному выгоранию, как самоорганизация деятельности и жизнестойкость, а также изучение спутников профессионального выгорания – агрессивности и конфликтности.

Целью нашего эмпирического исследования явилось выявление особенностей и связи профессионального выгорания с самоорганизацией деятельности, жизнестойкостью, агрессивностью и конфликтностью менеджеров сферы социально-культурного сервиса и туризма.

Методический инструментарий исследования: опросник «Профессиональное выгорание», К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой; опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е. Ю. Мандриковой; методика исследования жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой; методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина и П. А. Ковалева.

Выборка представлена менеджерами отделов туристических операторов и туристических агентств г. Санкт-Петербурга. Общее количество исследуемых – 78 женщин в возрасте от 22 до 56 лет, из них 30 женщин со стажем менее 10 лет, 48 – со стажем более 10 лет.

Результаты эмпирического исследования показали, что в общей выборке менеджеров наиболее высокие баллы набрали по шкалам опросника «Профессиональное выгорание» «редукция личных достижений» (55 %) и «психическое выгорание» (49 %). Можно предположить, что менеджеры сферы социально-культурного сервиса и туризма испытывают недовольство собой, невысоко ценят свою деятельность, испытывают чувство некомпетентности в своей работе и негативно воспринимают себя в профессиональной сфере. Такие профессионалы могут проявлять чувство безразличия к своей работе, снижение энтузиазма и рабочей мотивации, испытывая при этом чувство вины. По шкале «деперсонализация» исследуемые набрали крайне высокие (38 %), а также высокие (34 %) баллы (шкала имеет обратный характер). Можно говорить о том, что менеджеры стремятся снизить количество контактов с окружающими людьми, клиентами, коллегами. Они могут выражать негативизм по отношению к другим людям, проявлять раздражительность и нетерпимость при ситуативном общении. По шкале «психоэмоциональное истощение» исследуемые набрали высокие (34 %) и средние (28 %) баллы. Можно говорить о том, что профессионалы находятся в стадии хронического физического и эмоционального утомления, испытывают равнодушие и холодность, могут проявлять признаки депрессии и раздражительности.

Анализ результатов исследования самоорганизации деятельности показал, что профессионалы общей выборки набрали преимущественно средние баллы по шкалам «планомерность» (43 %), «целеустремленность» (50 %), «настойчивость» (61 %), «фиксация»

(62 %), «самоорганизация» (72 %), «ориентация на настоящее» (51 %). Вероятно, менеджеры выборки склонны при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем. Они склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей, стремятся к достижению поставленных задач. Работники достаточно организованны, способны на волевые усилия, хотя могут переключаться на более значимые для них виды деятельности и оставлять начатые дела. Они стремятся выполнять свои обязательства, а также способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим с ними в настоящий момент времени.

Анализ результатов исследования жизнестойкости общей выборки менеджеров показал, что по шкале «принятие риска» исследуемые набрали средние (54 %) и высокие (38 %) баллы. Можно предположить, что менеджеры характеризуются убежденностью в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта – позитивного или негативного. Они готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, в дальнейшем активно используя в жизни накопленные знания. Профессионалы общей выборки набрали средние баллы по шкалам «вовлеченность» (56 %), «контроль» (68 %), «жизнестойкость» (57 %). Такие специалисты имеют удовлетворительный уровень вовлеченности в собственную деятельность. Также, вероятно, они убеждены, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, но успех не гарантирован. Большинство профессионалов ощущают, что сами выбирают собственную деятельность и свой путь.

Анализ результатов исследования личностной агрессивности и конфликтности показал, что менеджеры общей выборки набрали высокие баллы по шкалам «бескомпромиссность» (83 %) и «вспыльчивость» (58 %). Можно предположить, что менеджеры устойчивы в собственных взглядах, принципах, отношениях и установках. Они неуступчивы, не склонны «входить в положение» и не допускают компромиссов, склонны проявлять эмоциональную несдержанность. По шкалам «конфликтность» (69 %), «нетерпимость к мнению других» (50 %), «обидчивость» (41 %), менеджеры набрали средние баллы. Вероятно, они не часто вступают в конфликты, не агрессивны, воспринимают мнение других людей терпимо и уважительно, компетентны в общении и могут регулировать свое эмоциональное состояние. По шкалам «наступательность», «неуступчивость», «мстительность», «подозрительность», «позитивная агрессивность», «негативная агрессивность» профессионалы набрали низкие баллы. Можно предположить, что они уступчивы, не склонны проявлять инициативу, не мстительны, а также склонны доверчиво относиться к окружающим людям.

Значимых различий показателей методик исследования между выборками менеджеров с разным стажем профессиональной деятельности обнаружено не было.

Факторный анализ показателей профессионального выгорания, самоорганизации деятельности, жизнестойкости, агрессивности и конфликтности менеджеров со стажем менее 10 лет позволил выделить 7 факторов (табл. 1).

1-й фактор – жизнестойкость, профессиональное выгорание, конфликтность и настойчивость – объединяет все показатели жизнестойкости, показатели профессионального выгорания, показатели конфликтности и настойчивость – показатель самоорганизации. Чем более менеджеры со стажем менее 10 лет способны совладать со стрессовыми ситуациями, удовлетворены собственной профессиональной деятельностью, убеждены в том, что могут влиять на результат своей работы и готовы рисковать в различных ситуациях, тем реже у них возникает чувство апатии, угнетенности, утомления и эмоциональной опустошенности, они не теряют веру в свои силы, оптимизм и позитивное отношение к работе. Такие специалисты организованы, способны усилием воли структурировать поведенческую активность и завершить начатое дело, несмотря на возникающие трудности,

в том числе неожиданные. Они не конфликтны и не готовы к проявлению негативных чувств при малейшем эмоциональном возбуждении.

2-й фактор – позитивная агрессивность и нетерпимость к мнению других – объединяет показатели позитивной и негативной агрессивности. Можно предполагать, что менеджеры со стажем менее 10 лет склонны к проявлению такого поведения, при котором они добиваются желаемой цели, не нанося вред другим, наступательны и неуступчивы. В то же время они не склонны «входить в положение» другого человека, нетерпимы к мнению других, что может вызвать психологический дискомфорт у окружающих людей.

ТАБЛИЦА 1. Факторный анализ показателей профессионального выгорания, самоорганизации деятельности, жизнестойкости, агрессивности и конфликтности по результатам исследования менеджеров со стажем менее 10 лет

Факторы	Переменные	Факторный вес
1-й фактор – жизнестойкость, профессиональное выгорание, конфликтность и настойчивость (объясняемая дисперсия 25,525 %)	Жизнестойкость	0,953
	Контроль	0,894
	Вовлеченность	0,868
	Принятие риска	0,837
	Психоэмоциональное истощение	–0,683
	Профессиональное выгорание	–0,633
	Обидчивость	–0,624
	Конфликтность	–0,596
	Редукция личных достижений	–0,589
	Настойчивость	0,583
2-й фактор – позитивная и негативная агрессивность (объясняемая дисперсия 18,351 %)	Позитивная агрессивность	0,962
	Неуступчивость	0,940
	Нетерпимость к мнению других	0,820
	Негативная агрессивность	0,817
	Наступательность	0,814
3-й фактор – профессиональное выгорание (объясняемая дисперсия 9,623 %)	Деперсонализация	0,918
	Профессиональное выгорание	0,728
	Психоэмоциональное истощение	0,625
4-й фактор – конфликтность (объясняемая дисперсия 8,173 %)	Конфликтность	0,734
	Вспыльчивость	0,713
	Бескомпромиссность	0,690
5-й фактор – самоорганизация (объясняемая дисперсия 7,897 %)	Планомерность	0,758
	Фиксация	0,739
	Целеустремленность	0,692
6-й фактор – ориентация на настоящее и мстительность (объясняемая дисперсия 5,927 %)	Ориентация на настоящее	–0,798
	Мстительность	0,473
7-й фактор – подозрительность, профессиональное выгорание и самоорганизация (объясняемая дисперсия 5,923 %)	Подозрительность	–0,762
	Профессиональное выгорание	–0,515
	Редукция личных достижений	–0,469
	Самоорганизация	0,428

3-й фактор – профессиональное выгорание – включает в себя показатели профессионального выгорания: деперсонализацию и психоэмоциональное истощение. Менеджеры со стажем менее 10 лет находятся в состоянии хронического эмоционального и физического утомления, равнодушия и холодности по отношению к окружающим. Они стремятся

к уменьшению количества контактов с клиентами, коллегами по работе, проявляют признаки раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизм по отношению к другим людям.

4-й фактор – конфликтность – объединяет показатели вспыльчивости и бескомпромиссности. Менеджеры со стажем менее 10 лет склонны к вспыльчивости, что, в свою очередь, приводит их к конфликтному поведению. У них отсутствует стремление урегулировать разногласия, присутствует низкая мотивация к избежанию напряженности в отношениях и поиску среднего решения спорных вопросов, которое удовлетворило бы всех.

5-й фактор – самоорганизация – объединяет в себе показатели планомерности, целеустремленности и фиксации. Менеджеры со стажем менее 10 лет сочетают структурированный подход к организации времени своей жизни и планирования своей деятельности при помощи внешних средств, целеустремлены, они знают, чего они хотят и к чему стремятся, идут по направлению к этим целям, несмотря ни на какие трудности. В тоже время они стремятся всеми возможными способами завершать свои начатые дела, им непросто перестраиваться на какую-либо новую деятельность.

6-й фактор – ориентация на настоящее и мстительность – объединяет в себе показатели ориентации на настоящее и мстительности. Чем чаще менеджеры со стажем менее 10 лет не имеют четко выраженной концентрации на настоящем, склонны возвращаться к прошлому и откладывать на будущее дела, тем более они склонны в ситуациях реальной или предполагаемой несправедливости испытывать мстительные, разрушительные чувства по отношению к окружающим, желать им различных несчастий и стремиться к наказанию.

7-й фактор – подозрительность, профессиональное выгорание и самоорганизация – объединяет в себе показатели подозрительности, профессионального выгорания, редукции личных достижений и самоорганизации. Чем более менеджеры со стажем менее 10 лет склонны при планировании своей деятельности и времени прибегать к использованию ежедневников, планеров, бюджетированию своего времени, тем менее они подвержены психическому выгоранию, потере оптимизма, веры в свои силы и в способность решать возникающие проблемы, менее склонны опасливо и недоверчиво относиться к окружающим людям.

Факторный анализ показателей профессионального выгорания, самоорганизации деятельности, жизнестойкости, агрессивности и конфликтности менеджеров со стажем более 10 лет позволил выделить 4 фактора (табл. 2).

1-й фактор – жизнестойкость, профессиональное выгорание и конфликтность – объединяет все показатели жизнестойкости, профессионального выгорания, а также большинство показателей конфликтности. Чем чаще менеджеры со стажем более 10 лет способны совладать со стрессовыми ситуациями, удовлетворены собственной профессиональной деятельностью, убеждены в том, что могут влиять на результат своей работы и готовы рисковать в различных ситуациях, тем реже у них возникает чувство апатии, угнетенности, утомления и эмоциональной опустошенности, реже они теряют веру в свои силы, оптимизм и позитивное отношение к работе и своим коллегам, менее проявляют признаки раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизм по отношению к другим людям. При этом такие специалисты не подозрительны, не замечают во многом оскорбительные тенденции и не готовы к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении и межличностным конфликтам.

2-й фактор – позитивная агрессивность, негативная агрессивность и подозрительность – объединяет показатели позитивной агрессивности, негативной агрессивности и подозрительность. Это говорит о том, что менеджеры со стажем более 10 лет склонны к проявлению такого поведения, при котором они добиваются желаемой цели, не нанося

вред другим, наступательны и неуступчивы. В то же время они не склонны «входить в положение» другого человека, нетерпимы к мнению других, могут проявлять мстительность и подозрительность, что может вызвать психологический дискомфорт у окружающих людей.

ТАБЛИЦА 2. Факторный анализ показателей профессионального выгорания самоорганизации деятельности, жизнестойкости, агрессивности и конфликтности по результатам исследования менеджеров со стажем более 10 лет

Факторы	Шкала	Факторный вес
1-й фактор – жизнестойкость, профессиональное выгорание и конфликтность (объясняемая дисперсия 31,367 %)	жизнестойкость	0,954
	Профессиональное выгорание	–0,943
	Вовлеченность	0,925
	Психоэмоциональное истощение	–0,907
	Контроль	0,877
	Редукция личных достижений	–0,859
	Принятие риска	0,819
	Деперсонализация	–0,683
	Конфликтность	–0,666
	Обидчивость	–0,583
	Подозрительность	–0,518
	Вспыльчивость	–0,502
2-й фактор – позитивная и негативная агрессивность, подозрительность (объясняемая дисперсия 20,115 %)	Позитивная агрессивность	0,926
	Неуступчивость	0,832
	Негативная агрессивность	0,831
	Наступательность	0,760
	Нетерпимость к мнению других	0,744
	Мстительность	0,581
	Подозрительность	0,570
3-й фактор – самоорганизация (объясняемая дисперсия 9,970 %)	Планомерность	0,863
	Целеустремленность	0,805
	Фиксация	0,779
4-й фактор – ориентация на настоящее, мстительность и вспыльчивость (объясняемая дисперсия 7,320 %)	Ориентация на настоящее	–0,781
	Мстительность	0,579
	Вспыльчивость	0,457

3-й фактор – самоорганизация – объединяет в себе показатели планомерности, целеустремленности, фиксации. Менеджеры со стажем более 10 лет сочетают структурированный подход к организации времени своей жизни и планирования своей деятельности при помощи внешних средств, целеустремлены, они знают, чего они хотят и к чему стремятся, идут по направлению к этим целям, несмотря ни на какие трудности. В тоже время они стремятся всеми возможными способами завершать свои начатые дела, им непросто перестраиваться на какую-либо новую деятельность.

4-й фактор – ориентация на настоящее, мстительность и вспыльчивость – объединяет в себе показатели ориентации на настоящее, мстительности и вспыльчивости. Чем чаще менеджеры со стажем более 10 лет не имеют четко выраженной концентрации на настоящем, склонны возвращаться к прошлому и откладывать на будущее дела, тем более они склонны в ситуациях реальной или предполагаемой несправедливости испытывать мстительные, разрушительные чувства по отношению к окружающим, желать им различных несчастий и стремиться к наказанию, могут легко приходить в состояние раздражения и внезапного эмоционального возбуждения.

Факторный анализ позволил выявить аналогичные структуры связей показателей профессионального выгорания, самоорганизации деятельности, жизнестойкости, агрессивности и конфликтности менеджеров сферы социально-культурного сервиса и туризма.

Наличие показателей профессионального выгорания в факторах с высокой объясненной дисперсией в выборках менеджеров с разным стажем работы может свидетельствовать о выраженности состояния профессионального выгорания в выборке работников сферы социально-культурного сервиса и туризма и требует коррекции.

Наличие показателей самоорганизации деятельности в факторах с высокой объясненной дисперсией в выборках менеджеров с разным стажем работы может свидетельствовать о представленности этой важной универсальной профессиональной компетенции в выборке работников сферы социально-культурного сервиса и туризма.

Значимые факторы выборок менеджеров с разным стажем работы включают в себя показатели профессионального выгорания, положительно связанные с агрессивностью и конфликтностью и отрицательно – с показателями жизнестойкости и самоорганизации деятельности. Это может говорить об агрессивности и конфликтности как механизмах компенсации неблагоприятных эмоциональных состояний и негативного отношения к труду, а также о том, что жизнестойкость и самоорганизация деятельности являются факторами, препятствующими профессиональному выгоранию работников сферы социально-культурного сервиса и туризма.

Можно полагать, что менеджерам со стажем работы менее 10 лет присуще наличие показателей профессионального выгорания, которое выражается, прежде всего, в угнетенности, апатии, высоком утомлении, эмоциональной опустошенности; представленность всех показателей жизнестойкости и большинства показателей самоорганизации деятельности, что снижает профессиональное выгорание; выражены позитивная, негативная агрессивность и конфликтность.

Менеджеры со стажем работы более 10 лет отличаются наличием всех показателей профессионального выгорания, которое выражается в состоянии исчерпания физических и эмоциональных ресурсов, потере ощущения ценности себя как профессионала; представленностью всех показателей жизнестойкости, снижающей профессиональное выгорание; отдельных характеристик самоорганизации деятельности: склонности при самоорганизации и планировании использовать вспомогательные средства (ежедневники, планинги, бюджетирование времени), целенаправленно планировать свою деятельность, при этом самоорганизация деятельности не служит им препятствием для профессионального выгорания; выраженной агрессивностью и конфликтностью.

Различия в структуре связей показателей профессионального выгорания, самоорганизации деятельности, жизнестойкости, агрессивности и конфликтности выборок менеджеров с разным стажем работы можно объяснить условиями профессиональной деятельности с ее с повышенной эмоциональной нагруженностью, реакцией на рабочие стрессы, отсутствием коррекции негативных психоэмоциональных состояний, что способствует негативной динамике показателей эмоционального выгорания с повышением стажа работы. Кроме того, более значительное проявление профессионального выгорания у менеджеров со стажем работы более 10 лет может быть связано с неэффективным использованием ими самоорганизации своей деятельности. Профессиональное выгорание, агрессивность и конфликтность работников сферы социально-культурного сервиса и туризма как профессионально обусловленные деформации нуждаются в психологической коррекции.

Выводы

Выявлено, что самоорганизация деятельности является универсальной компетенцией работников сферы социально-культурного сервиса и туризма, препятствующей профессиональному выгоранию. Жизнестойкость является личностным ресурсом работников, препятствующим выгоранию. Данные психические ресурсы, рассматриваемые как

факторы адаптивного интеллекта, способствуют поддержанию эффективности профессиональной деятельности и требуют активного формирования как в процессе получения образования, так и в ходе профессиональной деятельности работников.

Таким образом, результаты эмпирического исследования позволяют полагать, что позитивный сценарий преодоления профессионального выгорания должен опираться на эффективное использование таких факторов адаптивной активности интеллекта, как оптимальная самоорганизация своей деятельности и жизнестойкость, рассматриваемая как способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития.

Список литературы

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 299 с. – Текст : непосредственный.

2. Катков, А. Л. О новой модели адаптивного интеллекта / А. Л. Катков. – Текст : электронный // Антология российской психотерапии и психологии. – № 9. – 2021. – С. 51–74. – URL: https://oppl.ru/up/files/vypuski-antologii/antologiya-v9-2021.pdf#page=51 (дата обращения: 21.04.2025).

3. Любимова, Е. А. Адаптивный интеллект как средство редукции социального иждивенчества / Е. А. Любимова, В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Вестник Омского университета (серия «Психология»). – 2023. – № 1. – С. 52–60.

4. Никитина, Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е. В. Никитина. – Текст : непосредственный // Academy. – 2017. – № 4 (19). – С. 100–103.

5. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с. – Текст : непосредственный.

6. Сандомирский, М. Е. Социально-психологические факторы профессионального выгорания / М. Е. Сандомирский, М. В. Долгопятова. – Текст : непосредственный // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2017. – № 2 (34).

УДК 613.6:656

М. В. Карагачева, Е. П. Михайленко

Удовлетворенность трудом как фактор психического здоровья офисных сотрудников

Аннотация. В статье представлен теоретический обзор понятий удовлетворенности трудом, теорий мотивации и психологического здоровья. Проанализированы работы отечественных и зарубежных авторов с целью выявить общие критерии для понятий «удовлетворенность трудом» и «психологическое здоровье». Также были выявлены черты и симптомы, сопровождающие изучаемое явление, рассмотрены модели явления и выделены факторы, оказывающие благоприятное воздействие на развития синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: *удовлетворенность трудом, психологическое здоровье, психическое здоровье, теории мотивации, офисные сотрудники*

M. V. Karagacheva, E. P. Mikhailenko

Job satisfaction as a factor in the psychological health of office workers

Abstract. The article presents a theoretical overview of the concepts of job satisfaction, theories of motivation and psychological health. The works of domestic and foreign authors were analyzed in order to identify general criteria for the concepts of job satisfaction and psychological health. Also, features and symptoms accompanying the studied phenomenon were identified, models of the phenomenon were considered and factors that have a beneficial effect on the development of occupational burnout syndrome were identified.

Keywords: *job satisfaction, psychological health, mental health, motivation theories, office employees*

В условиях трансформации организации трудовой деятельности, характеризующейся цифровизацией, возрастающими когнитивными нагрузками и эмоциональным выгоранием, проблема удовлетворенности трудом приобретает особую значимость для психологического здоровья офисных сотрудников. Удовлетворенность трудом, определяемая как комплексное эмоционально-когнитивное отношение к профессиональной деятельности, выступает ключевым элементом субъективного благополучия, влияя на мотивацию, продуктивность и психическую устойчивость.

Современные организации все чаще сталкиваются с проблемами стресса, эмоционального выгорания и тревожности среди сотрудников, особенно в условиях гибридной и удаленной работы. Удовлетворенность трудом, включая баланс между работой и личной жизнью, становится ключевым инструментом профилактики этих проблем. Исследования показывают, что неудовлетворенность трудом напрямую связана с текучестью кадров, снижением производительности. Сотрудники особенно ценят не только материальное вознаграждение, но и психологический комфорт, возможности развития и корпоративную культуру. Удовлетворенность трудом зависит от множества факторов: от стиля руководства и условий труда до возможностей карьерного роста.

Особую актуальность теме придает рост распространенности синдрома эмоционального выгорания среди офисных работников, что коррелирует с низкой удовлетворенностью содержанием труда, отсутствием автономии и дисбалансом между профессиональными и личными целями. В контексте управления человеческими ресурсами понимание взаимосвязи между удовлетворенностью и психологическим здоровьем позволяет разрабатывать профилактические программы, направленные на снижение текучести кадров и повышение эффективности организаций.

Понятие удовлетворенности трудом также имеет тесные связи с другими понятиями из профессиональной сферы, например такими, как работоспособность или локус контроля. Прежде всего, высокие показатели по данным понятиям нужны работодателю. Так как именно от сотрудника зависит успешность того или иного предприятия. Сохранение высокой продуктивности в совокупности с приемлемыми условиями труда позволят стремительно развиваться всем задействованным сторонам. Исследованиями уровня работоспособности и удовлетворенности трудом занимались такие ученые как А. С. Егоров, М. А. Жуйкова [4], Н. Б. Казначеева [8], Ф. Герцберг [12], А. Файоль [6], Ященко [17, 18] и другие. Изучением и разработкой понятия «психологическое здоровье» занимались такие известные ученые как В. А. Ананьев [1], И. В. Дубровина [3], Л. Р. Кашкарева [9] и многие другие.

Прежде чем говорить об основном понятии данной статьи – удовлетворенности трудом, стоит обратить внимание на фактор психологического здоровья. Чаще всего люди обращают внимание только на свое физическое состояние, что в корне неправильно. Для нормального и здорового функционирования организма, поддержания оптимального уровня настроения и способности быстро и эффективно выполнять любую деятельность важно поддерживать и физическое, и психологическое здоровье. Понятие психологического здоровья Л. Н. Уварова и З. А. Нарзиева в своей работе рассматривают с точки зрения Всемирной организации здравоохранения. Данное определение звучит следующим образом: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [16]. Исходя из этого, можно отметить, что здесь прослеживается мысль о состоянии благополучия, в котором человек может быть жизнеспособным на должном уровне. Опираясь на материалы данной

статьи, важно сказать о том, что присутствуют существенные различия между понятиями психическое и психологическое здоровье. К психическим заболеваниями следует относить заболевания психики – шизофрения, биполярное расстройство и другие. К проблемам психологического здоровья относят отклонения мировосприятия и системы убеждений личности.

Как говорит в своей работе Т. Н. Балина, психологическое здоровье является интегральной характеристикой полноценности психологического функционирования индивида [2]. Так как в психологии существует множество подходов для изучения психологического здоровья, то остановимся более подробно на концепции гуманистической и экзистенциальной психологии. Б. С. Братусь предложил многоуровневую модель психического здоровья. Она состоит из следующих пунктов [2]:

1. Уровень личностного здоровья – производство смысловых ориентаций, определение общего смысла жизни, а также формирование отношения к себе и к другим.

2. Уровень индивидуально-психологического здоровья – способность человека реализовать смысловые убеждения.

3. Уровень психофизиологического здоровья – особенность нейрофизиологической деятельности психики.

Но, несмотря на то что психическое здоровье является многоуровневым феноменом, оно может страдать на одном уровне при относительной сохранности других.

Важным аспектом остается осмысленность труда, которая, по данным Ю. П. Зинченко и И. С. Бусыгиной, выступает основой профессиональной самореализации. Осознание социальной значимости работы способствует формированию «авторства жизни» – ключевого маркера психологического здоровья [7].

Реалии современного общества и труда подразумевают, что сотрудники компаний работают в определенном месте, чаще всего это офисные здания, которые оборудованы в соответствии с требованиями профессии. Ученые, для того чтобы понять, как условия труда влияют на работоспособность того или иного сотрудника, исследуют уровень удовлетворенности.

Понятие «удовлетворенность трудом» является одним из важных аспектов в сфере оценки работы и трудовых отношений. Оно означает, насколько работник чувствует наслаждение от своей работы, а также насколько он получает удовлетворение от результатов своего труда. Так как труд является неотъемлемой частью жизни, то чувство удовлетворенности человека собирается из профессиональной деятельности и личностных достижений. Упоминая в своем исследовании работы зарубежных авторов, А. Р. Рева говорит, что благополучие на рабочем месте оценивается через связь психического здоровья, удовлетворенность жизнью и профессиональной деятельностью [13].

Удовлетворенность трудом – это психологическое состояние, возникающее у человека в результате оценки своей работы и рабочей среды. Это важный аспект в области управления персоналом, а также нормального и продуктивного функционирования организации в целом, поскольку от уровня удовлетворенности сотрудников зависит их продуктивность и эффективность работы.

Исследуя связь психофизиологического состояния человека и его уровнем удовлетворенности, Ж. Вишер пришел к следующим выводам [13]. Он провел аналогию между эргономикой офисного пространства и потребностями сотрудника. Офисные сотрудники, у которых есть доступ к различному оборудованию, которое может разнообразить и облегчить выполнение их должностных обязанностей, а также наличие нескольких видов задач, склонны оценивать свою удовлетворенность выше. Внешняя атмосфера также важна, так как на ее основе формируется отношение и привязанность к рабочему месту, что положительно сказывается на сотрудниках и их производительности.

Изучение профессиональной удовлетворенности и психологического благополучия всегда производится одновременно и представлено во многих работах отечественных и зарубежных авторов. Именно личностное и профессиональное самоопределение наиболее часто выступают факторами психологического благополучия личности, а профессиональная деятельность и удовлетворенность ею является одной из важнейших сфер реализации личности. Именно поэтому Г. Г. Татарова обращает внимание на труды Ф. Н. Ильясова и говорит о связи интереса руководителей компании с целью достижения высоких результатов в рамках профессиональной деятельности [15].

Изучение процесса формирования удовлетворенности трудом и ее изменений – одна из важных задач социально-психологических исследований рабочих групп. В таких исследованиях удовлетворенность трудом рассматривается как значимый показатель эффективности деятельности.

Анализируя факторы, влияющие на удовлетворенность трудом, можно выделить две категории: внешние и внутренние. К внешним факторам относятся температура помещения, кондиционирование, освещенность, наличие подходящего оборудования для выполнения рабочих задач. В число внутренних факторов входит состояние здоровья, усталость, профессиональный и эмоциональный стресс и так далее.

В своем исследовании указанного феномена К. Замфир выделяет основные факторы оценивания удовлетворенности трудом [14].

1. Общие условия (трансфер, подходящий график работы, наличие льгот, стабильная заработная плата, карьерный рост).

2. Физические условия труда (безопасность, комфорт).

3. Содержание труда (разнообразие задач, монотонность, тяжесть труда, уровень квалификации, стиль руководства, ответственность).

4. Отношения в коллективе (коллеги и руководители).

5. Организационные рамки труда (эргономика, социально-психологический климат).

Наиболее ярким примером исследования удовлетворенности трудом является двухфакторная теория Ф. Герцберга [12]. Исследуя наличие факторов развития и предотвращения появления психических заболеваний у инженеров и бухгалтеров промышленных организаций, ученый пришел к следующим выводам. Было выявлено две группы потребностей, которые подразделялись на удовлетворенность и неудовлетворенность трудом, определяемые различными факторами. К первой группе можно отнести гигиенические факторы (низшие потребности), они направлены на то, чтобы как можно дольше удержать человека на своем рабочем месте [12]: заработная плата, стиль руководства, социальные блага, условия труда, межличностные отношения, влияние трудового процесса на личную жизнь сотрудника. Факторы позволяют снять напряжение от работы и предотвращают формирование негативного отношения к профессии и труду.

Следующей группой Ф. Герцберг выделил мотивационные факторы. Так как они представляют собой высшие потребности, то для их реализации должно быть задействовано как можно больше ресурсов. Далее перечислим сами факторы: признание достижений, методы персонального стимулирования, делегирование полномочий работникам, обеспечение карьерного роста, повышение квалификации, увеличение элемента творчества в трудовой деятельности [12].

Завершая свое исследования, Ф. Герцберг пришел к выводу о том, что гигиенические факторы, их недостаток или отсутствие вовсе приводят к потере удовлетворенности человеком своим трудом. Их наличие не способствует появлению мотивации к действию. В то время как отсутствие мотивационных факторов не ведет к снижению удовлетворения.

Удовлетворение от работы – важный психологический аспект, связанный с трудовой деятельностью. Этот термин отражает отношение человека к своей работе и указывает на его уровень удовлетворенности или неудовлетворенности своим работодателем.

Важно отметить, что удовлетворенность трудом является многомерным феноменом, который включает в себя несколько аспектов. Один из ключевых – это уровень удовлетворенности самим содержанием работы. Люди стремятся выполнять задачи, которые соответствуют их интересам, навыкам и ценностям. Когда работа сочетает в себе все эти факторы, человек получает удовольствие от своей работы и профессии в целом. Другим аспектом удовлетворенности трудом является отношение к коллегам и руководству. Взаимодействие с коллегами, поддержка со стороны руководства и чувство принадлежности к команде имеют большое значение для удовлетворенности работой. Человек, который чувствует поддержку и уважение от своих коллег и руководства, будет удовлетворен своей работой.

Также важным фактором является возможность профессионального роста и развития. Когда люди имеют возможность улучшать свои знания, осваивать новые навыки и продвигаться по карьерной лестнице, они чувствуют большее удовлетворение от своей работы.

Уровень удовлетворенности трудом оказывает значительное влияние на общее психологическое состояние человека. Удовлетворенные работники ощущают большую радость и удовлетворение от своей работы, основанное на полезности и смысле, которые они находят в своей работе. Однако недостаток удовлетворенности работой может привести к негативным эмоциональным состояниям, стрессу, депрессии и даже выгоранию.

На протяжении многих лет изучалась тема удовлетворенности трудом, но впервые этот термин был введен американским социологом Э. Локком [5]. Он определяет данный термин как «результат оценки своей работы, позволяющей достичь определенных ценностей, связанных с работой, при условии, что эти ценности дают возможность удовлетворить потребности индивида» [5]. В свою очередь, опираясь на описание удовлетворенности трудом А. В. Романова, можно сказать, что удовлетворенность трудом, прежде всего, определяется внутренним состоянием работника в зависимости от трудовой деятельности и удовлетворенности обстановкой [5]. Л. И. Москвичева в своей работе рассматривает удовлетворенность трудом как психологическое состояние, достигаемое при совпадении ожидаемого и полученного результата при реализации индивидом своих базовых потребностей [11].

В процессе изучения и становления данного термина было выдвинуто несколько подходов к изучению. Опираясь на материалы работы Е. А. Лысовой [10], можно выделить пять подходов. Согласно первому подходу, удовлетворенность трудом рассматривается как отношение к деятельности, которая учитывает желания, ценности, предпочтения и принципы человека. В данном случае обязательным является акцент на понятии «отношение», которое выступает в качестве связующего звена между социальным и психологическим. Второй подход трактует понятие «удовлетворенность трудом» с точки зрения эмоционально-психического состояния человека. Важно отметить, что оно рассматривается в определенный момент времени. Третий подход гласит, что понятие удовлетворенности трудом – это оценка человеком трудовой ситуации. В четвертом подходе удовлетворенность труда рассматривается как сумма социальных установок, включающих в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Пятый подход трактует удовлетворенность как мотивацию деятельности [10].

Также, опираясь на труды Ф. Герцберга, свою теорию трудовой мотивации создал Д. Аткинсон. Она заключалась в следующем. Взаимодействие индивидуальных качеств личности и ситуации работника приводит к формированию его поведения. Человек по своей природе стремится к успеху и старается обойти сложности и ошибки, следовательно, при формировании своего поведения имеет два стимула к мотивации – успех и избегание неудачи.

Таким образом, подводя итог, можно выделить следующие важные аспекты. Психологическое здоровье является одной из главных характеристик офисного сотрудника для поддержания им высокого уровня удовлетворенности трудом. Изучение удовлетворенности трудом как фактора психологического здоровья офисных сотрудников открывает новые перспективы для оптимизации трудовых процессов и профилактики психических расстройств. Удовлетворенность трудом исследуется на протяжении многих лет и является одной из актуальных тем, из современного общества невозможно исключить трудовую составляющую. Для поддержания баланса между личным и профессиональным эргономичные условия труда просто необходимы.

Список литературы

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – Кн. 1. – 384 с. – Текст : непосредственный.

2. Балина, Т. Н. Роль способностей в поддержании психического здоровья / Т. Н. Балина. – Текст : непосредственный // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2022. – № 2. – С. 73–77.

3. Дубровина, И. В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития / И. В. Дубровина. – Текст : непосредственный // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67–95.

4. Егоров, А. С. Принцип конкретности в исследованиях работоспособности человека-оператора / А. С. Егоров. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. 1973. – № 2. – С. 123–127.

5. Жуйкова, М. А. Удовлетворенность трудом как объект социологического изучения / М. А. Жуйкова. – Текст : непосредственный // Вестник Удмуртского университета (серия «Философия. Психология. Педагогика»). – 2014. – Вып. 1. – С. 18–22.

6. Захаров, Д. В. Принципы менеджмента по А. Файолю / Д. В. Захаров. – Текст : непосредственный // Достижения науки и образования. – 2020. – С. 33–36.

7. Зинченко, Ю. П. Психологическое здоровье и профессиональная самореализация руководителя / Ю. П. Зинченко, И. С. Бусыгина. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 1 (9) – С. 89–95.

8. Казначеева, Н. Б., Ценностные ориентации в карьере, доминирующие направленности и удовлетворенность трудом у линейного персонала сети кинотеатров / Н. Б. Казначеева, А. А. Кузьмина. – Текст : непосредственный // Карминские чтения : материалы Всероссийской научной конференции «Актуальные проблемы философии, культурологии, психологии, конфликтологии, образования». – Санкт-Петербург, 2015. – С. 280–284.

9. Кашкарева, Л. Р. Диалектическая взаимосвязь между психическим и психологическим здоровьем человека как условиями его самореализации субъекта жизни / Л. Р. Кашкарева. – Текст : непосредственный // Человек, субъект, личность в современной психологии : материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского / под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2013. – Т. 2. – С. 424–428.

10. Лысова, Е. А. Анализ подходов к понятию удовлетворенности трудом / Е. А. Лысова. – Текст : непосредственный // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 12 (25). – С. 558–563.

11. Москвичева, Л. И. Значимость удовлетворенности работой в профессиональной деятельности современного врача / Л. И. Москвичева. – Текст : непосредственный // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. – 2023. – № 2 (65). – С. 43–48.

12. Павленко, А. Д. Анализ удовлетворенности сотрудников общеобразовательной организации на основе мотивационной (двухфакторной) теории Ф. Герцберга / А. Д. Павленко. – Текст : непосредственный // Вестник евразийской науки. – 2022. – № 1. – Т. 14.

13. Рева, А. Р. Теоретические подходы и методические возможности диагностики психологического благополучия сотрудников в условиях пространственной среды офиса / А. Р. Рева. – Текст : непосредственный // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 12. – С. 93–98.

14. Тарасенко, Е. В. К вопросу теоретического анализа удовлетворенности сотрудниками условиями труда в организации / Е. В. Тарасенко, И. Н. Польшакова. – Текст : непосредственный // Sciences of Europe. – 2021. – № 71. – С. 52–54.

15. Татарова, Г. Г. Удовлетворенность работой как конструкт в эмпирических исследованиях / Г. Г. Татарова, Г. П. Бессокирная. – Текст : непосредственный // Социологический журнал. – 2017. – Т. 23. – № 1. – С. 8–26.

16. Уварова, Л. Н. Психологическое здоровье личности и процесс самораскрытия / Л. Н. Уварова, З. А. Нарзиева. – Текст : непосредственный // E-Scio. – 2022.

17. Ященко, Е. Ф. Различия между показателями удовлетворенности трудом, субъективного благополучия, копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций у работников локомотивных бригад по разным критериям / Е. Ф. Ященко, А. А. Кожевникова. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2024 : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете. – Нижний Новгород, 2024. – С. 223.

18. Ященко, Е. Ф. Лояльность к организации, карьерные ориентации и удовлетворенность трудом работников государственного учреждения с разным стажем работы / Е. Ф. Ященко, А. К. Лодыгина. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития : материалы международной научной конференции. – Москва, 2023. – С. 191.

УДК 316.6

Н. В. Клейн

Как измерить неочевидную связь? Планирование исследования адаптивного интеллекта и социальной тревожности

Аннотация. Несмотря на значительный прогресс в изучении социальной тревожности, роль адаптивного интеллекта в его генезисе остается недостаточно исследованной. Настоящая работа предлагает теоретическую модель, предполагающую обратную зависимость между уровнем социальной тревожности и компонентами AQ: жизнестойкостью и самодостаточностью. Обзор существующих исследований и данные коучинговой практики автора свидетельствуют, что дефицит этих адаптивных характеристик может являться значимым фактором развития и поддержания социальной тревожности. Предлагается программа исследования гипотезы автора.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, социальная тревожность, жизнестойкость, самодостаточность, ресурсный подход*

N. W. Klein

How to measure a non-obvious relationship? Adaptive intelligence and social anxiety research planning

Abstract. Despite significant progress in the study of social anxiety, the role of adaptive intelligence in its genesis remains poorly understood. The present work offers a theoretical model assuming an inverse relationship between the level of social anxiety and the components of AQ: resilience and self-sufficiency. A review of existing studies and evidence from the author's coaching practice suggests that deficits in these adaptive characteristics may be a significant factor in the development and maintenance of social anxiety. An author hypothesis research program is proposed.

Keywords: *adaptability quotient, social anxiety, hardiness, self-sufficiency, ressource-based approach*

Социальная тревожность – одно из самых распространенных психических расстройств современности. Социальная тревожность давно перестала быть индивидуальной проблемой – это вызов общества, где оценка и публичность стали ежедневной нормой. Исследования отмечают рост социальной тревожности среди молодежи, связывая это с перфекционизмом и страхом оценки [1].

Для коррекции социальной тревожности применяются различные терапевтические методы, например, когнитивно-поведенческая терапия, экспозиционная терапия (в том числе и через виртуальную реальность), фармакотерапия, а также тренинги социальных навыков, например, ASSERT или майндфулнесс. Несмотря на это, около 30–40 % пациентов остаются резистентными к лечению [2–4]. Это требует поиска новых решений, например, опоры на адаптивные ресурсы личности.

В своей практике в качестве AQ-коуча я наблюдаю, что клиенты часто сочетают высокую социальную тревожность с низкой жизнестойкостью и зависимостью от внешней валидации (самодостаточности). Примечательно, что при целенаправленном развитии этих компонентов адаптивного интеллекта в рамках коучинга у них отмечается снижение тревожности. Но подтверждаются ли эти наблюдения наукой? Данное исследование призвано проверить гипотезу о корреляции между дефицитом адаптивного интеллекта и социальной тревожностью, предложив новый ракурс для решения проблемы.

В настоящее время социальная тревожность объясняется когнитивными искажениями, биологическими факторами и социальным опытом [5]. Адаптивный интеллект чаще всего изучается в контексте стресса и неопределенности, но реже – в связи с социальной тревожностью.

Цель исследования состоит в том, чтобы выявить и проанализировать характер зависимости между уровнем социальной тревожности (включая страх проявленности) и показателями адаптивного интеллекта (жизнестойкостью и самодостаточностью) у взрослых.

Гипотеза исследования: существует обратная зависимость между уровнем социальной тревожности и показателями адаптивного интеллекта: чем ниже жизнестойкость и самодостаточность, тем выше уровень социальной тревожности.

Хотя социальная тревожность хорошо изучена в когнитивно-поведенческой парадигме, роль адаптивного интеллекта, особенно жизнестойкости и самодостаточности, остается малоисследованной. Данное исследование проверяет гипотезу об обратной корреляции между этими компонентами AQ и уровнем социальной тревожности, включая страх проявленности.

Настоящая гипотеза опирается на интеграцию концепций адаптивного интеллекта и когнитивной модели социальной тревожности. Согласно предложенной гипотезе, дефицит ключевых компонентов AQ – жизнестойкости и самодостаточности – выступает значимым предиктором развития социальной тревожности через механизмы когнитивной оценки и поведенческого избегания.

В случае низкой жизнестойкости, операционализируемой через три базовых компонента (вовлеченность, контроль и принятие вызовов [6]), человек демонстрирует сниженную способность к копингу в социально-стрессовых ситуациях, таких как, например, публичные выступления, знакомства, профессиональные коммуникации. Это приводит к активации дисфункциональных когнитивных схем [7], включающих катастрофизацию потенциальных ошибок, гипертрофированное внимание к симптомам тревоги и негативное прогнозирование реакций окружающих.

Параллельно низкая самодостаточность (в терминах теории самодетерминации Деси и Райана) проявляется как экстернальный локус оценки, зависимость самооценки от внешней валидации и дефицит автономной мотивации [8].

Эти характеристики формируют порочный круг: страх негативной оценки – избегающее поведение – отсутствие корригирующего опыта – усиление тревожности [9]. При

этом тренинг жизнестойкости и самодостаточности может выступать механизмом разрыва этого цикла через развитие толерантности к неопределенности, формирование внутренних критериев успешности, а также переоценку стрессовых ситуаций как вызовов, а не угроз.

Эмпирические данные подтверждают, что снижение стресса у пациентов с социальной тревожностью приводит к снижению активации миндалевидного тела в социальных ситуациях [10] и повышению когнитивной гибкости.

Как показано в исследовании Кашдана и Роттеберга [11], общей чертой всех тревожных расстройств, в том числе и социальной тревожности, является прихологическая негибкость, то есть дефицит адаптивных ресурсов личности. Это подтверждает целесообразность AQ-тренингов в терапии социальной тревожности.

Таким образом, предложенная гипотеза расширяет традиционные когнитивно-поведенческие подходы к социальной тревожности, интегрируя ресурсный подход через призму адаптивного интеллекта.

Предполагается провести исследование на взрослых индивидуумах в возрасте от 18 до 55 лет, принадлежащих к разнообразным социальным группам. Уровень образования не ограничивается, но фиксируется в анкете. Для репрезентативности исследования необходимо участие от 150 человек.

Исследование будет включать в себя:

1) сбор данных через онлайн-опрос;

2) проверку гипотез с помощью корреляционного и регрессионного анализа;

3) интерпретацию результатов в контексте теории адаптивного интеллекта.

Этапы исследования:

1. Подготовительный: подбор методик, создание электронных форм, получение одобрения комитета по этике.

2. Сбор данных: рекрутинг участников, проведение тестирования.

3. Обработка данных: очистка данных, первичный статистический анализ.

4. Анализ и интерпретация: проверка гипотез, визуализация результатов.

5. Написание отчета: подготовка научной статьи, формулировка выводов.

В ходе исследования возможны ошибки и искажения. Ниже приведены возможные ошибки и способы их избегания:

1. Смещение выборки: расширять рекрутинг через соцсети и профессиональные сообщества, вводя квоты по возрасту/роду занятий.

2. Социально желательные ответы: гарантировать анонимность, включать контрольные вопросы на искренность.

3. Пропущенные данные: настраивать обязательные поля в электронных формах, удалять анкеты с > 10 % пропусков.

4. Ошибки интерпретации: четко разделять корреляцию и причинность, указывать размер эффекта.

В качестве профилактики возможны пилотное тестирование (10–15 человек) и двойная проверка данных перед анализом.

Теоретическая значимость данного исследования заключается в расширении понимания социальной тревожности за счет включения в анализ ресурсных личностных характеристик – жизнестойкости и самодостаточности. Если гипотеза об их обратной зависимости с социальной тревожностью подтвердится, это:

1) дополнит когнитивно-поведенческие модели идеей о дефиците адаптивных навыков;

2) предложит новые методы для терапии (например, тренировку самодостаточности через отказ от перфекционизма);

3) обоснует применение AQ-коучинга для клиентов с резистентной к КПТ тревожностью;

4) сместит фокус в решении этой проблемы с *борьбы* с тревожностью на *укрепление* внутренних опор.

Для достижения результата исследование можно разделить на следующие задачи:

1. Определить уровень социальной тревожности и страха проявленности в выборке с помощью валидизированных методик (например, Liebowitz Social Anxiety Scale, LSAS).

2. Оценить показатели жизнестойкости и самодостаточности (например, через тест адаптивного интеллекта, разработанный Институтом Адаптивного Интеллекта в Москве; также возможно использование опросника Hardiness Resilience Gauge и подшкалы автономии из Basic Psychological Needs Scale, BPNS).

3. Установить наличие и силу корреляции между:

– социальной тревожностью и жизнестойкостью;

– социальной тревожностью и самодостаточностью;

– социальной тревожностью и обоими компонентами адаптивного интеллекта.

4. Проанализировать, какие субкомпоненты жизнестойкости (контроль, вовлеченность, вызов) и самодостаточности (например, независимость от оценок) наиболее тесно связаны с социальной тревожностью.

5. Интерпретировать результаты в контексте существующих теорий и практики коучинга AQ.

Описанное исследование предоставит данные, которые можно будет использовать для разработки коучинговых программ по развитию адаптивного интеллекта для снижения социальной тревожности, проверки выявленных корреляций в лонгитюдном дизайне, а также изучения нейробиологических основ связи жизнестойкости и страха оценки. Это, в свою очередь, может привести к созданию комплексных подходов, сочетающих психотерапию и тренинг личностных ресурсов.

Список литературы

1. Rais, O. The effects of fear of evaluation as a mediator of the relationship between perfectionism and social anxiety in college students / O. Rais, P. J. Norton. – Текст : непосредственный // Current Psychology. – 2024. – № 43. – P. 36921–36932.

2. Springer, K. Remission in CBT for adult anxiety disorders: A meta-analysis / K. Springer, H. C. Levy, D. F. Tolin. – Текст : непосредственный // Clinical Psychology Review. – 2018. – № 61. – P. 1–8.

3. What do we know today about the prospective long-term course of social anxiety disorder? A systematic literature review / C. Steinert, M. Hofmann, F. Leichsenring, J. Kruse. – Текст : непосредственный // Journal of Anxiety Disorders. – 2013. – № 27. – P. 692–702.

4. The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults / K. Beesdo-Baum [et al.]. – Текст : непосредственный // Acta Psychiatrica Scandinavica. – 2012. – № 126. – P. 411–425.

5. Hofmann, S. G. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications / S. G. Hofmann. – Текст : непосредственный // Cognitive Behaviour Therapy. – 2007. – V. 36. – № 4. – P. 193–209.

6. Maddi, S. R. Hardiness: the courage to grow from stresses / S. R. Maddi // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – V. 1. – № 3. – P. 160–168.

7. Leigh, E. Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: applying the cognitive model of Clark and Wells (1995) / E. Leigh, D. M. Clark. – Текст : непосредственный // Clinical Child and Family Psychology Review. – 2018. – № 21. – P. 388–414.

8. Deci, E. L. The «what» and «why» of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan. – Текст : непосредственный // Psyhological Inquiry. – 2000. – V. 11. – № 4. – P. 227–268.

9. Rapee, R. M. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia / R. M. Rapee, R. G. Heimberg. – Текст : непосредственный // Behaviour Research and Therapy. – 1997. – V. 35. – № 8. – P. 741–756.

10. Goldin, P. R. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder / P. R. Goldin, J. J. Gross. – Текст : непосредственный // Emotion. – 2010. – V. 10. – № 1. – P. 83–91.

11. Kashdan, T. B. Psychological flexibility as a fundamental aspect to health / T. B. Kashdan, J. Rottenberg. – Текст : непосредственный // Clinical Psychoology Review. – 2010. – № 30. – P. 865–878.

УДК 159.9

В. И. Кутузов, С. Л. Белых

Конструктивная роль страха смерти и ее связь с тревожностью как проявлением его неконструктивности

Аннотация. В статье рассмотрены различные аспекты отношения личности к смерти и их связь с тревожностью. Опираясь на мнение ученых, можно сделать предположение, что опасения индивида за свое благополучие, социальные отношения, здоровье и, наконец, жизнь, а также проблемы со смыслом жизни могут привести к повышению тревожности. Зарубежные и отечественные исследователи, выделяя те или иные формы отношения к смерти, включая страх смерти, операционализируют свои теоретические конструкты в виде психодиагностических методик, в которых авторы считают необходимым измерять не только страх смерти, но и тесно связанные с ними экзистенциальные параметры – отношение к жизни, к ее кризисам и изменчивости, к развитию, смыслы и принятие как жизни, так и смерти. Эмпирическое исследование на выборке студентов специальности «Психология служебной деятельности» показало, что в данной выборке, возможно из-за ее специфики, связи тревожности с различными формами отношения к жизни, смерти, кризисам не включают связи со страхами и избеганием смерти.

Ключевые слова: *танатопсихология, отношение к смерти, страх смерти, конструктивность страха смерти, тревожность*

V. I. Kutuzov, S. L. Belykh

The constructive role of the fear of death and its connection with anxiety as a manifestation of its unconstructivity

Abstract. The article examines various aspects of the individual's attitude to death and their connection with anxiety. Based on the opinion of scientists, it can be assumed that an individual's fears for his or her well-being, social relationships, health and, finally, life, as well as problems with the meaning of life can lead to increased anxiety. Foreign and domestic researchers, highlighting certain forms of attitude to death, including the fear of death, operationalize their theoretical constructs in the form of psychodiagnostic techniques in which the authors consider it necessary to measure not only the fear of death, but also closely related existential parameters - attitude to life, its crises and variability, development, meanings and acceptance of both life and death. An empirical study on a sample of students majoring in «Psychology of Service Activity» showed that in this sample, perhaps due to its specificity, the connections of anxiety with various forms of attitude to life, death, crises do not include connections with fears and avoidance of death.

Keywords: *thanatopsychology, attitude towards death, fear of death, constructiveness of fear of death, anxiety*

Актуальность обращения к таким психологическим явлениям, как тревожность и отношение к смерти, а также к их взаимосвязи, обусловливается многими причинами. Тревожность, имеющая в своей основе опасения индивида за свое благополучие, социальные отношения, здоровье и, наконец, жизнь, у современного человека может усиливаться под влиянием СМИ, собственного жизненного опыта. Однако в современной психологии недостаточно исследована возможная взаимосвязь различных видов отношения к смерти и

тревожности, которые могут возникать уже на этапе обучения у студентов специальностей экстремального профиля.

Краткий анализ основных подходов к изучению страха смерти

При обзоре работ, посвященных страху смерти, наиболее целесообразно рассматривать его не только с точки зрения различных психологических подходов и школ, но и с точки зрения значения страха смерти для становления и развития личности человека, определяемого в каждой из психологических школ, так как именно в этом критерии наблюдается наибольшее расхождение между различными учеными. Конструктивность значения страха смерти для личности заключается в его влиянии на отношение индивида к жизни, а именно в повышении осмысленности жизни, а неконструктивность – в возникновении постоянного страха перед фактом конечности собственной жизни, проявляющемся в избегании любых потенциально опасных ситуаций, снижающем общее качество жизни.

Наиболее полно разнообразие подходов к отношению личности к смерти иллюстрирует теория управления смыслом П. Вонга, неразрывно связывающая отношение к жизни и к смерти. П. Вонг отмечает, что отношение к смерти может иметь разное значение: а) положительное, придающее жизни ценность и смысл, рассматриваемое даже как потенциальный выход из затруднительных ситуаций; б) отрицательное, проявляющееся в сильном страхе перед кончиной и приводящее к полному игнорированию темы смерти; в) безразличное, нейтральное, с осознанием ее неизбежности и природной закономерности для всех живых организмов. Таким образом, наиболее предпочтительным считается нейтральное отношение, поскольку оно не нарушает психологического благополучия, внутреннего равновесия человека [2].

Трансформация, развитие отношения индивида к смерти во многих философских и психологических школах и направлениях рассматривается как элемент развития личности, как путь перехода к более осмысленной жизни. Данный тезис подтверждают слова В. Франкла, указывающие на привнесение в жизнь смысла фактом неизбежности смерти: «Перед лицом смерти – как абсолютного и неизбежного конца, ожидающего нас в будущем, и как предела наших возможностей – мы обязаны максимально использовать отведенное нам время жизни, мы не имеем права упускать ни единой возможности, сумма которых в результате делает нашу жизнь действительно полной смысла. Конечность, временный характер не просто являются характерными чертами бытия, но и помогают сделать его осмысленным» [5].

Польза осознания факта конечности человеческой жизни для возможного духовного роста подтверждает и И. Ялом: «Жизнь и смерть взаимозависимы: физически смерть уничтожает нас, но идея смерти спасает нас. Сознание смерти обостряет чувство жизни и радикально меняет взгляд на нее; оно дает нам толчок к переходу из модуса существования, основанного на отвлечениях, успокоениях и мелких тревогах, в более подлинный…» [7]. Таким образом, И. Ялом, подобно Хайдеггеру, писавшему об абсурдности, бесполезности отрицания факта смерти, указывает на необходимость осознания человеком конечности своего существования для перехода к более полной осознанной жизни.

Конструктивная роль страха смерти в процессе становления человеческой личности и развития общества подтверждается также сторонниками теории управления страхом смерти, созданной Дж. Гринбергом, С. Соломоном, Т. Пищински (1986) на основе работ Э. Беккера и заключающейся в признании за страхом смерти важной функции в управлении обществом. Интересно, что в рамках этой теории применение страха смерти для воздействия на общество рассматривается в двух аспектах: в виде наказания с целью регламентации поведения членов общества и в виде основы для построения когнитивных моделей бессмертия, побуждающих людей более продуктивно выстраивать свою жизнь с

точки зрения соблюдения морально-нравственных норм, а также побуждает к стремлению «оставить след» в виде потомков, продуктов творческой или трудовой деятельности [3].

В контексте изучения специфики отношения индивида к смерти важно рассмотреть различные формы данного отношения, ведь оно не ограничивается страхом или принятием, а включает различные аспекты. Для рассмотрения этих аспектов уместно обратиться к диссертационному исследованию А. А. Бакановой «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» [1]. В контексте отношения к смерти наиболее интересны выделенные ею аспекты «Концепция смерти», «Принятие чувств по отношению к смерти», «Принятие смерти» и «Наличие смысла смерти». Каждому аспекту (шкале) в оригинальном опроснике А. А. Бакановой, одноименном диссертационному исследованию, соответствует одна пара полярных утверждений, которые указывают на конструктивность или неконструктивность отдельных аспектов отношения к смерти для личности индивида. Перечисленные аспекты включают определение смерти как перехода к иной форме бытия или, наоборот, как абсолютного завершения существования, что зависит в большей степени от религиозных и философских воззрений человека; выявление степени принятия личностью собственных чувств по отношению к смерти в связи с проработанностью данной темы, внутриличностной работой по формированию осмысленного отношения не только к собственной смерти, но и к жизни или, напротив, избеганием чувств к смерти, указывающим на низкую рефлексию над экзистенциальными проблемами, своей жизнью и опытом кризисных ситуаций; определение степени принятия личностью факта собственной смерти, подготовку к смерти или ее игнорирование; выявление наличия или отсутствия представлений о смысле смерти. Таким образом, можно сделать вывод о многоаспектности отношения к смерти, включающего как значимые для личности конструктивные компоненты, так и деструктивные аспекты.

Постановка проблемы

В поиске значения отношения человека к смерти важно изучать его взаимосвязь с другими психологическими явлениями. Мы полагаем, что взаимосвязь разных видов тревожности и отношения к смерти неизбежна, поскольку данные психологические явления имеют сходные причины возникновения. Так, тревожность – это склонность личности к переживанию тревоги, которая является реакцией на ситуации или события, потенциально угрожающие жизни или здоровью индивида. Ситуация, в которой жизнь подвергается опасности, может привести к смерти. Таким образом, страх смерти является одной из причин возникновения тревоги. Однако существуют определенные различия. Тревога – недифференцированный страх, когда человек не может определить, чего именно он боится или опасается. Для проявления тревоги не требуется реальной опасности, достаточно предчувствия, будто что-то может или должно случиться. А в случае со страхом человек, который испытывает страх, может конкретно сказать, чего боится.

Таким образом, связующим понятием между тревожностью и страхом смерти при теоретическом рассмотрении данных психологических явлений является тревога. В исследовании М. И. Ивановича выводится первоначальная формула, объединяющая страх, тревогу и тревожность: Страх (p) – Тревога (n) – Страх (k) – Тревожность, где страх (p) – это первичный неосознаваемый страх, тревога (n) – это неосознаваемая тревога, страх (k) – конкретизированный осознаваемый страх, являющийся эмоцией, а тревожность – личностное образование [4].

Исходя из рассмотренных сходств психологических явлений тревожности и страха смерти, можно выдвинуть гипотезу о существовании связи между страхом смерти и уровнем тревожности (в большей степени личностной). В данном случае можно говорить о том, что тревожность, будучи личностной характеристикой, определяет характер отношения личности к смерти и способствует неконструктивному поведению в связи со страхом смерти.

Эмпирическое исследование

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. Ввиду особенностей выборки, представляющей контактную группу, она совпадает с генеральной совокупностью. Выборку составили 29 студентов в возрасте от 19 до 24 лет (2 молодых человека и 27 девушек) третьего курса специальности «Психология служебной деятельности».

При проведении исследования были использованы следующие психодиагностические методики: «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (автор Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина), опросник «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» (автор А. А. Баканова) [1] и краткая версия опросника «Отношение к смерти» (автор оригинальной методики DAP-R: П. Вонг, адаптация К. А. Чистопольской, С. Н. Ениколопова и др. [6]).

Результаты диагностики

Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации (А. А. Баканова): для данной выборки характерен довольно высокий уровень принятия жизни, стремление к росту, к развитию и в целом понимающее отношение ко многим аспектам отношения к смерти (рисунок). Наименее выражено по данной методике принятие себя. Выявленные показатели характеризуют выборку как разумную, рефлексирующую и стремящуюся к развитию. Но по концепции смерти в этой выборке наблюдается большой разброс данных, то есть часть выборки относится к смерти как к переходу, а часть – как к концу, отсюда разнообразие отношений к смыслам жизни и смерти, а также к принятию смерти.

Отношение к смерти» (DAP-R. П. Вонг, адапт. К. А. Чистопольской, С. Н. Ениколопова и др.): в данной выборке максимально выражено «нейтральное принятие» смерти как неизбежности и менее, чем другие параметры, но на среднем уровне – принятие смерти как бегства, что характерно для образованного человека.

Опросник Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина): уровень реактивной тревожности средний, личностная тревожность чуть выше среднего уровня.

***Корреляционный анализ* (*по Спирмену*)**

Все связи тревожности, как реактивной, так и личностной, с параметрами отношения к жизни, смерти и кризиса (по тесту DAP-R и тесту А. А. Бакановой) отрицательные (рис. 1). Реактивная тревожность имеет отрицательную связь с «Принятием-приближением смерти» (по опроснику DAP-R) на 5 % уровне, то есть реактивная тревожность менее выражена у тех, кто имеет позитивно-религиозное отношение к смерти.

Реактивная тревожность имеет сильные (1 %) отрицательные связи с такими показателями по тесту А. А. Бакановой, как «Принятие изменчивости жизни», «Стремление к росту», и «Концепция кризисной ситуации» и более слабые (5 %) со шкалами «Жизнь как рост», «Принятие жизни» и «Принятие себя». С учетом степени выраженности данных параметров можно говорить о том, что респонденты данной выборки благодаря терпимости к изменениям, стремлению к развитию и принятию жизни и себя справляются с ситуативно возникающей тревожностью.

Личностная же тревожность отрицательно связана со шкалами «Принятие изменчивости жизни» (5 %), «Принятие себя» (1 %), «Стремление к росту» (1 %), «Принятие чувств по отношению к смерти» (1 %), «Наличие смысла в кризисной ситуации» (5 %) и «Концепция кризисной ситуации (1 %), что свидетельствует о том, что это качество личности, достаточно выраженное у респондентов данной выборки, снижает такие адаптивно важные качества, связанные с отношением к жизни и смерти, как стремление к развитию, принятие жизни и себя, но еще и принятие смерти и преодоление кризисов.

При этом не выявлено значимых связей ни ситуативной, ни личностной тревожности ни со страхом смерти, ни с избеганием темы смерти, ни с принятием темы смерти как

бегства (шкалы теста DAP-R). То есть респонденты данной выборки, имея психологические знания, успешно справляются со страхом смерти или как-то нейтрализуют его, не реагируя на нее повышенной тревожностью.

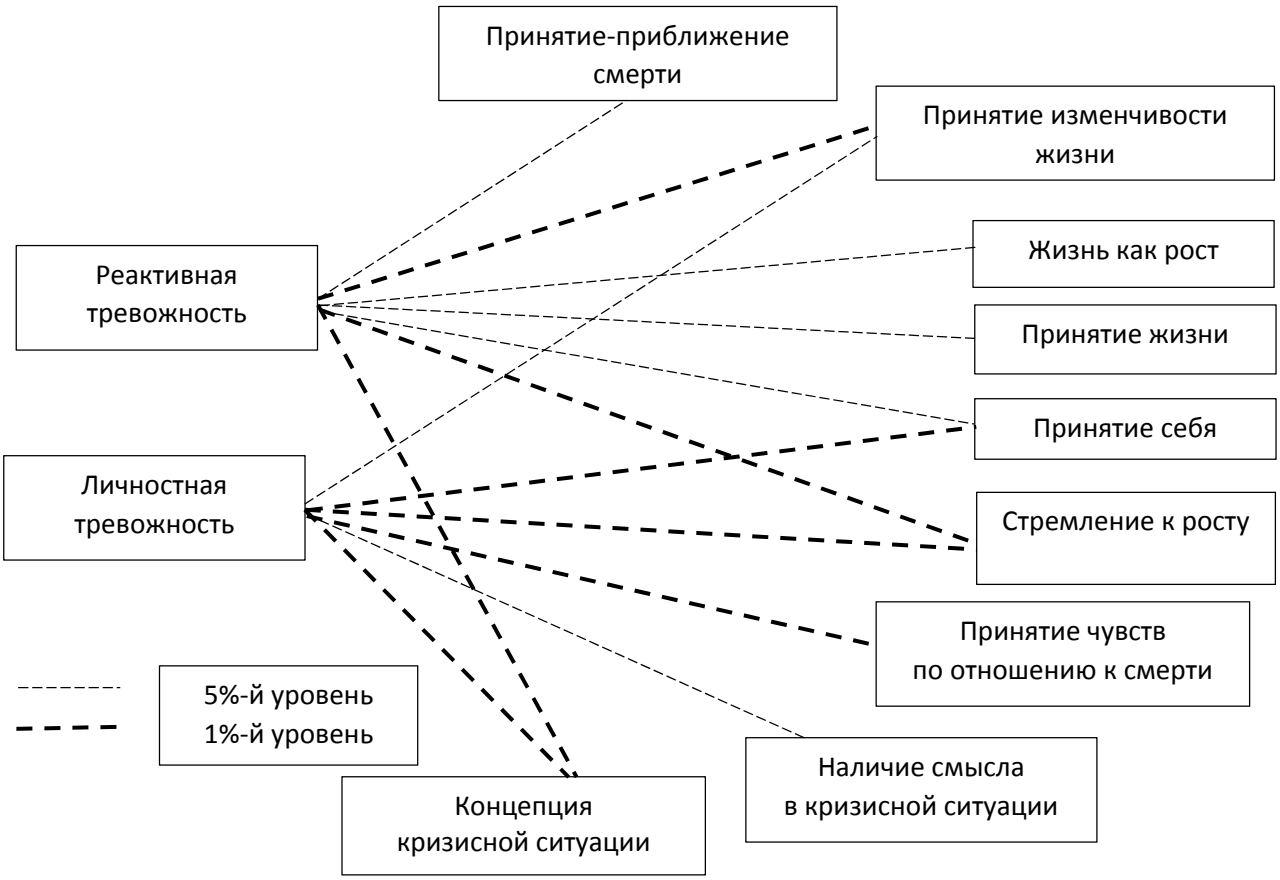

Рисунок. Корреляционные связи между параметрами тревожности и отношения к жизни, смерти и кризиса (по тесту DAP-R и тесту А. А. Бакановой)

Выводы

Таким образом, в ходе исследования гипотеза о существовании связи между показателями личностной тревожности и деструктивного отношения к смерти у студентов Санкт-Петербург УГПС МЧС России, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности», не подтверждена. Это можно объяснить спецификой выборки по профессиональному признаку, поскольку для психологов, пусть и студентов, психологические знания помогают понять и правильно отрефлексировать такие сложные темы, как жизнь, смысл и смерть, для них тема смерти в большинстве случаев не является запретной или пугающей, что отражено в результатах проведенной диагностики, поэтому для подтверждения данной гипотезы для более широкого круга людей имеет смысл проведение аналогичного исследования на выборке с меньшим уровнем осведомленности по вопросам, связанным со смертью.

Список литературы

1. Баканова, А. А. Отношение к жизни и смерти в критических жизненных ситуациях: специальность 19.00.01 : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А. А. Баканова ; РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2000. – 203 с. – Текст : непосредственный.

2. Горьковая, И. А. Осознаваемые компоненты страха смерти в зрелом возрасте / И. А. Горьковая, А. А, Баканова. – Текст : электронный // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – Санкт-Петербург : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2014. – № 3. – Т. 5. – С. 29–39. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osoznavaemye-komponenty-straha-smerti-v-zrelom-vozraste.

3. Дмитриева, П. Р. Отношение к смерти: от страха и избегания к принятию смерти / П. Р. Дмитриева. – Текст : непосредственный // Инновационная наука. – 2020. – № 8. – С. 76–79.

4. Иванович, М. И. Связь страха и тревожности с характеристиками личности у студентов-психологов / М. И. Иванович. – Текст : непосредственный // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2007. – № 1–2 (29). – С. 204–206.

5. Слотина, Т. В. Психология личности : учебное пособие / Т. В. Слотина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 304 с.: ил. (серия «Учебное пособие»). – Текст : непосредственный.

6. Адаптация опросников «Отношение к смерти» и «Страх личной смерти» на русскоязычной выборке / К. А. Чистопольская, С. Н. Ениколопов, Е. Л. Николаев, Г. И. Семикин, В. В. Храмелашвили, В. Н. Казанцева, Т. В. Журавлева. – Текст : непосредственный // Суицидология. – 2014. – № 2 (15). – С. 60–69.

7. Шутова, Л. В. Страх смерти и смысложизненные ориентации в юношеском возрасте / Л. В. Шутова. – Текст : непосредственный // Известия ТРТУ. – 2005. – № 5 (49) – С. 146–151.

УДК 316.6

О. В. Лысикова, Л. В. Славнецкова

Адаптивный интеллект в контексте пространства, времени, деятельности

Аннотация. Адаптивный интеллект развивается в контексте пространства, времени, деятельности. Адаптивный интеллект является мостом между разумом и чувствами, между мышлением и телесностью. Чем гибче мышление, тем легче поддерживать человеку здоровый образ мысли и здоровый образ жизни. Развивая адаптивный интеллект через осознанность, рефлексию и эксперименты, человек формирует устойчивую систему здорового образа жизни, не требующую жесткого контроля, которая становится естественной частью его жизни и деятельности.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, пространство, время, деятельность, эмпирический опыт, здоровый образ мысли, здоровый образ жизни, гибкость мышления, критическое мышление*

O. V. Lysikova, L. V. Slavnetskova

Adaptive intelligence in the context of space, time, activity

Abstract. Adaptive intelligence develops in the context of space, time, and activity. Adaptive intelligence is a bridge between reason and feelings, between thinking and physicality. The more flexible the mindset, the easier it is for a person to maintain a healthy mindset and a healthy lifestyle. By developing adaptive intelligence through awareness, reflection and experimentation, a person forms a stable healthy lifestyle system that does not require strict control, which becomes a natural part of his life and activities.

Keywords: *adaptive intelligence, space, time, activity, empirical experience, healthy way of thinking, healthy lifestyle, flexible thinking, critical thinking*

Адаптивный интеллект (AQ) представляет собой область исследований, объединяющую психологию, нейронауку, педагогику, социологию, искусственный интеллект. Обратимся к систематизации данных об исследователях, внесших вклад в изучение адаптивного интеллекта.

Жан Пиаже одним из первых связал интеллект с адаптацией. Согласно идеям Ж. Пиаже, изложенным в его работе «Психология интеллекта», интеллект развивается через процессы ассимиляции и аккомодации, позволяя человеку приспосабливаться к среде: «Интеллект – это наиболее совершенный адаптационный механизм» [4].

Роберт Стернберг разработал теорию адаптивного интеллекта как части модели успешного интеллекта, включающей творческий, аналитический и практический аспекты. Исследователь подчеркивает, что интеллект должен оцениваться по способности решать реальные проблемы, а не тестовые задания. Р. Стернберг критикует традиционные тесты IQ за игнорирование адаптации к глобальным вызовам. Идеи Р. Стернберга оказали глубокое влияние на понимание творчества и его связи с интеллектом, мудростью, результатами деятельности. Среди основополагающих идей – триархическая теория интеллекта, инвестиционная теория креативности, модель WICS: Мудрость, Интеллект, Креативность, Синтез [6].

Александр Лазаревич Катков, анализируя модель адаптивного интеллекта, в частности, отмечает, что «в последние десятилетия общее понятие интеллекта дробится на множество отдельных «интеллектов»: логико-математический, лингвистический, пространственный, сенсомоторный, телесно-кинестетический, физический, эмоциональный, межличностный, внутриличностный, социальный, музыкальный. В связи с чем системный стержень понятия интеллекта во многом теряется, а значит, и размывается его функциональный потенциал» [2]. Модель адаптивного интеллекта генерирует стимулы для человека и общества, что способствует решению многих актуальных проблем и поиску новых горизонтов современного бытия. А. Л. Катков утверждает, что модель адаптивного интеллекта является оригинальной научно обоснованной и методологически выверенной концепцией общей теории психотерапии (ОТП) и имеет полный цикл концептуального построения: адекватную проблематизацию, теоретизацию, технологизацию, инструментализацию [2].

Валерий Гут разработал теорию адаптивного интеллекта в контексте совладающего поведения (*сознательное поведение, направленное на активное изменение ситуации*) и социальной адаптации. Он является автором статей о применении AQ в анализе литературы и профориентации [1]. Швейцарский нейробиолог Маккензи Матис изучает адаптивное поведение через призму нейронных механизмов и машинного обучения. В его лаборатории исследуется, как мозг адаптируется к изменениям в сенсомоторных задачах. Гари Култон разработал бизнес-модель адаптивного интеллекта, включающую эмоциональную стабильность, интеллектуальную гибкость, коммуникативные навыки. Современные исследования адаптивного интеллекта также проводятся в лаборатории Adaptive Intelligence Lab в университете Южной Дании, где направлениями работы являются адаптивное машинное обучении, создание способного к непрерывному обучению в изменяющейся среде ИИ. Образовательные проекты по адаптивному интеллекту реализуются в Cornell University (США), что способствует внедрению AQ в школы для решения глобальных проблем.

В настоящее время оперативные направления исследований адаптивного интеллекта таковы: нейропластичность и формирование новых нейронных связей; цифровая адаптация (как AQ помогает в условиях технологических изменений); связь AQ с эмоциональным интеллектом (EQ) и критическим мышлением.

Итак, адаптивный интеллект – это способность гибко и эффективно реагировать на изменения окружающей среды, перестраивая стратегии поведения в зависимости от контекста. Он включает три ключевых аспекта: пространство, время, деятельность. Проанализируем каждый из них.

1. Пространственный аспект адаптивного интеллекта связан, во-первых, с ориентацией в среде, то есть умением анализировать физические и социальные условия, находить ресурсы и пути решения задач, во-вторых, с гибкостью восприятия – способностью видеть ситуацию с разных точек зрения, менять «угол обзора», проявлять эмпатию, в-третьих, с работой с границами, пониманием ограничений среды и возможностей их преодоления. В бизнесе это означает адаптацию к локальным рынкам или переход в цифровое пространство.

2. Временной аспект адаптивного интеллекта включает, во-первых, прогнозирование – предвидение изменений и подготовку к ним, во-вторых, оперативность в качестве стремительной реакции на внезапный событийный ряд, в-третьих, ритмы деятельности как ключевой навык переключения между краткосрочными и долгосрочными задачами, с одного вида деятельности на другую не как преодоление сложности, а как естественный процесс в контексте повседневной работы или реализации стратегической задачи. Так, в управлении проектами важно балансировать между срочными (оперативно-тактическими) задачами и стратегическими целями, использующими форсайт-мышление.

3. Деятельностный аспект адаптивного интеллекта включает, во-первых, практическую адаптацию – применение знаний в реальных условиях, во-вторых, экспериментирование – тестирование гипотез и координацию действий, в-третьих, рефлексию – анализ ошибок и успехов для улучшения стратегии жизни и деятельности. В образовательном процессе эффективен переход от теории к практике через симуляции и case-study.

Как свидетельствует эмпирический опыт, пространственная мобильность путешественника, туриста способствует мобилизации и развитию адаптивного интеллекта человека во всех трех аспектах: пространственном, временном, деятельностном.

Адаптивный интеллект предполагает интеграцию всех трех аспектов. Ответы на вопросы: где? (пространство) – в каких условиях происходит деятельность? Когда? (время) – какие временные границы и тенденции влияют на текущую ситуацию? Как? (деятельность) – какие именно оперативные действия и стратегические намерения представляются наиболее рациональными и эффективными?

Представленный подход, на наш взгляд, особо ценен и востребован в менеджменте, образовании, науке, культуре, где крайне важны гибкость и способность к изменениям.

Важным прикладным аспектом развития адаптивного интеллекта является здоровый образ мысли и здоровый образ жизни в их диалектической взаимосвязи.

Адаптивный интеллект следует рассматривать как способность эффективно приспосабливаться к изменениям, находить оптимальные решения в нестабильных условиях «общества риска», поддерживать психофизиологическое благополучие. Развитие адаптивного интеллекта напрямую связано с переходом от здорового мышления к здоровому образу жизни. Предпримем попытку проследить эту взаимосвязь.

Здоровый образ мысли – это основа адаптивного интеллекта, который начинается с когнитивных и эмоциональных установок, помогающих человеку сохранять устойчивость в меняющейся среде. Ключевыми компонентами здорового образа мысли являются следующие:

1) во-первых, гибкость мышления, то есть способность переключаться между стратегиями, отказываться от устаревших шаблонов. Ярким примером является из-за изменений на работе поиск новых возможностей, а не испытание стресса;

2) во-вторых, рефлексия и осознанность в качестве анализа своих реакций и управление эмоциями с использованием медитации, ведения дневника;

3) в-третьих, оптимистичный взгляд на реальность, соблюдение баланса между позитивным взглядом и адекватной оценкой рисков, о чем пишет Мартин Селигман, изучая психологию устойчивости [5];

4) в-четвертых, критическое мышление, избегание когнитивных искажений при оценке информации с использованием вопросов «Что, если?», «Какие есть альтернативы?».

Адаптивный интеллект, на наш взгляд, способствует приобщению к здоровому образу жизни. Адаптивный интеллект не ограничивается мышлением, он проявляется в действиях, формирующих как здоровый образ мысли, так и здоровый образ жизни. Так, в рам-

ках поддержания физического здоровья стрессоустойчивость приводит к снижению кортизола. Адаптивные люди быстрее восстанавливаются после стресса, что приводит к снижению рисков сердечно-сосудистых заболеваний. Привычка к саморегуляции способствует здоровым ритмам, то есть жить в такой парадигме темпо-ритма, которая наиболее комфортна человеку. Осознанный сон, питание, физическая активность становятся естественными, а не навязанными. Гибкость мышления приводит к отказу от вредных привычек. Если у человека сформирован навык замены старых паттернов новыми, то ему легче бросить курение, алкоголь. Примерами адаптивных практик для здорового образа жизни являются, во-первых, биохакинг через эксперименты с подбором оптимального режима сна, питания, во-вторых, цифровой детокс как осознанное использование гаджетов, в-третьих, физическая активность как адаптация к миру вокруг себя посредством йоги, функциональных тренировок вместо жестких диет, велопрогулок по экотропам и др.

Адаптивный интеллект в контексте пространства, времени, деятельности результативно проявляется в синтезе мышления и действия в следующем алгоритме: мысль (AQ) – эмоция (управление) – действие (здоровый образ жизни) – результат (здоровье, счастье). Практическими шагами на пути человека к развитию адаптивного интеллекта являются анализ триггеров через постановку вопроса: что вызывает стресс и мои реакции? Корректировать свои знания о себе самом можно с помощью дневника самонаблюдения. Далее – постепенное внедрение полезных привычек, например, 10 минут ходьбы ежедневно. В прямом и метафоричном смысле человек движется малыми шагами вперед к крепкому здоровью и большому счастью.

Теоретико-методологическим подходом адаптивного интеллекта в контексте пространства, времени, деятельности служит форсайт-мышление. Под форсайтом понимается процесс выработки позиции по отношению к будущему, первый тип форсайта – учебно-образовательный, второй – процесс определения позиций стейкхолдеров, третий – прогнозы по поводу того, как выглядит будущее, к которому стремимся. В основе поиска современной модели образования лежат такие концептуальные тезисы как Интернет и цифровые технологии, технологические стартапы в образовании, гиперконкуренция за таланты и стремительное развитие отраслей, образование как актив, вызовы общества консьюмеризма. Форсайт как методика долгосрочного прогнозирования научно-технологического и социального развития позволяет объединять в диалектическом единстве усилия всех стратегически мыслящих и действующих акторов в бизнесе, образовании, науке, технологиях, работая на экономику и социальную сферу страны. Форсайт – это социальная технология, формат коммуникации, который позволяет участникам договориться по поводу желаемого образа будущего, договориться о совместных действиях по его достижению. Это инструмент формирования приоритетов и мобилизации большого количества участников для достижения качественно новых результатов. Форсайт мышление включает в себя действия, ориентированные на мышление, обсуждение и очерчивание контуров будущего [7]. Все формы форсайта являются попытками определить долговременные тренды и скоординировать на их основе принятие коллективных решений.

Адаптивный интеллект развивается в контексте времени. Время – сложная категория, оно индивидуально, социально, исторично, космично, технологично. Время обладает колоссальной ценностью. Время – важный атрибут личной жизни, профессиональной деятельности, индивидуального развития, персональной карьеры, одновременно человеческий актив и капитал. Мы являемся свидетелями стремительной эволюции ценностного мира. Как утверждал нидерландский философ-рационалист XVII века Бенедикт Спиноза: «Не плакать, не смеяться, а понять» [7].

Управление временем в современном социуме играет исключительно важную роль для реализации личных целей и повышения эффективности корпоративной деятельности.

Личная эффективность – ключевое понятие тайм-менеджмента, которое предполагает постановку четкой цели, задач, за которыми следует деятельность, завершающаяся искомым результатом. При этом деятельность должна быть осмысленной и рационально организованной. Из этого следует важный тезис-триада: мысль – слово – действие. Искусство управления временем – это искусство управлять собственной жизнью. Человек, руководствуясь принципом здесь-и-сейчас, является инициатором и модератором позитивных изменений в своей личной жизни и профессиональной деятельности.

Тайм-менеджмент – это совокупность технологий, инструментов, методов для личного развития и движения к намеченным целям в контексте профессиональной деятельности. Искусство управления временем – это многогранный процесс управления своими жизненными ресурсами с целью самореализации. Как отмечал советский и российский писатель, киносценарист, общественный деятель Даниил Александрович Гранин: «Времени не может быть мало. Любое время для чего-то достаточно» [7].

В тайм-менеджмент-консалтинге появилось много исследований с ярко выраженными прикладными функциями и практическими рекомендациями по формированию целостной системы управления временем и самоменеджменту, среди ведущих исследователей – П. Друкер, С. Кови, Л. Зайверт, А. Лакейн, Б. Трейси, И. Халан, Р. Кийосаки [3]. Резюмируя основные положения, отметим, что управление временем сходно с управлением организацией или предприятием, включает те же функции или этапы, которые систематизированы более ста лет назад гением менеджмента Анри Файолем: планирование, организация, мотивация, координация, контроль [8]. Согласимся с мнением успешного предпринимателя Роберта Кийосаки в том, что разум и время являются главными активами человека: «Мир каждый день открывает перед вами уникальные возможности, и нужно просто научиться их замечать» [7]. Встречаем и другое мудрое высказывание: «За один день невозможно изменить жизнь. Но за один день можно изменить мысли, которые изменят Вашу жизнь». Движение и изменения – такова суть человеческой жизни [7].

Таким образом, адаптивный интеллект развивается в контексте пространства, времени, деятельности. Адаптивный интеллект является мостом между разумом и чувствами, между мышлением и телесностью. Чем гибче мышление, тем легче поддерживать человеку здоровый образ мысли и здоровый образ жизни. Развивая адаптивный интеллект через осознанность, рефлексию и эксперименты, человек формирует устойчивую систему здорового образа жизни, не требующую жесткого контроля, которая становится естественной частью его жизни и деятельности.

Список литературы

1. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

2. Катков, А. Л. О новой модели адаптивного интеллекта / А. Л. Катков. – Текст : электронный // Психологическая газета. – 2021. – 24 мая. – URL: https://psy.su/feed/9050.

3. Кийосаки, Р. Богатый папа, бедный папа / Р. Кийосаки. – Минск : Попурри, 2018. – Текст : непосредственный.

4. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже ; перевод А. М. Пятигорского. – Санкт-Петербург, 2003. – Текст : электронный // Центр гуманитарных технологий. – URL: https://gtmarket.ru/library/basis/3252.

5. Селигман, М. Как научиться оптимизму / М. Селигман. – Москва : ООО «Альпина Паблишер», 2013. – Текст : непосредственный.

6. Human intelligence: An introduction / Ed. R. J. Sternberg. – New York : Cambridge University Press, 2020. – Текст : непосредственный.

7. Туризм и сервис в цифровом контенте : монография / под редакцией О. В. Лысиковой. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 145 с. – Текст : непосредственный.

8. Файоль, А. Общее и промышленное управление / А. Файоль. – Москва, 1923. – Текст : непосредственный.

УДК 159.96+616-057

Д. Е. Михайлина, М. А. Бендюков

Связь психосоматики и эмоционального стресса у предпринимателей

Аннотация. Психосоматические болезни на фоне эмоционального стресса – частая проблема у людей данной категории из-за повышенной ответственности и роста, которые испытывают бизнесмены. Статья посвящена рассмотрению теоретического понятия психосоматики и эмоционального стресса у предпринимателей. В статье представлено описание практического опыта работы с предпринимателями в консультировании и результаты диагностики с применением методики «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В Бойко, представлена «Фаза истощения».

Ключевые слова: *психосоматика, предприниматели, предпринимательская деятельность, стресс, эмоциональный стресс, психосоматическое здоровье, эмоциональное выгорание*

D. E. Mikhailina, M. A. Bendyukov

The connection between psychosomatics and emotional stress in entrepreneurs

Abstract. Psychosomatic illnesses caused by emotional stress are a common problem for people in this category due to the increased responsibility and growth experienced by businessmen. The article is devoted to the consideration of the theoretical concept of psychosomatics and emotional stress among entrepreneurs. As well as a description of the practical experience of working with entrepreneurs in consulting and the results of diagnostics using the methodology «Methodology for diagnosing the level of emotional burnout» by V. V. Boyko, the «Exhaustion phase» is presented.

Keywords: *psychosomatics, entrepreneurs, entrepreneurial activity, stress, emotional stress, psychosomatic health, emotional burnout*

Еще в античной медицине, начиная с Гиппократа, здоровье рассматривалось как состояние гармонии между внутренними процессами организма и внешней средой. Сократ подчеркивал неразрывную связь телесного и психического, утверждая, что «не существует телесной болезни, отделенной от души». Современные исследования также подтверждают, что эмоциональные реакции играют ключевую роль в адаптации человека к окружающей среде [8]. Профессиональная деятельность, особенно в сфере предпринимательства, сопряжена с высокой эмоциональной нагрузкой, что делает проблему стрессогенных факторов и их связь с психосоматикой особенно актуальной.

Проблема возникновения стрессовых ситуаций в наше время приобретает все большую значимость, в связи с тем, что в современных условиях жизнь человека характеризуется высоким напряжением его умственных способностей, соматических и психических ресурсов [5]. Деятельность предпринимателя в целом связана с высоким риском и стрессом. В условиях современной экономики и финансовой поляризации предприниматели сталкиваются с повышенными требованиями к их когнитивным, соматическим и психическим ресурсам. Высокий уровень конкуренции, финансовые риски, необходимость по-

стоянного принятия стратегических решений и ответственность за их последствия создают хроническое напряжение, которое приводит к эмоциональному стрессу и психосоматическим нарушениям [2, 4].

Психосоматика – междисциплинарное научное направление, исследующее взаимосвязь соматических и психических феноменов в возникновении и лечении заболеваний с целью охраны здоровья человека. Также под термином «психосоматика» мы понимаем влияние эмоций и расстройств адаптации личности на происхождение физиологических нарушений и болезней. И. Г. Малкина-Пых писала, что «социальная дезадаптация – это основная причина возникновения психосоматической патологии» [7].

Актуальность проблемы возникновения психосоматики и эмоционального стресса у предпринимателей

Психологическое здоровье является одним из главных ресурсов предпринимателя для ведения бизнеса, неотъемлемо связанным с проблемой культурных факторов, вызывающих нервное состояние: высокие идеалы, требования, которые считаются недосягаемыми. В нынешнее время общество задает очень большие планки и образцы успеха: физического, материального, интеллектуального. Стремление к соответствию сформировавшимся убеждениям об успехе предпринимателей связывают с эмоциональным стрессом и, в первую очередь, с выгоранием и фрустрацией.

В. М. Бехтерев писал, что психологическое здоровье общества является важным аспектом для формирования и прогнозирования стабильности в социуме [8]. Именно здоровая психика является важной для активного участия личности в системе.

В психоанализе понятие «психическое здоровье» определяется как способность к управлению собственным ЭГО, собственной энергией тела и в умении сохранить баланс между Ид и Супер-Эго. В своих первых работах по изучению стресса Г. Селье вывел такое понятие как дистресс. Данный вид стресса пагубно влияет на человека, дезориентирует его в нормальной жизнедеятельности и негативно влияя на здоровье. Данное состояние характеризуется постоянной усталостью, рассеянностью, потерей аппетита, нормального сна и т. д. [10].

Предпринимательская деятельность относится к разновидностям деятельности, которые представляют повышенные требования к психологическому здоровью, его способности адаптироваться. Выделяя два основополагающих фактора, которые влияют на психологическое состояние предпринимателя и вызывают нарушение психологического здоровья, мы говорим про стрессогенный характер работы, который связан с необходимостью постоянно принимать судьбоносные решения и нести ответственность за них, и частые негативные воздействия внешнего мира, как макро-, так и микросоциума [2, 4].

Возникновение эмоционального стресса связано с негативными воздействиями организационных, социальных и экономических особенностей деятельности. В основе его лежат нарушения информационно-когнитивных процессов регуляции деятельности. В этой связи находятся те жизненные ситуации, которые сопровождаются психической напряженностью. Предприниматели часто подвергаются стрессовым ситуациям, которые оказывают влияние на их деятельность и поведение. Стресс представляет собой реакцию, проявляющуюся при сильном эмоциональном напряжении. Он возникает в основном в таких стрессогенных ситуациях, как перенапряжение на работе, реорганизация, переезд и пр. [6]. Во всех этих случаях индивидуум подвержен эмоциональному напряжению. Если человек часто подвержен сильному стрессу, то организм истощается и не успевает восстановиться, снижается иммунитет и, как следствие, резко возрастает вероятность болезни.

Эмоциональный стресс является причиной многих психосоматических заболеваний: неврозов, нарушений сна, сердечно-сосудистых болезней (аритмия, инфаркт миокарда), проблем желудочно-кишечного тракта, снижения иммунитета, в связи с чем повышается предрасположенность к инфекционным и вирусным болезням) [6].

При эмоциональном стрессе могут возникать негативные реакции. Стоит отметить, что у таких людей проявляется избыточная эмоциональность, тревожность, раздражительность и склонность к длительным эмоциональным переживаниям. Также снижается трудоспособность, происходит нарушение сна и ухудшение памяти.

Стоит отметить, что также выделяют более узкое понимание психосоматики: психические особенности лиц с определенными группами заболеваний: при сердечно-сосудистых заболеваниях, бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, сахарном диабете, кожных заболеваниях и др., возникших на фоне эмоциональных переживаний [8].

Психосоматические заболевания возникают как реакция на длительное эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными и патологическими изменениями в организме [7]. Немецкий врач С. А. Хайнрот отмечал, что причины бессонницы коренятся в психосоматических расстройствах, однако любая сфера жизни может стать их основой [13].

Причинами возникновения психосоматических заболеваний у человека служат сильные переживания, эмоциональное напряжение и длительное нахождение в отрицательной психологической обстановке [12].

Таким образом, мы можем заключить, что психосоматика представляет собой нарушения адаптации с активацией психологических защит в форме возвращений к более ранним формам проявления и проявляется она в психосоматических симптомах. Данный процесс происходит, когда индивид не справляется с психологическими проблемами, но проявляешься это не в его состоянии, а в телесном проявлении из-за невозможности «выплеснуть» накопившиеся переживания и эмоции [9].

На сегодняшний день в представленных социально-культурных и экономических условиях возросло число психосоматических заболеваний у предпринимателей. В бизнес-психологии были выявлены следующие синдромы, которые стали чаще наблюдаться у предпринимателей, и являются катализаторами к психосоматическим расстройствам [2]. К их числу относятся:

– «синдром менеджера» (хроническая усталость, тревожность, бессонница);

– «синдром эмоционального выгорания» (эмоциональное истощение, деперсонализация);

– алекситимия («директорская болезнь» – неспособность к вербализации эмоций).

При «синдроме менеджера» у предпринимателей возникает повышенная усталость, хронический стресс, постоянное чувство тревоги, бессонница, сбои сердечного ритма, головные боли, раздражительность и угасающие либидо. Основной признак – постоянная усталость. Или, иначе говоря, «астенический синдром» – комплекс постоянной усталости вследствие трудоголизма. Состояние усталости длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Впоследствии возникают частые вирусные заболевания и астенические состояния, связанные с простудами, а также заболевания поясничного отдела позвоночника [11].

«Синдром эмоционального выгорания» возникает из-за постоянного риска и неопределенности, с которой сталкиваются бизнесмены из-за повышенной ответственности. Это длительное стрессовое состояние, которое приводит к эмоциональному истощению. По мнению А. М. Пайнс и Э. Аронсона [14], различные формы психологического, физического и эмоционального истощения, возникающие в условиях высокой эмоциональной нагрузки, способствуют развитию эмоционального выгорания. «Выгоревший» предприниматель теряет интерес к своей работе и перестает вкладывать силы в процесс развития компании, что сказывается на результате организации.

Алекситимия выражает отсутствие способности распознавать собственные чувства и эмоции, выражать их с помощью вербальной и невербальной коммуникации. Также она

характеризуется невыразительностью негативных эмоций и отсутствием фантазий, что в предпринимательской деятельности считается важным аспектом для развития бизнеса. Бизнесмены, у которых появляется алекситимия, имеют трудности с построением социальных отношений, вследствие чего возникают проблемы в построении социальных связей. Она наблюдается у предпринимателей, которые руководят крупными компаниями и проектами и не уделяют должное время отдыху, а также возникает на фоне психосоматических заболеваний [3].

Цель проведенного исследования – изучение и оценка психосоматического состояния и уровня эмоционального стресса предпринимателей; выявить связь уровня эмоционального стресса и психосоматических заболеваний. База исследования: 78 предпринимателей.

Методический инструментарий исследования:

– Методика В. В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» [1];

– Опрос о болезненных симптомах.

Результаты исследования

Среди обратившихся за консультацией предпринимателей 76 % обращаются с запросом о психоэмоциональном состоянии, повышенной усталости и раздражительности, в связи с чем ухудшается позиция компании на рынке. Распространенные жалобы бизнесменов: повышенная агрессия и раздражение на близких людей, особенно когда они просят больше времени; нет удовлетворенности от жизни; отсутствует радость от достигнутых целей; достигаторство и постоянные мысли о проектах; отсутствие отпуска. Долгосрочная работа с предпринимателями показала, что психосоматическими заболеваниями страдают клиенты с хроническим стрессом, частым эмоциональным напряжением и эмоциональными скачками, что вызывает эмоциональный стресс, в связи с этим часто появляется чувство тревоги. Психосоматические проблемы, с которыми сталкивались клиенты: головные боли, раздражительность и сниженное либидо, бессонница, проблемы с ЖКТ (язва, гастрит, ухудшение работы пищеварительного тракта), снижение работоспособности, сердечно-сосудистые болезни.

Исходя из проведенных психологических сессий нами было сделано заключение, что клиенты подвержены астеническому синдрому в связи с особенностями предпринимательской деятельности, связанными с ней рисками и ответственностью, в том числе финансовой.

Также наши клиенты сталкиваются со следующими стрессогенными факторами:

– противостояние с социумом: предпринимателю постоянно приходится сталкиваться с желаниями и потребностями клиентов, а главное суметь это направить в выгодное для себя русло. Это приводит к постоянному поиску потребностей и интересов потребителей;

– конкуренция на рынке: с целью удержать свои места на рынке и не потерять клиентов, масштабировать компанию; постоянные риски: финансовые, личностные, в том числе и психологическое здоровье;

– отсутствие готового плана: предприниматели должны сами выстраивать для себя планы роста и развития, как личностного, так и своего бизнеса;

– конфликт с системой: сбой устоявшегося распорядка и плана, расстановок сил и поле интересов.

В рамках исследования была применена методика В. В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания». В статье представлены для рассмотрения результаты шкалы «Фаза истощения».

В статье представлены данные (рисунок) результатов методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [1]. Общее количество клиентов –

78 предпринимателей. Диагностика проводилась в рамках личных консультаций с клиентами, которые обращались с запросами на психоэмоциональное состояние, хроническую усталость, отсутствие сна, частые болезни и повышенную раздражительность, эмоциональное напряжение.

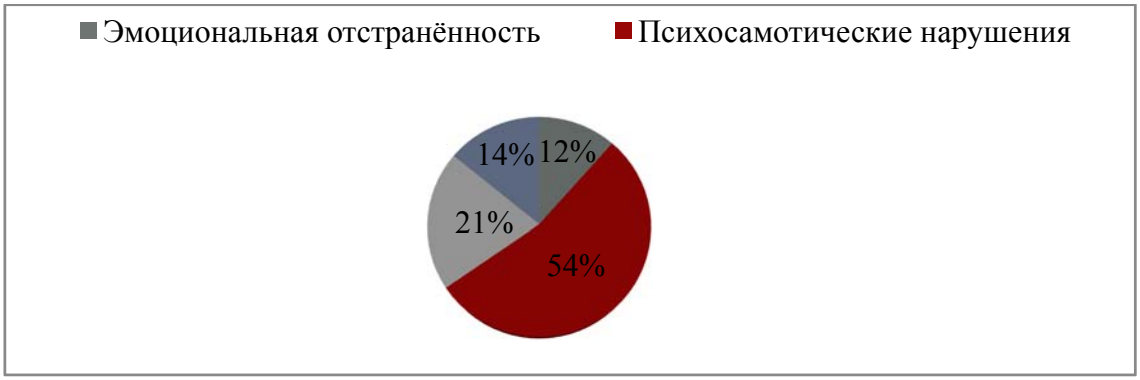

Рисунок. Шкала «Фаза истощения» по методике В. В. Бойко

Исходя из результатов, представленных на диаграмме (см. рисунок), можно увидеть, что 14 % из всех клиентов имеют высокий уровень эмоционального дефицита. Это говорит о том, что данные респонденты имеют потребность в каких-либо чувствах: принятии, признании, внимании и т. д. У таких клиентов наблюдается ранимость и неуверенность, им сложно говорить о своих желаниях и потребностях, наблюдаются проблемы с адаптацией к изменяющимся условиям на рынке, трудности к построению долгосрочных рабочих отношений с сотрудниками, что влияет на постоянную текучесть кадров. У некоторых клиентов наблюдалась алекситимия.

У 12 % клиентов обнаружена эмоциональная отстраненность. Данные клиенты испытывали сложность в открытости при общении с другими людьми, потерю интереса к своей деятельности, а также к личным хобби и интересам. Они часто избегали общения с людьми, что негативно сказывалось на общении с коллективом, семьей и партнерами. А также у некоторых наблюдалась проблема в умении слушать людей, из-за чего они часто не слышали и не понимали предложения сотрудников, вследствие чего в проектах возникали проблемы.

Высокий уровень личной отстраненности был у 21 %. Клиенты данной группы имели нарушения в профессиональных отношениях, они испытывали полное отсутствие желания работать с людьми, возникали желания, а у некоторых эпизоды, манипулирования сотрудниками. Также наблюдались циничность, агрессивность по отношению к собственной деятельности и всего, что связано с ней.

Психосоматические нарушения были обнаружены у 54 % предпринимателей. Клиенты обращались за консультацией с проблемами нарушения сна, частыми головными болями. Жаловались на частые простудные или вирусные заболевания. У клиентов наблюдалась усталость, тяжесть в теле, боли в шейно-плечевой области, в спине, зуд и раздражение кожного покрова. При начинании проектов некоторые клиенты сразу уходили на больничный из-за простудных заболеваний. У других при большом количестве работы, отсутствии отдыха, текучести в компании начинались головные боли, боли в спине и шее. Данные клиенты подвергались большому количеству эмоционального стресса длительное время. Клиенты также говорили о сердечно-сосудистых проблемах (аритмии, тахикардии и др.), описывая следующие симптомы: ощущение замирания в области сердца и предсердечные боли, кратковременные обморочные состояния.

В структуре эмоционального стресса у предпринимателей преобладающими симптомами являются переживание стрессовых и экстремальных обстоятельств, неадекватное

избирательное эмоциональное реагирование, постоянные риски, постоянная конкуренция на рынке.

При эмоциональном стрессе предприниматели склонны к психосоматическим заболеваниям, обращаясь за консультацией все сообщают о проблемах сниженного иммунитета и частых заболеваниях, проблемах со сном, повышенной усталости и раздражительности, постоянных болях в шейном и грудном отделе, а также головных болях. Данные проблемы влияют не только на личное состояние, а также на работу компании и отношения с сотрудниками.

Исходя из полученных данных и работы с предпринимателями было обнаружено, что предприниматели чаще остальных подвергаются эмоциональному стрессу, а вследствие этого и психосоматическим заболеваниям. От их личного психологического здоровья зависит результат работы компании или проекта. Интенсивный характер работы, нестабильность и расплывчатость итоговых результатов, постоянные риски приводят к эмоциональному стрессу, развитию психосоматических заболеваний.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург, 2005. – Текст : непосредственный.

2. Влах, Н. И. Профилактика невротических и психосоматических расстройств у предпринимателей / Н. И. Влах. – Текст : непосредственный // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2011. – № (1). – С. 31-5.

3. Алекситимия – основные направления изучения / Р. Г. Есин, Е. А. Горобец, К. Р. Галиуллин, О. Р. Есин. – Текст : непосредственный // Журнал неврологии и психиатрии. – 2014. – № 12. – С. 148–151.

4. Иванова, Е. М. Психология профессиональной деятельности / Е. М. Иванова. – Москва : Per Se, 2011. – Текст : непосредственный.

5. Ковалёва, О. А. Стресс-факторы и стратегии совладания с ними у предпринимателей и топ-менеджеров / О. А. Ковалёва. – Текст : непосредственный // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Международной научно-практической конференции, Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова.– Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – Т. 2. – С. 107–109.

6. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус. – Текст : непосредственный // Эмоциональный стресс / под редакцией Л. Леви. – Санкт-Петербург : Медицина, 2012.

7. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2008. – 563 с. – Текст : непосредственный.

8. Оганесова, Н. Л. Причины возникновения и компоненты эмоционального стресса / Н. Л. Оганесова, С. В. Белоцерковская. – Текст : электронный // Меридиан. – 2022. – № 2 (64). – С. 123–125. – EDN EVNWXQ. – URL: https://meridian-journal.ru/site/articleb102.

9. Сандомирский, М. Е. Психосоматическая антология / М. Е. Сандомирский. – Екатеринбург : Ridero, 2023. – 94 с. – Текст : непосредственный.

10. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 128 с. – Текст : непосредственный.

11. Синдром менеджера. Предыстория заболевания. – URL: http://www.offfis.ru/sindrom/predistoriya.php (дата обращения: 09.04.2019). – Текст : электронный.

12. Старшенбаум, Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г. В. Старшенбаум. – Москва : АСТ, 2021. – 352 с. – Текст : непосредственный.

13. Heinroth, J. C. A. System der Psychisch-Gerichtlichen Medizin, oder Theoretisch-Praktische Anweisung zur Wissenschaftlichen Erkenntniss / J. C. A. Heinroth. – 2017. – 576 p. – Текст : непосредственный.

14. Pines, A. M. Career burnout. Causes and cures / A. M. Pines, E. Aronson. – N. Y. : The Free Press, 1988. – 229 p. – Текст : непосредственный.

УДК 612.821

О. В. Оконешникова

Сенсомоторная организация когнитивных функций как основа адаптивного интеллекта

Аннотация. Сенсомоторная организация когнитивных функций является основой адаптивного интеллекта, поскольку она формируется по эволюционному принципу накопления «полезных» приобретений. Современная наука связывает развитие адаптивного интеллекта с особой организацией нашего мозга и с активным накоплением многообразного опыта взаимодействия с окружающей средой.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, сенсомоторная активность, модель проблемной ситуации, сенсомоторная интеграция, уровни построения движений, принцип обратной связи, обобщение сигналов, механизм проекции, интуитивная Система 1*

O. V. Okoneshnikova

Sensorimotor organization of cognitive functions as the basis of adaptive intelligence

Abstract. Sensorimotor organization of cognitive functions is the basis of adaptive intelligence, since it is formed according to the evolutionary principle of accumulation of «useful» acquisitions. Modern science links the development of adaptive intelligence with the special organization of our brain and with the active accumulation of diverse experience of interaction with the environment.

Keywords: *adaptive intelligence, sensorimotor activity, problem situation model, sensorimotor integration, levels of movement construction, feedback principle, signal generalization, projection mechanism, intuitive System 1*

Одна из самых «больных» тем наук о человеке – где находится наша субъективность, как формируется наше сознание и интеллект? Как показывает практика, человек с этим не рождается, хотя все мы рождаемся с разным потенциалом. И вот в какой-то момент человек вдруг обретает способность выделять себя из окружающего мира, чувствовать, понимать свои потребности, ставить цели и решать задачи. Как будто бы это связано с мозгом, его организацией, хотя наличие мозга не является единственным условием.

В последние два десятилетия ученые осуществили прорыв в понимании того, как функционирует наш интеллект, и смогли использовать эти принципы при создании искусственного интеллекта. Движение науки шло в двух направлениях: изучались феномены психики, с одной стороны, и особенности организации мозговой деятельности с другой.

Существует множество определений интеллекта. Наиболее проработанным является определение интеллекта как инструмента адаптации, данное Жаном Пиаже [1]. Как отмечает Пиаже: «Будучи самой совершенной из психических адаптации, интеллект служит, так сказать, наиболее необходимым и эффективным орудием во взаимодействиях субъекта с окружающим миром, взаимодействиях, которые реализуются сложнейшими путями и выходят далеко за пределы непосредственных и одномоментных контактов, для того чтобы достичь заранее установленных и устойчивых отношений» [2, с. 11].

Адаптивный интеллект, по теории Роберта Стернберга, – это способность успешно адаптироваться к меняющимся условиям среды, выбирая и формируя ее. Он включает в себя набор навыков, отношений и поведения, основанных на аналитическом, творческом и практическом мышлении. Стернберг считает, что адаптивность – это умение не просто приспосабливаться, но и активно изменять окружающую среду в соответствии со своими целями. Стернберг специально подчеркивает, что адаптивный интеллект предполагает не только приспособление к существующим условиям, но и активный выбор и изменение

среды, в которой человек находится. Это может включать в себя смену работы, переезд в другой город, изменение своего окружения [3].

Стернберг выделяет три типа интеллекта: аналитический, творческий и практический. Адаптивный интеллект включает в себя все три, но особое внимание уделяется практическому интеллекту, который отвечает за решение повседневных задач и приспособление к реальному миру [3]. Значительная роль в структуре практического и, соответственно, адаптивного интеллекта принадлежит интуиции, которая основана на опыте человека. Опыт человека является специфическим для каждой культуры, поэтому тесты интеллекта, разработанные в европейской и американской культуре, далеко не всегда могут отражать уровень развития адаптивного интеллекта.

По мнению Р. Стернберга, развитый адаптивный интеллект позволяет человеку успешно справляться с неопределенностью, изменениями и трудностями, сохраняя при этом позитивный настрой и эффективность. Он также способствует личностному росту и развитию, позволяя находить новые возможности и строить успешную карьеру в современном турбулентном мире.

В. В. Гут и Е. Л. Доценко отмечают, что адаптивный интеллект можно развивать, работая над своими аналитическими, творческими и практическими навыками, а также над умением адаптироваться к новым ситуациям. Это может включать в себя чтение книг, решение головоломок, участие в новых проектах и общение с разными людьми [4].

Развитие адаптивного интеллекта предполагает движение от простого к сложному, что означает сенсомоторную основу познания. Этот принцип был ведущим в теории Ж. Пиаже и является таковым и в теории динамических систем [5]. Сенсомоторная активность – это такой вид активности субъекта, который дает возможность при помощи двигательной или моторной активности получить некоторые сведения об объекте, позволяющие построить наиболее адекватную ментальную модель как самого объекта, так и ситуации, в которой используется конкретный объект.

Сенсомоторная активность может играть важную роль при построении ментальной модели проблемной ситуации в случае, если субъекту предоставляется возможность непосредственным образом воздействовать на элементы, составляющие задачу, когда решение задачи либо предполагает воздействие на объекты, либо может быть возможным, в том числе при помощи этого воздействия, например, посредством перемещения объектов в пространстве, их рассмотрения с разных ракурсов и т. д.

Д. Ю. Баланев, П. Р. Тютюнников, Д. А. Кох отмечают, что реальные объекты могут быть перенесены в ментальное пространство субъекта, тем самым лишаясь абстрактности, что позволяет успешно построить ментальную модель проблемной ситуации и эффективно решить поставленную задачу. «Наличие физически реальных объектов или наличие опыта взаимодействия с физически реальными объектами позволяет индивиду расширить границы понимания проблемных ситуаций, которые предполагают наличие абстрактных переменных, например, в тех ситуациях, когда они описываются в условиях задачи» [6].

О. Е. Ельникова и В. С. Меренкова используют понятие «сенсомоторная интеграция», которое лежит в основе многих психических процессов и отображает интегративную деятельность мозга при реализации познавательных процессов. Под сенсомоторной интеграцией понимается метод развития и построения смысловой структуры в потоке информации от органов чувств и в согласовании с двигательной активностью [7]. А. В. Добрин, актуализируя тему изучения сенсомоторной интеграции и двигательной активности,

констатирует, что снижение двигательной активности приводит к снижению как физической, так и умственной работоспособности человека, что сказывается и на способностях к обучению [8].

Психика есть аппарат управления поведением, управления действиями во внешней предметной среде. Особенность этого аппарата состоит в том, что «…управление предметными действиями осуществляется на основе образов и идеальных действий в плане этих образов. Первоначально идеальные действия представляют собой не что иное, как воспроизведение предметных действий, прослеживание их траектории в поле образа, например, их примеривание, экстраполяцию в поле восприятия» [9].

Теория, разработанная Н. А. Бернштейном в работе «О построении движений» (1947), описывает иерархическую организацию двигательной активности человека. Согласно этой теории, движения формируются на нескольких уровнях, каждый из которых отвечает за определенные аспекты координации и контроля. Эти уровни взаимодействуют между собой, обеспечивая сложное и целенаправленное поведение.

Основные уровни построения движений по Бернштейну:

Уровень А **(**уровень кинетических регуляций**)** – самый древний, отвечающий за тонус мышц, позу и основные двигательные рефлексы. Он обеспечивает автоматическую регуляцию мышечного напряжения и координацию движений, необходимых для поддержания позы и равновесия. Данный уровень связан с низшими отделами мозга.

Уровень В **(**синергий и штампов**)** отвечает за координацию движений отдельных частей тела, обеспечивает плавность, автоматизм и ритмичность движений. Здесь происходит обработка информации от мышечно-суставных рецепторов, что позволяет координировать движения конечностей и туловища.

Уровень С (пространственного поля) определяет пространственные характеристики движений, координирует движения в пространстве, обеспечивает точность и направленность движений. На этом уровне формируются представления о положении тела в пространстве и взаимоотношениях с внешними объектами.

Уровень D (предметных действий) отвечает за целенаправленные действия с предметами, за организацию движений в соответствии с конкретной задачей, за осмысленное использование предметов и выполнение действий, направленных на достижение определенной цели.

Пятый уровень, Е, – это высшие кортикальные уровни символической координации. Соответственно, он отвечает за планирование и организацию сложных двигательных программ, связанных с речью, письмом и другими видами символической деятельности.

Важными аспектами теории уровней построения движений являются следующие.

1. Принцип обратной связи. Бернштейн подчеркивал важность обратной связи в организации движений, утверждая, что движение формируется в результате непрерывного контроля и коррекции на основе информации от рецепторов.

2. Иерархичность уровней. Движения строятся на основе взаимодействия различных уровней, при этом каждый уровень выполняет свою специфическую функцию.

3. Положение о ведущем и фоновом уровне. В любой момент времени один из уровней является ведущим, определяющим основную задачу движения, в то время как другие уровни играют фоновую роль, обеспечивая координацию и поддержку.

4. Роль сенсорных коррекций. Каждый уровень использует специфические сенсорные коррекции, то есть информацию от различных рецепторов, для обеспечения точного и скоординированного выполнения движений.

5. Пластичность и адаптивность. Двигательные навыки не являются застывшими, а могут изменяться и адаптироваться к новым условиям и задачам [9].

Теория уровней построения движений Бернштейна имела огромное значение для понимания механизмов организации движений в норме и при патологии, для разработки

методов реабилитации и тренировки двигательных навыков. Теория Бернштейна легла в основу многих современных исследований в области физиологии, психологии и нейронауки.

Современные исследования показали, что формирование психики и интеллекта обеспечивается двумя факторами: накоплением сенсомоторного опыта и особой организацией мозга. Основную часть мозга составляют не нервы, а сети нейронов, соединенных астрономическим количеством синапсов, причем синапсов именно химических, «прерывистых», а не остановки, по которым сигнал может бежать без остановки. Задача типичного нейрона – не просто провести сигнал, а провести *обобщение*. Каждый нейрон принимает тысячу разнообразных входящих соединений, а сам отправляет одно и то же сообщение по тысяче исходящих каналов. Каждое отдельно взятое соединение и каждое отдельно взятое сообщение значат мало, но их совокупность, их частота, их сила, их *паттерн* порождает нечто, к чему не сводится ни одно из них. Смысл нейрона – в эмерджентности информации на выходе по отношению к информации на входе. Обобщение сближает нашу нервную систему с цифровым компьютером [11].

У нейронов есть еще способность хранить память о прошлом. Но мы не просто запоминаем свойства окружающего мира. Мы запоминаем свои взаимодействия с этими свойствами. Вот почему так важен сенсомоторный опыт – он оставляет следы. Никакое наше воспоминание не существует само по себе, а всегда отражает связь между предыдущими воспоминаниями [11].

То, что мы видим, – как правило, виртуальная модель реальности, изготовленная мозгом на основе прошлого опыта. Мы обычно видим не сигналы из глаз, а собственные фантазии на тему этих сигналов. Сами же сигналы в большинстве случаев нужны только для корректировки таких фантазий, обновления уже имеющегося представления об окружающем мире. Все это позволяет нам жить в «виртуальной реальности» собственных ощущений, которая гораздо понятнее, чем хаотичная и непредсказуемая информация [10]. В каком-то смысле можно сказать, что мир, который мы отражаем, есть не что иное, как «контролируемая галлюцинация», по определению Анила Сета.

Новорожденный ничего не знает об окружающем мире, и разные обобщения сенсорной информации имеют равную силу. Но постепенно более успешные интерпретации заменяют менее успешные, что приводит к их усилению. В результате в мозге закрепляются только такие синаптические конструкции, которые адекватно интерпретируют опыт. На анатомическом уровне к концу третьего десятка жизни нейроны уже не так плотно сцеплены. Этот процесс носит название синаптического прунинга (pruning по-английски – «прореживание ветвей кустарника». Прунинг можно считать особой формой пластичности, при которой активные синапсы выживают, а неактивные отмирают [11]. Напрашивается вывод, что после 40 лет формирование новых связей, нового опыта ограничено.

Наиболее сложные обобщения производит кора головного мозга, она состоит из нескольких слоев нейронов, организованных как целая группа или колонка. Колонки нейронов в коре работают как единое целое: включаются и отключаются одновременно во всех слоях. Колонка, состоящая обычно из шести слоев и нескольких десятков нейронов, представляет собой функциональный модуль, повторенный в ней бесконечное количество раз. Каждый из слоев имеет определенные входящие и исходящие соединения: например, в четвертый слой зрительной коры приходят сообщения из таламуса, в первый – из других отделов коры, а из пятого слоя сообщения уходят в другие части мозга. Нейробиологическое основание организации сенсомоторно-когнитивных функций определяется слоисто-уровневой организацией зрительных функций (от первичного слоя до четвертичного слоя). В процессе обобщения происходит борьба различных колонок нейронов за свою версию интерпретации изображения [11].

Важную роль в обработке информации играет обратная связь. Есть анатомический факт, что в мозжечке количество прямых нейронных связей в разы меньше, чем количество связей, реализующих обратную связь [12].

Бурное развитие исследований по искусственному интеллекту в последние годы показывает, что магистральное направление в данных исследованиях связано с многослойными нейронными сетями с обратной обработкой ошибок. Огромную роль в создании искусственного интеллекта сыграли Big Data, накопленные за счет компьютерных игр и социальных сетей и обработанные по программам, аналогичным организации мозга.

В процессе обработки сенсорной информации мозгом используется механизм проекции, описанный Л. М. Веккером. Построение психической пространственно-временной модели, изоморфной физической пространственно-временной организации объективной реальности, есть основное содержание сенсомоторной организации когнитивных функций [13].

Не следует игнорировать и тот факт, что развитие сенсомоторных функций и интеллекта в целом опирается на практический опыт человека, на *активное взаимодействие с реальностью*, причем, *в условиях сложно организованной среды*. Психика и мозг должны быть «насыщены» этим опытом, только тогда появляется интуиция. Теория Д. Канемана о двух системах интеллекта показывает, что в основе интеллекта лежит Система 1 (интуитивная), которая формируется опытным адаптивным путем на основе гигантского массива не вполне осознаваемой информации о бесчисленных пробах и степени их успешности – неуспешности по обратной связи [14].

Таким образом, сенсомоторная организация когнитивных функций является основой адаптивного интеллекта, поскольку она формируется по эволюционному принципу накопления «полезных» приобретений. Интеллект человека можно рассматривать как ограниченный ресурс; и «ограниченная» рациональность заключается в следовании человека своим планам, а не в стремлении к полноте отражения изменяющейся информации (Г. Саймон, 1993). Современная наука связывает развитие адаптивного интеллекта с особой организацией нашего мозга и с активным накоплением многообразного опыта взаимодействия с окружающей средой.

Список литературы

1. Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

2. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 192 с. – Текст : непосредственный.

3. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд [и др.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

4. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

5. Сергиенко, Е. А. Эволюция взглядов и революция в когнитивной психологии развития / Е. А. Сергиенко. – Текст : непосредственный // Прогресс психологии: критерии и признаки (серия «Методология, теория и история психологии») / под редакцией А. Л. Журавлева, Т. Д. Марцинковской, А. В. Юревича. – Москва, 2009. – С. 319–333.

6. Баланев, Д. Ю. Сенсомоторная активность человека как фактор развития когнитивного ресурса. / Д. Ю. Баланев, П. Р. Тютюнников, Д. А. Кох. – Текст : непосредственный // Вестник Кемеровского гос. университета. – 2022. – Т. 24. – № 6. – С. 752–759.

7. Ельникова, О. Е. Соотношение сенсомоторной интеграции и тормозных процессов с особенностями внутренней позиции личности больного / О. Е. Ельникова В. С. Меренкова. – Текст :

непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов (серия «Психология и педагогика»). – 2019. – № 1. – С. 39–54. – doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-1-39-54.

8. Добрин, А. В. Взаимосвязь сенсомоторной интеграции и двигательной активности студентов с заиканием, без речевых нарушений / А. В. Добрин. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 29–31.

9. Гальперин, П. Я. Послесловие / П. Я. Гальперин, Д. Б. Эльконин // Флейвелл Д. Х. Генетическая психология Жана Пиаже ; перевод с англ.; с предисл. Жана Пиаже. – Москва : Просвещение, 1967. – 622 с. – Текст : непосредственный.

10. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва, 1947. – Текст : непосредственный.

11. Кукушкин, Н. Хлопок одной ладонью. Как неживая природа породила человеческий разум / Н. Кукушкин. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. – 542 с. – Текст : непосредственный.

12. Хокинс, Д. Об интеллекте: перевод с англ. / Д. Хокинс, С. Блейксли. – Москва : Вильямс, 2016. – 238 с. – Текст : непосредственный.

13. Веккер, Л. М. Психические процессы. Т. 1. / Л. М. Веккер. – Ленинград : ЛГУ, 1976. – 342 с. – Текст : непосредственный.

14. Канеман, Д. Карты ограниченной рациональности: психология для поведенческой экономики / Д. Канеман. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 6–27.

УДК 616.8

О. Б. Полякова

Взаимосвязь психосоматических реакций, ориентирующих на выживание, и адаптивного интеллекта

Аннотация. Анализ статей Scopus 2024 дал возможность установить взаимосвязь между психосоматическими реакциями (беспокойством, бледностью или покраснением покровов кожи, внезапностью слабости мышечного вида, депрессивной симптоматикой, изменением глубины и частоты дыхания, мигренью, нарушением мочеиспускания и стула кратковременного характера, нарушениями бодрствования и сна, нейродермитом, ощущением в горле кома, повышенным артериальным давлением, рассеянностью, страхами, утомлением психического вида, учащением пульса), сигнализирующими о необходимости реагирования на стрессогенные факторы внешней и внутренней сред, и адаптивным интеллектом (деятельностью умственного прядка, направленной на адаптацию целенаправленной направленности, выбор средовых показателей, формирование средовых условий, а также включающей совокупность социальных навыков, базирующихся на мышлении аналитического, креативного и практического видов; готовностью и способностью к оперативной перестройке под возникающие вызовы и задачи, освоению и созданию новых поведенческих шаблонов, приводящих к переменам положительной направленности).

Ключевые слова: *симптоматика, психосоматические реакции, выживание, интеллект, адаптивный интеллект*

O. B. Polyakova

The relationship between psychosomatic reactions oriented toward survival and adaptive intelligence

Abstract. An analysis of Scopus 2024 articles made it possible to establish a relationship between psychosomatic reactions (anxiety, pallor or redness of the skin, sudden muscle weakness, depressive symptoms, changes in the depth and frequency of breathing, migraine, short-term urination and stool disorders, wakefulness and sleep disorders, neurodermatitis, a lump in the throat, high blood pressure, absent-mindedness, fears, mental fatigue, increased heart rate), signaling the need to respond to stress factors in the external and internal environments, and adaptive intelligence (the activity of the mental

order aimed at adapting a purposeful focus, choosing environmental indicators, forming environmental conditions, and also including a set of social skills based on analytical, creative and practical thinking; readiness and ability to quickly restructure to meet emerging challenges and tasks, mastering and creating new behavioral patterns that lead to positive changes).

Keywords: *symptoms, psychosomatic reactions, survival, intelligence, adaptive intelligence*

Психосоматические реакции (беспокойство, бледность или покраснение покровов кожи, внезапность слабости мышечного вида, депрессивная симптоматика [2], изменение глубины и частоты дыхания, мигрень, нарушение мочеиспускания и стула кратковременного характера, нарушения бодрствования и сна [4], нейродермит, ощущение в горле кома, повышенное артериальное давление, рассеянность [1], страхи, утомление психического вида, учащение пульса [3]) сигнализируют о необходимости реагирования на стрессогенные факторы внешней и внутренней сред, а также тесно связаны с адаптивным интеллектом (деятельностью умственного порядка, направленной на адаптацию целенаправленной направленности, выбор средовых показателей, формирование средовых условий, а также включающей совокупность социальных навыков, базирующихся на мышлении аналитического, креативного и практического видов; готовностью и способностью к оперативной перестройке под возникающие вызовы и задачи, освоению и созданию новых поведенческих шаблонов, приводящих к переменам положительной направленности) [12].

Осуществлен мета-анализ статей Scopus 2024 платформы Science Direct.

Характеристика роли психосоматических факторов, возраста и пола при установлении поперечной связи отсутствия продовольственной безопасности (ПБ) с одиночеством у пожилых людей, написанная R. M. Gyasi, E. Aikins, A. Hajek и др. [8], указывает на то, что отсутствие ПБ – социальный фактор плохого психосоциального здоровья. Изучены возрастно-половые ассоциации ПБ с одиночеством среди пожилых людей в Гане и количественно определена степень, в которой психосоматические факторы опосредуют эту связь. Проанализированы поперечные данные из Исследования старения, здоровья, психологического и здорового поведения в Гане. ПБ за последние 30 дней оценивалась с использованием пунктов о голоде и частоте пропуска завтрака из-за нехватки ресурсов. Оценена тяжесть одиночества с помощью 3-пунктовой шкалы одиночества Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Для оценки связей использовались многофакторные регрессии OLS и бутстреппинг-анализ опосредования с использованием макроплагина Hayes PROCESS. В исследование включены 1201 человек в возрасте ≥ 50 лет (среднее значение = 62,9 [SD = 11,9]; женщины = 63,3 %). Распространенность одиночества составила 17,7 %. Распространенность умеренного и тяжелого ПБ составила 44 % и 8,5 % соответственно. В скорректированной модели более высокий ПБ достоверно связан с тяжестью одиночества (B = 0,22, SE = 0,029, p < 0,001). Обнаружены интерактивные эффекты FI × возраст (B = –0,17, SE = 0,023, p < 0,01) и ПБ × пол (B = –0,28, SE = 0,036, p < 0,001) на одиночество. Связь ПБ-одиночества более выражена среди женщин (B = 0,25, SE = 0,035, p < 0,001) и возрастных групп ≥ 65 лет (B = 0,34, SE = 0,041, p < 0,001), чем среди мужчин (B = 0,16, SE = 0,051, p < 0,01) и лиц в возрасте 50–64 лет (B = 0,22; SE = 0,040, p < 0,001). Сопутствующая депрессия/тревожность (41,07 %), безнадежность (48,6 %), никчемность (42,1 %), функциональные ограничения (8,2 %) и тяжесть боли (6,4 %) опосредовали связь ПБ-одиночества.

Лонгитюдные ассоциации между психосоматическим и эмоциональным статусом и размерами порций выбранной пищи (ПВП) у европейских детей и подростков, прописанные S. M. Flieh, A. Hebestreit, H. Pohlabeln и др. [6], подчеркивают, что в исследовании участвовали 7355 детей 2–9,9 лет на исходном уровне (T0) (48,8 % девочек); 3869 через 2 года (T1) (48,2 % девочек) и 2971 (51,8 % девочек) через 6 лет наблюдения (T3). Психо-

соматический и эмоциональный статус измерялся с использованием эмоционального благополучия в течение последней недели (KINDL) и опросника сильных сторон и трудностей. ПВП рассчитывался на основе ежедневного потребления пищи, зафиксированного в 24-часовых воспоминаниях о рационе питания. Связи между показателями эмоционального статуса и ПВП из выбранных групп продуктов с высокой энергетической плотностью оценивались с помощью многоуровневых линейных регрессионных моделей. Более высокие баллы по шкале KINDL связаны с более низким потреблением ПВП из сладких хлебобулочных изделий и соленых закусок у обоих полов. Девочки-подростки с высокими баллами по эмоциональным и сверстническим проблемам потребляли больше ПВП из богатых углеводами и сахаром жирных пищевых продуктов ($p < 0,017$). Более высокие баллы по сверстническим проблемам связаны с повышенным потреблением ПВП из хлеба и булочек, маргарина и липидов, а также молочных продуктов у всех полов и возрастных групп ($p < 0,017$). У подростков психосоматический и эмоциональный статус может быть триггером для потребления большого количества ПВП из богатых углеводами и сахаром жирных энергетически плотных продуктов.

Комплексное изучение наиболее частых психосоматических, этиологических и аудиовестибулярных проявлений при описании и лечении головокружения у детей, выполненное J. Lorente-Piera, E. Arnaus Martín, C. Espinoza-Vinces и др. [10], опирается на то, что головокружение описывается как иллюзия внутреннего или внешнего покачивания или вращательного движения либо окружающей среды, либо самого себя. Это относительно распространенное состояние в детской популяции с предполагаемой распространенностью 5,2 % и 6 % и с преобладанием женского пола. Эти симптомы могут привести к задержке созревания постурального баланса, проблемам координации и развитию пароксизмальной кривошеи (наклона головы) для компенсации дефицита. Проблемы в клинической оценке, тревожность и отсутствие коммуникативных способностей могут задержать назначение вестибулярных функциональных тестов и постановку окончательного диагноза. Необходимо охарактеризовать наиболее частые причины головокружения в детском возрасте с комплексной аудиовестибулярной точки зрения, а также оценить потенциальную связь с симптомами тревоги и депрессии у пациентов с вестибулярными расстройствами. Разработано поперечное ретроспективное наблюдательное исследование в центре третичной медицинской помощи. Выборка включала 46 пациентов, наблюдавшихся в течение 4,32 лет (ДИ 2-7), со средним возрастом 10,19 лет (SD 6,10; ДИ 6-14) и преобладанием пациентов женского пола (71,73 %; $n = 33$). Статистический анализ проводился с помощью программного обеспечения R Studio, версия 1.4.1106. При отоневрологическом обследовании с использованием очков для видеонистагмографии (VideoFrenzel Interacoustics, Дания) у 28,26 % пациентов ($n = 13$) получен положительный результат на спонтанный нистагм с аномальной зрительной фиксацией, указывающей на вестибулярную или центральную причину. Видеотест на импульс головы (vHIT, GN Otometrics, Дания) дал аномальные результаты у 15,21 % ($n = 7$), т. е. выявленное нарушение вестибулоокулярного рефлекса, указывающее на проблемы координации движений глаз с движениями головы. Вестибулярное вызванное миогенное тестирование потенциала (VEMPS, Eclipse, Interacoustics, Дания) выявило отклонения у 45,65 % ($n = 21$), что указывает на нарушение отолитовых органов, ответственных за стабилизацию линейного движения и поддержание равновесия и осанки. Средний чистый тональный средний уровень (PTA) (AC40, Interacoustics, Дания) составил 25,54 дБ (SD, 3,64), что указывает на легкое нарушение слуха или потерю. С аудиометрической точки зрения пациенты с диагнозом болезнь Меньера выделялись из-за агрессивного прогрессирования, которое обычно наблюдается в случаях начала этого заболевания в детском возрасте. С наиболее тяжелыми нарушениями слуха были пациенты с синдромом 3-го окна, т. е. перилимфатическая фистула

или увеличенный вестибулярный водопровод, 3 из которых потребовали установки кохлеарных имплантов.

Рассмотрение потенциальных психосоматических механизмов при соблюдении рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по физической активности (ФА), связанное с более низким риском депрессии у пожилых людей, осуществленное R. M. Gyasi, N. Quansah, P. A. Boateng и др. [9], отмечает, что существуют ограниченные данные о связи между ФА и депрессией у пожилых людей из стран с низким и средним уровнем дохода. Установлена связь между соблюдением рекомендаций ВОЗ по ФА и депрессией у взрослых в возрасте ≥ 50 лет в Гане и изучены психосоматические факторы, объясняющие эту связь. Проанализированы поперечные данные исследования старения, здоровья, психологического благополучия и поведения, направленного на сохранение здоровья в Гане (2016–2018 гг.). Депрессия оценивалась с помощью шкалы депрессии Центра эпидемиологических исследований (CES-D-10). ФА оценивалась с помощью краткой формы Международного опросника по физической активности (IPAQ-SF). Для оценки предполагаемых связей выполнены многофакторная логистическая регрессия и макрос Hayes PROCESS с бутстреппинг-медиаторным анализом. Участвовал 1201 человек (средний [SD] возраст 66,1 [11, 9] лет; 63,3 % женщин). Распространенность соблюдения рекомендаций ВОЗ по ФА и депрессии составила 36,7 % и 29,5 % соответственно. Соблюдение рекомендаций ВОЗ по ФА связано с 16 % более низким уровнем развития депрессии даже после корректировки на потенциальные факторы (OR = 0,84, p < 0,001). Эта связь намного сильнее среди мужчин и лиц в возрасте 50–64 лет.

Описание при соматических симптоматических расстройства (ССР) субъективной и физиологической реактивности на эмоциональные стрессоры, выполненное H. Gitzen, J. Schmidt, A. Martin [7], подчеркивает важность ответа на вопрос, снижается ли вегетативная гибкость к экспериментально представленным стрессорам при ССР, поскольку это указывает на снижение вагального контроля как предполагаемого индикатора дефицита регуляции эмоций. Влияние стрессоров, связанных со здоровьем и социальными факторами, на субъективную и физиологическую реактивность изучено у 29 субъектов с ССР без каких-либо медицинских состояний ССР (mc−), 33 субъектов с ССР с медицинским состоянием ССР (mc+) и 32 здоровых контрольных лиц (ЗКЛ) 18–70 лет. Самоотчет и физиологические переменные измерялись до и после / во время воздействия стрессора с использованием оценок состояния интенсивности симптомов, нетрудоспособности, напряжения и настроения, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и вариабельности частоты сердечных сокращений (ВЧСС). Напряжение увеличилось, а настроение ухудшилось после воздействия стрессоров по сравнению с предварительным воздействием. По сравнению с ЗКЛ, 2 группы ССР показали более высокую интенсивность симптомов, нетрудоспособность, напряжение и худшее настроение. Группа ССР (mc−) показала более высокую ЧСС, чем ЗКЛ (p = 0,012, d = –0,77). По сравнению с предварительным воздействием, ухудшение симптомов усилилось после воздействия социального стрессора в ССР (mc−) (p < 0,001, d = 1,36). Среднеквадратичное отклонение последовательных разностей ВЧСС (RMSSD) снизилось только в ЗКЛ во время воздействия (p = 0,003, d = –1,09), а не в группах ССР.

Связь категориальных диагнозов и психопатологий с качеством жизни (КЖ) у пациентов с соматическими симптомами, депрессией и тревогой, установленная C.-Y. Tu, S.-C. Liao, C.-S. Wu и др. [14], указывает на то, что соматические симптоматические расстройства (ССР), большое депрессивное расстройство (БДР) и тревожные расстройства связаны со снижением КЖ. Набрано 403 клинических пациента и здоровых людей. Проведены диагностические интервью на основе Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам, 5-е издание. КЖ и психопатологии оценивались

с использованием ВОЗ по КЖ -BREF (WHOQOL-BREF) и нескольких самостоятельно заполняемых анкет, соответственно. Множественный линейный регрессионный анализ исследовал связи между психиатрическими диагнозами, психопатологиями и КЖ. ССР и БДР независимо связаны с ухудшением глобального (β = –0,318 и – 0,287) и всех доменов QoL (β = –0,307; –0,15; –0,125 и –0,133 в физических, психологических, социальных и экологических доменах соответственно для ССР; β = –0,278; –0,344; –0,275 и –0,268 для БДР). Оценка по шкале депрессии Бека-II показала всеобъемлющую связь с QoL (β = –0,39; –0,408; –0,685; –0,463 и –0,42 в глобальных, физических, психологических, социальных и экологических доменах). Баллы опросника о здоровье пациента-15 и опросника о тревоге за здоровье связаны с глобальным (β = –0,168 и –0,181) и физическим (β = –0,293 и –0,121) доменом КЖ. Балл опросника «Познания тела и здоровья» связан только с доменом экологического КЖ (β = –0,157).

Характеристика соматизации и боли и ее связь с психопатологией при раннем психозе (РП), сформулированная H. van der Heijden, M. Goldman, A. Ray и др. [15], указывает на то, что РП часто сопровождается тяжелым клиническим фенотипом и плохим долгосрочным прогнозом. У людей с РП наблюдаются аномальные боли и соматосенсорная обработка. По сравнению с психозом, начинающимся у взрослых, боль и соматическая сенсорная обработка при РП изучались редко. История 2 характерных пациентов описана для иллюстрации клинических проявлений боли у пациентов с РП. 31 пациент с РП обследован с помощью анкет, в которых сообщалось о тяжести боли, катастрофизации боли, центральной сенсибилизации и соматизации. Для подтверждения диагноза РП по Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам-5 проведены структурированные клинические интервью, а параметры психопатологии у пациента измерены с помощью Краткой психиатрической рейтинговой шкалы (BPRS). Из 31 пациента с РП 22 сообщили о мучительной боли (высокая выраженность боли соответствовала высоким общим баллам BPRS и баллам по подшкале аффективности и сопротивления). Степень психопатологии связана (n = 31; p < 0,05, с поправкой на FDR) с величиной катастрофизации боли, центральной сенсибилизации и соматизации. Многомерный анализ выявил связи (n = 31; p < 0,05, с поправкой на FDR) между баллами подшкалы BPRS (негативные симптомы и активация) и тяжестью соматизации.

Изучение связей соматизации, височно-нижнечелюстных расстройств (ВНЧР), особенностей личности, эмоциональных расстройств и нарушений сна у молодых людей, осуществленное A. U. Yap, N. L. Dewi & C. Marpaung [16], опиралось на то, что взрослые 18–24 лет прошли электронный опрос, охватывающий симптомы ВНЧР (5Ts), опросник здоровья пациента-15, личностный опросник Big Five-10, шкалы депрессии, тревоги, стресса-21 и индекс качества сна Питтсбурга. Данные оценивались с использованием непараметрических тестов / корреляционного анализа и логистического регрессионного анализа (α = 0,05). Выборка включала 365 участников, из которых 22,2 % и 19,5 % были 5Ts-отрицательными без и с соматизацией соответственно, а 18,1 % и 40,3 % были 5Ts-положительными без и с соматизацией соответственно. Значительные различия в невротизме, дистрессе, депрессии, тревожности, стрессе и качестве сна наблюдались между 5Ts-отрицательными участниками с соматизацией и 5Ts-положительными участниками с соматизацией по сравнению с 5Ts-отрицательными участниками без соматизации и 5Ts-положительными участниками без соматизации. Дистресс, тревожность, стресс и сон умеренно коррелировали с соматическими, но не с симптомами ВНЧР (rs = 0,45–0,52).

Рассмотрение роли тревожности и связанных с ней расстройств, дисфункции и соматизации, а также путей развития симптомов депрессии, приводящих к самоповреждению и признакам суицида во время пандемии COVID-19, выполненное S. Morales-Chainé, G. Palafox, R. Robles-García и др. [11], подчеркивает, что в начале пандемии COVID-19 во

всем мире возникла обеспокоенность по поводу широко распространенных волн депрессии и самоубийств. Использована модель пути для изучения связи между симптомами депрессии, тревогой и связанным с ними дистрессом, дисфункцией и соматизацией с предупреждающими признаками ShSTB у взрослых мексиканцев во время пандемии COVID-19. Описаны относительные риски этих переменных психического здоровья для мужчин и женщин, а также для тех, кто обращался за психологической помощью, по сравнению с теми, кто не обращался. Участвовало 18449 мексиканцев (M = 33 г., SD = 11, диапазон = 18–59), включая 12188 женщин (66,1 %) и 2706 (14,67 %), обращавшихся за психологической помощью. Веб-приложение включало 2 многомерные шкалы скрининга для оценки депрессии, тревоги и соматических симптомов и связанных с ними дистресса/дисфункции, а также прошлых и текущих ShSTB. На основе пола участников вся выборка была случайным образом разделена на 2 подвыборки для сравнения и воспроизведения результатов подтверждающего факторного анализа (CFA), что дало доказательства многомерности шкал. С 2 подвыборками протестированы вложенные модели из модели структурного уравнения (SEM), чтобы предположить связь между психическим здоровьем и переменными самоповреждения/самоубийства. 31 % участников подвержен риску депрессии, 42,3 % – тревожности, 38,3 % – выраженного дистресса, дисфункции и соматизации (MDDS), 33,3 % – одного ShSTB и 4,2 % – предыдущих мыслей и поведения о самоповреждении (PShTB) во время пандемии COVID-19. Больший процент женщин и участников, обратившихся за психологической помощью, показал высокий уровень симптомов психического здоровья, PShTB, MDDS и ShSTB. Модель пути предполагала прямое влияние PShTB и MDDS на ShSTB. Симптомы депрессии приводят к ShSTB тремя возможными способами: через PShTB, PShTB, влияющий на MDDS, и генерализованную тревогу, влияющую на MDDS. Пандемия сопровождалась высокой распространенностью депрессии/тревожности, выраженного дистресса, дисфункции и соматизации, а также мыслей и поведения о самоповреждении/суициде. Доказана связь между депрессией и тревогой, а также между депрессией, предыдущими мыслями и поведением о самоповреждении и самоповреждением/суицидом. Данные предполагают различие между участниками, страдающими от MDDS и тревожной депрессии, и теми, кто страдает только от депрессии. Методологические условия исследования предполагают комплексную модель профилактики ShSTB.

Раскрытие причинно-следственных связей и эмоциональных реакций в формировании социальной дистанции по отношению к людям с психическими заболеваниями в Китае, выполненное X. Zeng [17], опиралось на структурную модель уравнения для анализа влияния причинной атрибуции и эмоциональных реакций на социальную дистанцию. Причинные атрибуции включают опасность, контролируемость и ответственность. Эмоциональные реакции охватывают негативные эмоции, традиционные предрассудки, перенос лечения и исключительные чувства. Высокие баллы указывают на большую социальную дистанцию. Низкие баллы отражают более сильные эмоциональные реакции или большую степень внутренней атрибуции. Определен высокий уровень социальной дистанции по отношению к людям с психическими заболеваниями. Эмоциональные реакции оказывают прямое влияние на социальную дистанцию. Когда негативные эмоции, традиционные предрассудки и исключительные настроения увеличиваются на одно стандартное отклонение, социальная дистанция уменьшается на 0,497, 0,178 и 0,073 стандартного отклонения соответственно. По мере того, как уровень переноса лечения увеличивается, социальная дистанция увеличивается на 0,087. Причинно-следственная атрибуция оказывает только значительное косвенное влияние на социальную дистанцию посредством функции эмоциональных причинных реакций. Общественность приписывает психические заболевания, такие как депрессия, в первую очередь психологическим проблемам, а не соматическим. Выявлены широко распространенные стереотипы и общественная стигма по отношению к людям с психическими заболеваниями в Китае, а также трудная задача

по борьбе со стигмой. Целенаправленный способ борьбы со стигмой заключается в изменении стереотипа о людях с психическими заболеваниями.

Сравнение соматического симптоматического расстройства (ССР) и симптомов тревоги смерти при генерализованном тревожном расстройстве (ГТР) у гериатрических пациентов, впервые обратившихся в психиатрическую амбулаторную клинику, осуществленное U. Cikrikcili & H. Altıntaş [5], указывает, что соматические жалобы – одни из важных жалоб, часто встречающихся при ГТР и ССР. Тревога смерти значительно возросла с пандемией COVID-19, особенно среди пожилого населения. Исследование проведено в психиатрической амбулаторной клинике больницы штата Артвин, включало 59 участников (ГТР = 21, ССР = 18, здоровых контрольных лиц (ЗКЛ) = 20). 3 группы прошли подробное психиатрическое обследование у одного и того же психиатра. Впоследствии тревога, соматические симптомы и тревога смерти оценивались с использованием стандартизированных инструментов (ГТР-7, шкала тревоги смерти Темплера, шкала соматических симптомов). Среднее значение шкалы ГТР-7 в группе ГТР значительно выше, чем в группах ГТР ($p = 0{,}001$) и ЗКЛ ($p = 0{,}001$). Уровни тревоги смерти и соматических симптомов в группах ГТР и ССР значительно выше, чем в группе ЗКЛ. (ГТР, $p = 0{,}001$; ССР, $p = 0{,}001$) без существенной разницы между группами ГТР и ССР ($p = 1$). ЗКЛ показали низкие баллы по трем средним баллам по сравнению с группами ССР и ГТР ($p = 0{,}001$). Подчеркнуты повышенная тревога смерти у пожилых людей и необходимость индивидуальных вмешательств в области психического здоровья.

Выявление соматического симптоматического расстройства (ССР) с помощью речи при введении в Корпус соматизированной речи Шэньчжэня, выполненное K. Qian, R. Huang, Z. Bao и др. [13], подчеркивает, что технология распознавания речи широко используется как зрелый технический подход во многих областях. При изучении распознавания депрессии речевые сигналы обычно используются из-за их удобства и простоты получения. Собирая образцы речи пациентов с ССР в сотрудничестве с больницей общего профиля Шэньчжэньского университета, представлена база данных речи ССР, Корпус речи ССР Шэньчжэня (SSSC). Предложен контрольный показатель для SSSC с использованием классических акустических признаков и модели машинного обучения. Осуществлено сравнение и проанализирована производительность различных акустических признаков, т. е. полный набор функций ComPare или только коэффициенты частоты кепстрального сигнала Mel (MFCC), основная частота (F0), а также частота и полоса пропускания формант (F1-F3). Лучшим результатом бенчмарка было 76 % невзвешенного среднего отклика, достигнутого машиной опорных векторов с формантами F1-F3. Предложение SSSC может заполнить пробел в исследованиях ССР, предоставив исследователям общедоступную базу данных речи. Результаты бенчмарка могут показать научную обоснованность и осуществимость компьютерного прослушивания для распознавания речи при ССР.

Список литературы

1. Бонкало, Т. И. Психосоматические аспекты состояния здоровья московской молодежи: результаты исследований 2020–2024 гг. / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Москва : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025. – 121 с. – Текст : непосредственный.

2. Бонкало, Т. И. Факторы психосоматизации студентов медицинских и других специальностей / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Текст : непосредственный // Психическое здоровье. – 2024. – Т. 19. – № 8. – С. 42–45.

3. Полякова, О. Б. Особенности эмоциональных проявлений профессиональных деформаций (выгорания) работников здравоохранения в постковидный период / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. – Текст : непосредственный // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – № 32 (S2). – С. 1154–1159.

4. Полякова, О. Б. Признаки психосоматизации студентов-медиков выпускных курсов / О. Б. Полякова. – Текст : непосредственный // Психическое здоровье. – 2024. – № 19 (8). – С. 66–68.

5. Cikrikcili, U. Comparison of death anxiety symptoms between generalized anxiety disorder and somatization disorder in geriatric patients attending a psychiatric outpatient clinic for the first time / U. Cikrikcili, H. Altıntaş. – Текст : непосредственный // Journal of Psychiatric Research. – 2024. – № 176. – P. 93–97.

6. Longitudinal associations between psychosomatic and emotional status and selected food portion sizes in European children and adolescents: IDEFICS/I.Family study / S. M. Flieh, A. Hebestreit, H. Pohlabeln [et al.]. – Текст : непосредственный // Nutrition Research. – 2024. – № 127. – P. 84–96.

7. Gitzen, H. Subjective and physiological reactivity to emotional stressors in somatic symptom disorder / H. Gitzen, J. Schmidt, A. Martin. – Текст : непосредственный // International Journal of Psychophysiology. – 2024. – № 195. – P. 112273.

8. Cross-sectional association of food insecurity with loneliness in older adults: the role of sex, age, and psychosomatic factors / R. M. Gyasi, E. Aikins, A. Hajek [et al.]. – Текст : непосредственный // The Journal of nutrition, health and aging. – 2024. – № 28 (9). – P. 100328.

9. Meeting the WHO physical activity guidelines is associated with lower odds of depression in older adults: potential psychosomatic mechanisms / R. M. Gyasi, N. Quansah, P. A. Boateng [et al.]. – Текст : непосредственный // The American Journal of Geriatric Psychiatry. – 2024. – № 32(9). – P. 1105–1118.

10. Characterization and management of vertigo in the pediatric population: comprehensive study on the most common etiology, audiovestibular, and psychosomatic manifestations / J. Lorente-Piera, E. Arnaus Martín, C. Espinoza-Vinces [et al.]. – Текст : непосредственный // Anales de Pediatría (English Edition). – 2024. – № 101 (4). – P. 288–291.

11. Pathways of depressive symptoms to self-harm and suicide warning signs during COVID-19 pandemic: the role of anxiety and related distress, dysfunction and somatization / S. Morales-Chainé, G. Palafox, R. Robles-García [et al.]. – Текст : непосредственный // Journal of Affective Disorders. – 2024. – № 350. – P. 476–484.

12. Polyakova, O. B. The specificity of the vitality of health care workers with professional deformations / O. B. Polyakova, T. I. Bonkalo. – Текст : непосредственный // Health Care of the Russian Federation. – 2022. – № 66 (1). – P. 67–75.

13. Detecting somatization disorder via speech: introducing the Shenzhen Somatization Speech Corpus / K. Qian, R. Huang, Z. Bao [et al.]. – Текст : непосредственный // Intelligent Medicine. – 2024. – № 4 (2). – P. 96–103.

14. Association of categorical diagnoses and psychopathologies with quality of life in patients with depression, anxiety, and somatic symptoms: a cross-sectional study / C.-Y. Tu, S.-C. Liao, C.-S. Wu [et al.]. – Текст : непосредственный // Journal of Psychosomatic Research. – 2024. – № 182. – P. 111691.

15. Characterization of pain and somatization and its relationship with psychopathology in early onset psychosis / H. van der Heijden, M. Goldman, A. Ray [et al.]. – Текст : непосредственный // Journal of Psychiatric Research. – 2024. – № 179. – P. 77–82.

16. Yap, A. U. Comorbidities between temporomandibular disorders and somatization in young adults: exploring links with personality, emotional, and sleep disturbances / A. U. Yap, N. L. Dewi, C. Marpaung. – Текст : непосредственный // Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology and Oral Radiology. – 2024. – № 137 (5). – P. 493–500.

17. Zeng, X. Somatized or stigma? Causal attributions and emotional responses in shaping social distance towards people with mental illness, China / X. Zeng. – Текст : непосредственный // Helioyn. – 2024. – № 10 (12). – P. e32985.

УДК 614.2

Е. Е. Смагина, Г. А. Пахтусов, С. Д. Сивков

Жизнестойкость как фактор совладания с эмоциональным выгоранием у врачей-стоматологов

Аннотация. Изучены взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и эмоциональным выгоранием среди врачей-стоматологов. Корреляционный анализ выявил статистически значимые связи между шкалами опросника эмоционального выгорания и опросника жизнестойкости, а также стажем работы и количеством рабочих часов в неделю. Эмоциональное выгорание разной степени выявлено у 29 % врачей-стоматологов.

Ключевые слова: *врач-стоматолог, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, жизнестойкость, вовлеченность, принятие риска*

E. E. Smagina, G. A. Pakhtusov, S. D. Sivkov

Hardiness as a factor in coping with emotional burnout in dentists

Abstract. The aim of this study is to investigate the relationship between the level of resilience and emotional burnout among dentists. Correlation analysis revealed statistically significant relationships between the scales of the emotional burnout questionnaire and the resilience questionnaire, as well as work experience and the number of working hours per week. Emotional burnout of different degrees was revealed in 29 % of dentists.

Keywords: *dentist, emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, resilience, involvement, risk taking*

В современном мире медицинские работники сталкиваются с многочисленными вызовами, связанными с интенсивным характером их профессиональной деятельности и трудностями межличностного взаимодействия. Хронический стресс, высокие требования и необходимость принятия сложных решений в условиях дефицита времени способствуют повышенному риску возникновения эмоционального выгорания. В свою очередь, эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние как на профессиональную деятельность работников, так и на их личное благополучие, что делает проблему его изучения крайне актуальной.

С 2019 года профессиональный синдром эмоционального выгорания включен в Международный классификатор болезней и определен как «синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен» [7]. Результатом эмоционального выгорания является сниженная работоспособность, ухудшение состояния здоровья, увольнение с работы.

К. Маслач и М. Лейтер предложили рассматривать выгорание как результат несоответствия между личностью и работой. Чем больше несоответствие, тем выше вероятность возникновения выгорания. Несоответствие может быть между требованиями и возможностями специалиста, между стремлением к большей самостоятельности в работе и жестким контролем со стороны руководства, между работой и вознаграждением, между потребностью специалиста в доброжелательном отношении с коллегами и пациентами и отсутствием этого, враждебностью, несправедливостью, между этическими принципами личности и требованиями руководства [16].

Причины этого сложного феномена могут варьироваться от индивидуальных особенностей человека до профессиональных факторов (содержание и организация деятельности). В медицинской сфере эти причины особенно актуальны, так как медики часто

сталкиваются с интенсивными рабочими графиками, высокой эмоциональной нагрузкой и ответственностью за здоровье и жизнь пациентов. Хронический стресс, вызванный этими факторами, создает благоприятные условия для возникновения эмоционального выгорания.

К физическим факторам, влияющим на интенсивность работы врачей-стоматологов, относятся: вынужденное длительное статичное положение тела в неудобной позе, нагрузки на рабочую руку, зрительное напряжение, шум, локальная вибрация и ультразвуковое воздействие, воздействие рентгеновского излучения [5]. Постоянный стресс из-за проведения болезненных для пациента манипуляций и высокой ответственности за их здоровье также вносит вклад в возможность развития феномена эмоционального выгорания [6].

В 1970-х годах психологи начали исследовать способность индивидов преодолевать жизненные трудности и адаптироваться к изменениям. Термин жизнестойкость описывает динамическое качество, позволяющее человеку сохранять психологическое равновесие и продуктивность в условиях стресса или во время переживания травмирующих событий. Американский психолог Сальваторе Мадди в течение 20 лет исследовал сотрудников телефонной компании, которые находились в стрессовом состоянии из-за высокого риска быть уволенными в результате сокращения персонала. Он изучал причины, которые помогают людям справляться с жизненными стрессами. Модель жизнестойкости С. Мадди включает три ключевых фактора: вовлеченность (активность в преодолении трудностей, способность оставаться активным и вовлеченным в события своей жизни в любых обстоятельствах), контроль (уверенность, что человек может своими решениями и поступками влиять на жизненные события, ответственность за свою жизнь и здоровье) и принятие риска (отношение к жизненным трудностям как к менее стрессовым, как к полезному опыту, возможности измениться к лучшему, а не как к катастрофе). Все эти элементы формируют устойчивость к жизненным вызовам, что делает жизнестойкость значимым фактором в поддержании психологического здоровья [3].

Жизнестойкость как система убеждений личности о сложных жизненных ситуациях может препятствовать развитию негативных эффектов эмоционального выгорания.

Материалы и методы

Сбор данных осуществлялся с использованием онлайн-опроса (Google Forms), это позволило минимизировать затраты времени и снизить влияние интервьюера на ответы. В исследовании приняли участие 20 специалистов. Были обследованы врачи обоего пола: 12 мужчин и 8 женщин в возрасте от 19 до 50 лет. Все врачи работают в частной стоматологической клинике, 13 из них на должности терапевтов, 4 – на должности ортопедов и 3 – на должности хирургов. Для оценки жизнестойкости и степени эмоционального выгорания были использованы анкетный опрос, опросник профессионального выгорания К. Маслач (Maslach Burnout Inventory (MBI)), адаптированный Н. Е. Водопьяновой для медицинских работников, системный индекс синдрома перегорания (НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева) и тест жизнестойкости С. Мадди, адаптированный Д. А. Леонтьевым [1, 3, 4]. Анкетный опрос содержит биографические данные и открытые вопросы о работе, профессиональных планах и атмосфере внутри коллектива. Опросник профессионального выгорания включает 22 вопроса, касающихся стереотипа профессионального поведения, отношений с коллегами и пациентами. Ответы оцениваются по шкале Ликерта от 0 до 6 баллов. Измеряются три основных компонента выгорания: эмоциональное истощение (от 0 до 54 баллов), деперсонализация (от 0 до 30 баллов), профессиональная эффективность (от 0 до 48 баллов). Системный индекс синдрома перегорания рассчитывается по разработанной специалистами НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева формуле с учетом данных трех шкал

из MBI [4]. Тест жизнестойкости содержит 45 вопросов по трем шкалам: вовлеченность (от 0 до 54 баллов), контроль (от 0 до 51 балла), принятие риска (от 0 до 30 баллов). Ответы оцениваются по шкале Ликерта от 0 до 3 баллов. Статистическую обработку проводили с помощью IBM SPSS Statistics 27.0. Показатели количественных шкал исследовали с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждение

В результате исследования эмоционального выгорания у врачей-стоматологов выявлен очень высокий уровень (по одной из трех шкал) у 3 специалистов (15 % всей выборки), высокий уровень (по одной из трех шкал) у 1 специалиста (5 % всей выборки), средний уровень (по одной из трех шкал) у 15 специалистов (75 % всей выборки) и низкий уровень (по одной из трех шкал) у 1 специалиста (5 % всей выборки) (рисунок).

Наша выборка характеризуется низким уровнем эмоционального истощения, средним уровнем развития деперсонализации и низким уровнем редукции персональных достижений (табл. 1). Интегральный показатель эмоционального выгорания представлен умеренными результатами от 16 до 29 %.

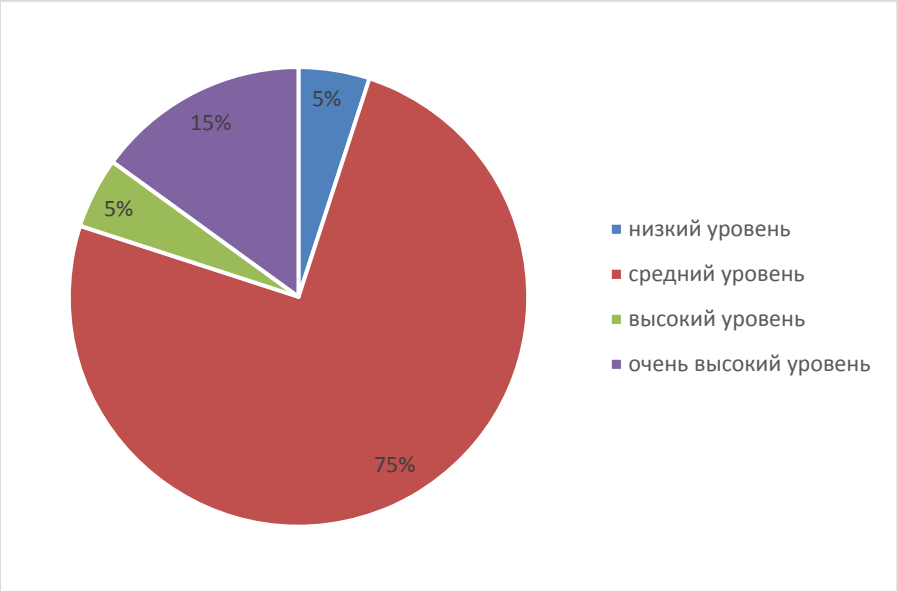

Рисунок 1. Уровни выраженности показателей эмоционального выгорания врачей-стоматологов

ТАБЛИЦА 1. Результаты эмоционального выгорания врачей-стоматологов

Опросник MBI	Me [Q_1; Q_3]
1. MBI, эмоциональное истощение	6,00 [4,00; 12,50]
2. MBI, деперсонализация	9,50 [7,00; 11,50]
3. MBI, редукция персональный достижений	43,00 [39,00; 46,00]
4. MBI, интегральный показатель	0,20 [0,16; 0,29]

В трехфакторной модели MBI эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Деперсонализация сказывается в деформации отношений с другими людьми: в одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, в других – усиление негативизма, циничности установок и чувств по отношению к пациентам и т. п. Редукция личностных достижений может проявляться

либо в тенденции негативной самооценки, занижении своих профессиональных достижений и успехов, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в приуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим [15].

Полученные высокие результаты по тесту жизнестойкости (таблица 2) в нашей выборке свидетельствуют о способности исследуемых совладать со стрессами, воспринимать их как малозначимые, не сильно зависеть от ситуативных переживаний, уметь справляться с тревожными состояниями, с ситуациями неопределенности или выбора.

ТАБЛИЦА 2. Результаты жизнестойкости у врачей-стоматологов

Опросник жизнестойкость	Me [Q_1; Q_3]
1. Вовлеченность	47,5 [35,00; 50,00]
2. Контроль	40,0 [31,00; 45,00]
3. Принятие риска	20,5 [19,00; 25,00]
4. Интегральный показатель жизнестойкости	110,5 [85,00; 119,00]

При проведении корреляционного анализа были выявлены статистически значимые связи между выраженностью эмоционального выгорания и результатами теста Жизнестойкость, а также количеством рабочих часов в неделю. Чем больше специалист проводит времени на работе в течение недели, тем сильнее у него выражены эмоциональное истощение ($\rho = 0{,}461$; $p = 0{,}041$), деперсонализация ($\rho = 0{,}595$, $p = 0{,}006$), интегральный показатель эмоционального выгорания ($\rho = 0{,}601$; $p = 0{,}005$) и слабее выражены результаты вовлеченности ($\rho = –0{,}685$; $p = 0{,}001$), контроля ($\rho = –0{,}455$; $p = 0{,}044$), принятия риска ($\rho = –0{,}644$; $p = 0{,}002$) и интегрального показателя жизнестойкости ($\rho = –0{,}612$; $p = 0{,}004$). Чем больше общий стаж работы в стоматологии, тем меньше врач-стоматолог позитивно оценивает опыт неудач (принятие риска: $\rho = –0{,}594$; $p = 0{,}006$). Чем ниже показатель вовлеченности ($\rho = –0{,}464$; $p = 0{,}039$), результат принятия риска ($\rho = –0{,}516$; $p = 0{,}020$) и интегрального показателя жизнестойкости ($\rho = –0{,}495$; $p = 0{,}026$), тем больше значение по шкале эмоционального истощения. Позитивная профессиональная самооценка (показатель редукции персональных достижений) имеет положительную корреляционную связь с результатами вовлеченности ($\rho = 0{,}588$; $p = 0{,}006$), контроля ($\rho = 0{,}634$; $p = 0{,}003$), принятия риска ($\rho = 0{,}502$; $p = 0{,}024$) и интегрального показателя жизнестойкости ($\rho = 0{,}646$; $p = 0{,}002$). Чем выше вовлеченность ($\rho = 0{,}561$; $p = 0{,}010$), контроль ($\rho = –0{,}490$; $p = 0{,}028$), принятие риска ($\rho = 0{,}506$; $p = 0{,}023$) и интегральный показатель жизнестойкости ($\rho = –0{,}555$; $p = 0{,}011$), тем ниже интегральный показатель эмоционального выгорания.

Наличие обратной связи между жизнестойкостью и выраженностью эмоционального выгорания также подтверждаются в исследованиях в других профессиональных областях: среди среднего медицинского персонала, у спортсменов, у сотрудников ФСИН и педагогов [2, 9, 11, 14]. Полученные результаты о связи между профессиональной нагрузкой и эмоциональным выгоранием также отражены в исследованиях В. Е. Орла, Е. Е. Смагиной и других авторов [10, 12].

Результаты в нашей выборке по высоким значениям эмоционального выгорания (20 %) ниже, чем данные публичного опроса медицинских работников врачебного состава с охватом нескольких специальностей и регионов в 2022 г. (852 респондента, 32 %) [8]. Причиной этого может быть как грамотное отношение руководства к персоналу и хорошо урегулированные организационные вопросы клиники, врачи которой проходили наш опрос, так и высокий уровень жизнестойкости врачей-стоматологов из нашей выборки [13].

Заключение

Регулирование графика и содержания работы, личная вовлеченность в преодоление трудностей, взятие на себя ответственности, отношение к сложностям как к возможностям стать более профессиональным снижает риск возникновения эмоционального выгорания.

Полученные результаты указывают на то, что жизнестойкость может способствовать более эффективному управлению трудностями, а также выступать защитным механизмом против стрессовых факторов в работе врачей-стоматологов.

Список литературы

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса : практикум по психологии / Н. Е. Водопьянова. – Москва : Питер, 2009. – 329 с. – Текст : непосредственный. – EDN QXVSDN.

2. Володина, Т. В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ / Т. В. Володина. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 259. – EDN OQNLJV.

3. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости : методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с. – Текст : непосредственный.

4. Лозинская, Е. И. Системный индекс синдрома перегорания (на основе теста MBI): методические рекомендации / Е. И. Лозинская, Н. Б. Лутова, В. Д. Вид. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2007. – 19 с. – Текст : непосредственный. – EDN YWRTIH.

5. Максименко, Л. В. Гигиена для стоматологов: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Стоматология» / Л. В. Максименко, А. В. Таджиева ; под редакцией А. В. Фоминой. – Москва : РУДН, 2015. – 292 с. – Текст : непосредственный.

6. Максименко, Л. В. Избыточная трудовая нагрузка стоматологов как предиктор психоэмоциональной нестабильности / Л. В. Максименко, И. А. Яковенко. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=27210 (дата обращения: 19.02.2025).

7. Международная классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). – URL: https://mkb11.online/129350 (дата обращения: 28.02.2025).

8. Факторы риска эмоционального выгорания у врачей (результаты публичного опроса) / А. Ф. Мингазов, И. С. Лукомский, Л. Р. Хабибуллина, Е. А. Хомяков. – Текст : электронный // Колопроктология. – 2022. – № 21 (4). – С. 60–67. – URL: https://doi.org/10.33878/2073-7556-2022-21-4-60-67.

9. Мороз, Т. С. Жизнестойкость как личностный ресурс устойчивости к синдрому эмоционального выгорания сотрудников ФСИН России по Тульской области / Т. С. Мороз, В. В. Наумов, А. М. Станкевич. – Текст : непосредственный // Научное обеспечение психолого-педагогической и социальной работы в уголовно-исполнительной системе : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Рязань, 30 марта 2018 года / под общей редакцией Т. В. Кирилловой. – Рязань : Редакционно-издательский отдел Академии ФСИН России, 2018. – С. 405–412. – EDN LVYBDV.

10. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с. – Текст : непосредственный.

11. Особенности жизнестойкости и эмоционального выгорания среднего медицинского персонала районного звена / Т. Ю. Лагодич, Н. Г. Новак, Л. Г. Соболева, Т. М. Шаршакова. – Текст : непосредственный // Проблемы здоровья и экологии. – 2020. – № 4 (66). – С. 99–104. – EDN UGXNZD.

12. Смагина, Е. Е. Эмоциональное выгорание консультантов экстренной психологической службы / Е. Е. Смагина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 50 (340). – С. 437–439. – EDN SBFYJC.

13. Изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов / С. И. Токмакова, Ю. В. Луницына, Ю. Д. Порсева, Т. А. Протопопова. – Текст : электронный // Проблемы стоматологии. – 2014. – № 1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-proyavleniy-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachey-stomatologov (дата обращения: 28.02.2025).

14. Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов единоборцев / А. Ю. Липовка, А. К. Намазов, Л. В. Шамрай [и др.]. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 567–570. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4. p567–571. – EDN EKQRJB.

15. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. Jackson. – Текст : непосредственный // J. of Occupational Behavior. – 1981. – V. 2. – P. 99–113.

16. Maslach, C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in / C. Maslach, M. P. Leiter. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. – Текст : непосредственный.

УДК 159.923

У. С. Смирнова, Н. Г. Быструшкина

Исследование взаимосвязи между свойствами темперамента и стилями саморегуляции у студентов-психологов

Аннотация. В статье представлено исследование взаимосвязи свойств темперамента и проявлений саморегуляции у студентов-психологов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью понимания механизмов взаимодействия врожденных характеристик личности и регуляторных возможностей в процессе профессионального становления. Исследование проводилось на выборке 46 студентов третьего курса факультета «Клиническая психология» медицинского вуза. Использовались методики ССПМ-2011 В. И. Моросановой и ОСТ-105 В. М. Русалова. Результаты показали, что предметная эргичность положительно связана с общим уровнем саморегуляции. Выявлена также положительная корреляция между пластичностью и надежностью саморегуляции. Установлено, что повышенная эмоциональная чувствительность отрицательно связана с моделированием и надежностью регуляторных процессов. Полученные данные указывают на необходимость развития программирования действий и повышения регуляторной устойчивости у студентов.

Ключевые слова: *свойства темперамента, саморегуляция поведения, регуляторные процессы, профессионально важные качества психологов*

U. S. Smirnova, N. G. Bystrushkina

Research the relationship between temperament properties and styles of self-regulation among psychology students

Abstract. The article presents a study of the relationship between temperament properties and self-regulation styles among psychology students. The research is relevant due to the need to understand the mechanisms of interaction between innate personality characteristics and regulatory capabilities in the process of professional development. The study was conducted on a sample of 46 third-year psychology students at a medical university. The methods of V. I. Morosanova's SSPB-2011 and V. M. Rusalov's OST-105 were used. The results showed that object ergicity is positively related to the general level of self-regulation. A positive correlation was also found between plasticity and self-regulation reliability. It was established that increased emotional sensitivity negatively affects modeling and reliability of regulatory processes. The findings indicate the need to develop action programming and increase regulatory stability among students.

Keywords: *temperament properties, self-regulation of behavior, regulatory processes, professionally important qualities of psychologists*

Современное образование все чаще требует от студентов не только знаний, но и способности управлять собой – своими действиями, эмоциями и состояниями. Особенно это актуально для будущих специалистов в области психологии, где умение осознанно регулировать внутренние процессы становится частью профессиональной компетентности [1, 9].

Актуальность исследования определяется также потребностью в более глубоком понимании механизмов взаимодействия врожденных характеристик личности и ее регуляторных возможностей в процессе профессионального становления [10]. Выявление достоверных корреляционных связей позволит уточнить индивидуально-типологические особенности регуляции поведения и деятельности, что в дальнейшем может способствовать совершенствованию программ психолого-педагогического сопровождения студентов, профилактике профессионального выгорания и повышению стрессоустойчивости будущих специалистов. Таким образом, исследование имеет как теоретическую, так и практическую значимость, направленную на развитие научных представлений о роли темперамента в процессе формирования регуляторных систем личности.

В рамках **функционального подхода В. М. Русалова** [7] темперамент рассматривается как **система формально-динамических свойств**, проявляющихся в трех сферах: моторной, интеллектуальной и коммуникативной. Авторы выделяют следующие компоненты темперамента: **эргичность** (широта афферентного синтеза), **пластичность** (скорость мобилизации блока решения), **темп** (скорость реализации программы действий) и **эмоциональную чувствительность**. Все указанные компоненты проявляются в двух аспектах: в сфере взаимодействия с предметным миром и в сфере социального взаимодействия. Формально-динамические свойства формируются, перестраиваются, обобщаются как в процессе развития человека, так и под влиянием социально-организованных видов деятельности, таких как игра, учеба, труд, а также воспитание. Такое созревание свойств темперамента позволяет индивидууму наиболее эффективно использовать свои энергетические возможности. Врожденный, то есть генетически детерминированный, индивидуальный уровень энергии (связанный с метаболизмом, гормональной активностью и особенностями нервной системы) постоянно участвует в деятельности, независимо от мотивов и целей. Это приводит к интеграции биологических характеристик человека, которая впоследствии начинает сама регулировать использование энергетических ресурсов в новых задачах и ситуациях [7].

Об этом же говорит и М. Ротбарт, предложившая рассматривать развитие темперамента как процесс постепенного созревания регуляторных систем, обеспечивающих контроль над поведением и эмоциями [9]. Авторы объясняют перемещение отдельных измерений темперамента из одного общего фактора в другой закономерностями развития, акцентируя внимание на том, что в «раннем темпераменте» преобладает реактивность, а в «старшем темпераменте» увеличивается саморегуляция [6]. Таким образом, авторы воспринимают темперамент **не как фиксированную структуру**, а как систему, **включающую врожденную реактивность и саморегуляцию**, причем последняя со временем развивается [4, 9]. М. Ротбарт неоднократно подчеркивала незавершенный характер знаний о природе темперамента, выражая уверенность в выявлении новых граней и свойств этого конструкта [4]. Таким образом, каждый из компонентов темперамента потенциально может быть связан с особенностями регуляторных процессов личности.

Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя, посредством которого осуществляется управление собственной деятельностью и состоянием, а также поддерживается стабильность и развитие личности [3]. Процессы саморегуляции изучались многими авторами. Например, в иерархической модели управления движением

Н. А. Бернштейна они представляют собой согласованную работу многоуровневых контуров регулирования, объединенных системой обратной связи, которая обеспечивает функциональную взаимосвязь между подсистемами, позволяет корректировать поведение в реальном времени и перестраивать всю регуляторную систему, включая ее базовые уровни [8].

В работах О. А. Конопкина произвольная саморегуляция рассматривается как целостный и системно организованный психический процесс, обеспечивающий инициирование, построение и управление как внешней, так и внутренней активностью человека. Эта активность ориентирована на достижение целей, принятых самим субъектом. В то время как произвольная активность направлена на получение конкретного результата, саморегуляция обеспечивает условия и внутренние ресурсы, необходимые для успешной реализации этого процесса [2].

В рамках концепции В. И. Моросановой [5] индивидуальный стиль саморегуляции рассматривается как уникальная система управления произвольной активностью, включающая в себя как регуляторные процессы, так и регуляторно-личностные характеристики. Степень осознанной саморегуляции (общий уровень саморегуляции) – интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции, отражающая актуальные возможности человека осознанно инициировать и управлять произвольной активностью. Система саморегуляции включает в себя ряд взаимосвязанных регуляторных процессов: планирование целей (детализированное целеполагание), моделирование значимых внешних и внутренних условий деятельности, программирование действий, направленных на достижение цели, а также оценивание, контроль и коррекцию результатов, пронизывающих все этапы саморегуляции, обеспечивая адекватное сопоставление текущих результатов с запланированными, выявление несоответствий и принятие решений о необходимости внесения поправок. Стиль саморегуляции произвольной активности обусловливает стили конкретных видов деятельности: познания, труда, общения [3]. Взаимосвязанность этих процессов и степень их сформированности прямо пропорционально определяют успешность деятельности, как учебной и профессиональной, так и внутренней, направленной на саморазвитие. Таким образом, саморегуляция – это единый и индивидуальный процесс, способствующий гармонизации поведения в соответствии с требованиями, которые предъявляет человеку его окружающая среда [5].

Целью настоящего исследования выступает выявление взаимосвязей между свойствами темперамента и стилями саморегуляции у студентов. Проводимое исследование направлено на проверку гипотезы о том, что свойства темперамента у студентов будут положительно взаимосвязаны с показателями саморегуляции. Для сбора данных применялись методика «Стиль саморегуляции поведения», ССПМ-2011 В. И. Моросановой и опросник структуры темперамента, ОСТ-105 В. М. Русалова. Полученные эмпирические данные подвергались анализу с помощью статистических методов, расчет которых осуществлялся с помощью программ обработки статистических данных Excel, SPSS. В исследовании приняли участие 46 студентов 3-го курса медицинского вуза, обучающиеся по специальности «Клиническая психология».

На первом этапе исследования были получены данные по обеим методикам. Данные о среднегрупповой величине показателей свойств темперамента у студентов, полученные посредством расчета среднего арифметического значения и стандартного отклонения, представлены в таблице 1. Информация о процентном соотношении уровней свойств темперамента представлена на рисунке 1.

ТАБЛИЦА 1. Средняя величина свойств темперамента у студентов-психологов

Свойства темперамента	Средняя величина
Предметная эргичность	4,70±2,82
Социальная эргичность	6,35±4,12
Пластичность	7,30±3,47
Социальная пластичность	6,35±2,35
Темп или скорость	6,96±3,34
Социальный темп	8,65±2,92
Эмоциональность	5,39±3,85
Социальная эмоциональность	7,26±2,70

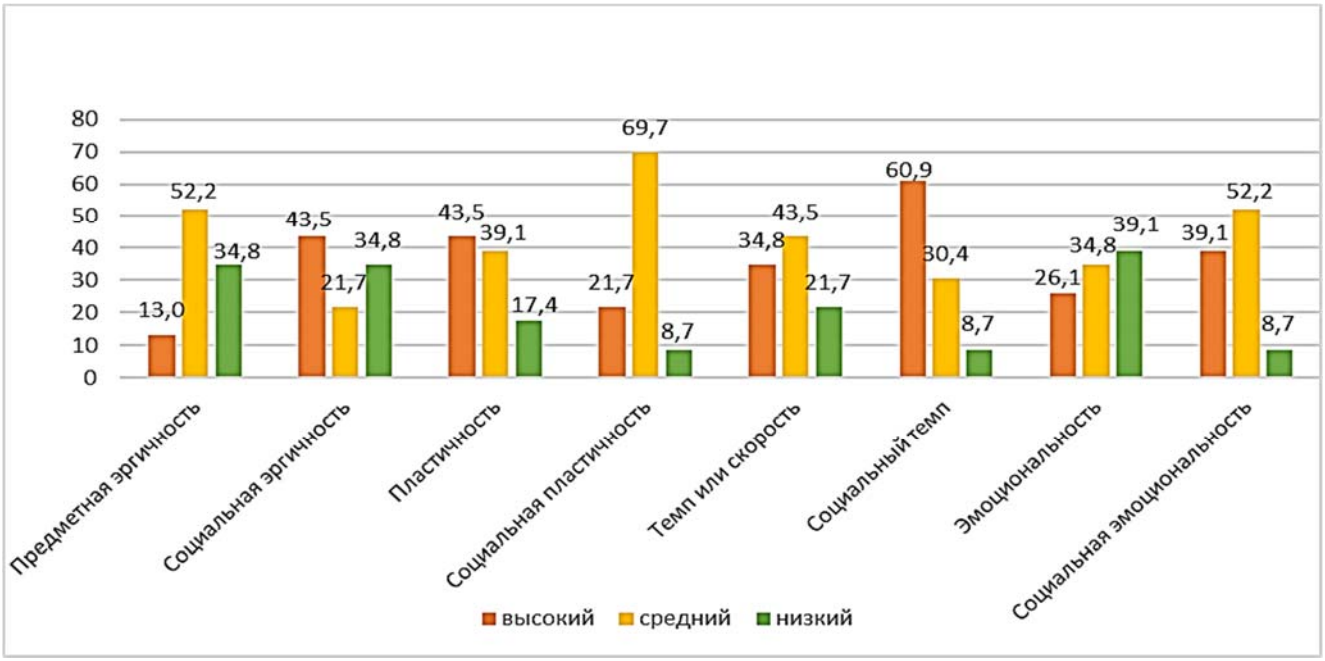

Рисунок 1. Уровни свойств темперамента у студентов психологического факультета медицинского вуза (в %)

Согласно полученным данным, наибольшую величину имеет параметр «Социальный темп» (8,65 баллов), что свидетельствует о высоком уровне развития речедвигательной активности. Психологам необходим средний уровень этого качества, который выражается в умении последовательно, грамотно и в спокойной манере доносить информацию до клиентов.

Социальная пластичность (6,35 баллов) и социальная эргичность (6,35 баллов) говорят об умеренной, но стабильной и сбалансированной вовлеченности в социальные взаимодействия. **Испытуемые, вероятно, обладают достаточным набором коммуникативных стратегий для эффективного общения в различных ситуациях, избирательно подходя к выбору социальных связей. Это весьма позитивно для любого человека и говорит о его осознанности.**

Наименее выраженным параметром как по среднему значению (4,7 балла), так и по доле испытуемых с низкими показателями (34,78 % участников исследования) стала предметная эргичность. В интерпретации методики это указывает на сниженное стремление к овладению предметной средой, недостаточную включенность в умственную и физическую деятельность, а также склонность к пассивности. Полученные результаты могут отражать индивидуально-типологические особенности испытуемых, проявляющиеся в меньшей заинтересованности в активном преобразовании предметной среды и склонности

к более рефлексивному подходу, что, предположительно, связано со спецификой выбранной испытуемыми профессии психолога.

Согласно результатам, зафиксированным по шкале «Темп», большинство испытуемых обладают высокой и средней скоростью выполнения предметных действий, позволяющей им эффективно справляться с поставленными задачами. 21,7 % испытуемых имеют низкий уровень по этой шкале, что отражает их склонность к вдумчивому и тщательному выполнению заданий, требующих повышенной точности, а не скорости. Широкий разброс данных подчеркивает необходимость учета индивидуального темпа деятельности при организации учебного процесса.

Средний показатель пластичности (7,3 баллов) указывает на способность студентов к быстрому переходу между различными видами деятельности и формами мышления, на развитую адаптивность и креативность, необходимые в работе с изменяющимися практическими задачами. Таким образом, средняя и сниженная предметная эргичность компенсируется высокой пластичностью, позволяющей эффективно адаптироваться к разнообразию задач и избегать монотонности, что может быть оптимальной стратегией для людей, стремящихся сохранить энергию для решения наиболее интересных и значимых профессиональных задач. **При этом, учитывая, что большинство испытуемых демонстрируют средний и высокий темп деятельности, можно предположить, что они, несмотря на меньшую склонность к активному преобразованию предметной среды, способны быстро и эффективно выполнять те задачи, которые соответствуют их интересам и целям, а те, у кого темп снижен, могут компенсировать это более тщательным и вдумчивым подходом к выполнению заданий.**

Особого внимания заслуживают эмоциональные характеристики. Высокая социальная эмоциональность зафиксирована у 39,13 % испытуемых, что указывает на повышенную чувствительность к оценкам других людей, напряженность и склонность к эмоциональной уязвимости в социальной сфере. Такие показатели могут быть нежелательными для специалистов, работающих в помогающих профессиях, поскольку повышенная тревожность и ранимость в межличностной сфере могут мешать установлению устойчивого терапевтического контакта. Однако средний уровень эмоциональности и социальной эмоциональности (34,7 % и 52,2 % испытуемых соответственно) следует расценивать как оптимальный – он обеспечивает адекватную эмоциональную реакцию, в том числе и в социальной среде, без чрезмерной аффективности и самоуверенности. Более чем у трети испытуемых была выявлена низкая эмоциональность, что может означать большую устойчивость к стрессам и неудачам, а также способность сохранять спокойствие и уверенность в себе даже в сложных ситуациях, что также весьма позитивно для будущих психологов.

Данные о среднегрупповой величине показателей саморегуляции у студентов, полученные с помощью расчета среднеарифметического значения и стандартного отклонения, представлены в таблице 2. Информация о процентном соотношении уровней саморегуляции в группе представлена на рисунке 2.

В целом уровень саморегуляции оказался преимущественно средним по всем показателям. Однако анализ процентного соотношения уровней саморегуляции демонстрирует, что по многим шкалам наблюдается значительное расхождение между долей студентов с высоким, средним и низким уровнем, что отражает естественные индивидуальные различия в развитии регуляторной сферы на этапе профессионального становления.

Наиболее выраженным компонентом системы саморегуляции оказалось планирование: этот параметр демонстрирует не только наивысшее среднее значение среди всех шкал (5,7 баллов), но и наибольшую долю испытуемых с высокими показателями. Это свидетельствует о достаточно сформированной способности студентов к целеполаганию и предварительной организации своих действий.

ТАБЛИЦА 2. Средняя величина показателей саморегуляции у студентов

Показатели саморегуляции	Средняя величина
Общий уровень саморегуляции	29,43±7,01
Планирование	5,70±2,18
Моделирование	4,91±2,00
Программирование	5,26±1,60
Оценивание результатов	4,39±1,59
Гибкость	5,39±2,55
Самостоятельность	5,43±2,50
Надежность	3,73±1,89

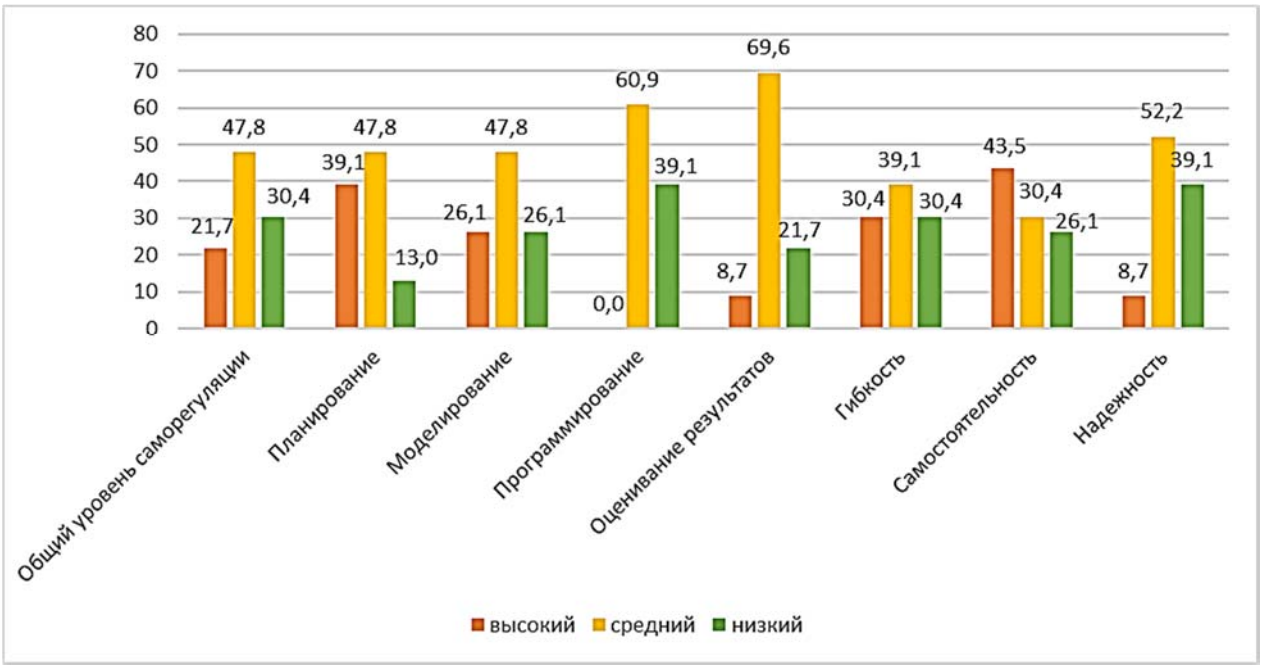

Рисунок 2. Уровни саморегуляции у студентов психологического факультета медицинского вуза (в %)

Вместе с тем наименее выраженным компонентом является надежность – регуляторная характеристика, связанная с устойчивостью функционирования системы саморегуляции в стрессовых условиях. Среднее значение по шкале надежности оказалось наименьшим, а почти треть студентов продемонстрировали низкий уровень по этому параметру, что может указывать на уязвимость к стрессу и нестабильность регуляторных стратегий в условиях неопределенности. Подобные характеристики могут затруднять профессиональную деятельность, особенно в сфере, требующей устойчивой самоорганизации и внутреннего контроля.

Дополнительную обеспокоенность вызывает низкий уровень программирования. Это может свидетельствовать о недостаточной сформированности умения выстраивать пошаговые стратегии достижения цели, что может оказаться критичным в условиях профессиональной деятельности, требующей точной организации действий и соблюдения последовательности при решении сложных задач.

Остальные параметры (моделирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность) варьируются в пределах среднего уровня, при этом наблюдается значительная внутренняя дифференциация. Так, у большинства студентов выявлена умеренно развитая способность к адаптации и гибкому реагированию в изменяющихся условиях, а

также способность оценивать эффективность собственных действий. Однако неустойчивость этих показателей в ряде случаев свидетельствует о потенциальных точках роста, которые могут стать объектом целенаправленного психологического сопровождения. Полученные данные указывают на то, что студенты в среднем обладают сформированной способностью к постановке целей и частично к их реализации, однако испытывают трудности в программировании своих действий и демонстрируют нестабильность в плане регуляторной надежности. Это, вероятно, связано с возрастными и профессиональными особенностями выборки – молодыми людьми, находящимися на этапе активного профессионального самоопределения.

На втором этапе мы получили данные относительно степени достоверности взаимосвязи свойств темперамента и показателей саморегуляции у студентов, рассчитанные с помощью метода линейной корреляции Пирсона. Они представлены в таблице 3.

ТАБЛИЦА 3. Показатели достоверности взаимосвязи свойств темперамента и стилей саморегуляции у студентов-психологов медицинского вуза

Свойства темперамента	Показатели саморегуляции							
	Общий уровень	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность	Надежность
Предметная эргичность	0,43*	0,28	0,29	0,34	0,37	0,19	–0,08	0,39
Социальная эргичность	0,28	0,02	0,20	–0,04	0,10	0,35	0,16	0,30
Пластичность	0,24	–0,28	0,35	–0,02	0,43*	0,09	0,09	0,48*
Социальная пластичность	0,04	–0,24	0,11	–0,11	–0,08	0,05	0,38	0,09
Темп или скорость	0,07	–0,03	–0,12	–0,01	0,48*	–0,15	–0,25	0,34
Социальный темп	0,29	–0,13	0,31	0,10	0,34	0,16	0,17	0,36
Эмоциональность	–0,26	0,05	–0,49*	0,01	–0,32	–0,17	0,14	–0,47*
Социальная эмоциональность	–0,41	–0,15	–0,38	0,01	–0,46*	–0,29	0,06	–0,49*

* взаимосвязь достоверна при $p \leq 0,05$;
** взаимосвязь достоверна при $p \leq 0,01$.

Выявлена положительная корреляция (rэм = 0,43) между предметной эргичностью и общим уровнем саморегуляции, подтверждающая гипотезу исследования. Студенты, проявляющие больший интерес к активному изучению профессиональной литературы и овладению практическими навыками, в целом демонстрируют более высокий уровень осознанной саморегуляции. Это может быть связано с тем, что активное стремление к профессиональному росту требует от будущего психолога умения планировать свое обучение, контролировать процесс и оценивать результаты, что и отражается в высоком общем уровне саморегуляции как интегральной характеристики. Однако низкие значения как предметной эргичности, так и общего уровня саморегуляции, выявленные у части испытуемых, указывают на необходимость формирования более эффективных стратегий управления деятельностью, особенно в условиях учебной нагрузки.

Положительные связи обнаружены между **пластичностью** и двумя показателями саморегуляции: **оцениванием результатов** (rэм = 0,43) и **надежностью** (rэм = 0,48). Это означает то, что чем быстрее студенты способны переключаться между различными видами деятельности и адаптироваться к изменяющимся условиям, тем более высоко они

оценивают свои достижения и демонстрируют устойчивость регуляторных процессов (даже в условиях повышенной напряженности). **У психологов это проявляется в умении быстро менять стратегию терапии в зависимости от потребностей клиента, а также сохранять спокойствие и уверенность в себе в сложных и непредсказуемых ситуациях.**

Кроме того, установлена положительная взаимосвязь между **темпом** выполнения деятельности и **оцениванием результатов** (rэм = 0,48). Студенты с более высокой скоростью выполнения действий точнее оценивают свои достижения и замечают отклонения от целей. Вероятно, моторная быстрота сочетается с когнитивной быстротой, способствуя более эффективной корректировке деятельности. **Такой психолог способен быстро анализировать информацию, оперативно принимать решения и эффективно корректировать процесс терапии.**

В ходе анализа показателей эмоциональности выявлены важные отрицательные корреляционные связи, в частности, с **моделированием** (rэм = –0,49) и **надежностью** (rэм = –0,47). Высокая эмоциональность отражает склонность к тревожности, неуверенности и повышенной чувствительности к неудачам. Студенты с высокими уровнями эмоциональной чувствительности испытывают трудности в построении адекватных моделей достижения целей, их поведение менее устойчиво в сложных условиях. Они чаще совершают ошибки при планировании и менее способны к саморегуляции в неблагоприятных обстоятельствах, что может негативно влиять на взаимодействие с клиентами, находящимися в тяжелых кризисных ситуациях. Таким образом, повышенная эмоциональность может стать причиной эмоционального выгорания у молодого специалиста.

Достоверная взаимосвязь выявлена и между **социальной эмоциональностью** и оцениванием **результатов** (rэм = –0,46), и **надежностью** (rэм = –0,49). Высокая социальная эмоциональность отражает повышенную чувствительность к оценкам и неудачам в межличностной сфере. Вероятно, у данных людей критичность к себе, наоборот, в силу неуверенности, может быть неадекватно высокой, и поэтому они неверно интерпретируют ситуацию, особенно в условиях нестабильности или давления. У таких людей в **профессиональной деятельности обнаруженная взаимосвязь может проявляться в повышенной тревожности по поводу оценки их работы коллегами и клиентами, а также неуверенностью в отстаивании своей позиции.**

Делая вывод, необходимо отметить, прежде всего, то, что профиль студентов-психологов характеризуется сочетанием адаптивности (высокая пластичность, достаточный темп) и избирательности в отношении предметной активности (сниженная предметная эргичность). Это связано со спецификой профессиональной деятельности, где, прежде всего, необходимы рефлексивный подход и критическое осмысление информации. Однако низкая надежность саморегуляции и трудности в программировании действий могут препятствовать эффективному выполнению профессиональной деятельности, особенно в условиях стресса и неопределенности. Кроме того, повышенная эмоциональная чувствительность в социальном взаимодействии также может негативно сказываться на устойчивости регуляторных процессов и эффективности оценки собственных действий.

Согласно результатам корреляционного анализа, предметная эргичность положительно связана с общим уровнем саморегуляции, а пластичность и темп – с оценкой результатов и надежностью. В то же время высокая эмоциональность отрицательно коррелирует с моделированием и надежностью. Полученные результаты указывают на то, что показатели активности и гибкости темперамента способствуют развитию эффективной саморегуляции, а повышенная эмоциональная чувствительность может затруднять организацию поведения и снижать устойчивость регуляторных процессов. В связи с этим рекомендуется внедрить в учебный процесс тренинги, направленные на развитие программирования действий, повышение регуляторной устойчивости и гармонизацию эмоционального фона студентов.

Список литературы

1. Васильева, Т. И. К вопросу развития профессионального самосознания практического психолога, работающего в сфере образования / Т. И. Васильева. – Текст : непосредственный // Личность и общество. – Челябинск : ЧФ УРАО, 2014. – С. 122–125.

2. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л. Г. Дикая. – Москва : Когито-Центр, 2003. – 422 с. – Текст : непосредственный.

3. Ловягина, А. Е. Теория и методы психической саморегуляции / А. Е. Ловягина. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2020. – 144 с. – Текст : непосредственный.

4. Марютина, Т. М. Дифференциальная психология / Т. М. Марютина. – Москва : Юрайт, 2025. – 515 с. – Текст : непосредственный.

5. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 304 с. – Текст : непосредственный.

6. Новгородова, Ю. О. Психогенетические исследования темперамента в рамках концепции М. К. Ротбарт / Ю. О. Новгородова. – Текст : непосредственный // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – Т. 5. – № 1. – С. 56–61.

7. Русалов, В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования : монография / В. М. Русалов ; Институт психологии РАН. – Москва : Институт психологии РАН, 2012. – 528 с. – Текст : непосредственный.

8. Фаликман, М. В. Принципы физиологии активности Н. А. Бернштейна в психологии восприятия и внимания: проблемы и перспективы / М. В. Фаликман, Е. В. Печенкова. – Текст : непосредственный // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – № 4. – С. 48–66.

9. Ященко, Е. Ф. Личностные качества будущих психологов на начальном и завершающем этапах профессиональной подготовки / Е. Ф. Ященко, Д. А. Порошин. – Текст : непосредственный // Карминские чтения. Актуальные проблемы психологии, философии, конфликтологии, культурологии, права и образования : материалы VI Национальной с международным участием научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2023. – С. 16–22.

10. Regulation Underlies Temperament and Personality: An Integrative Developmental Framework / J. J. A. Denissen, M. A. G. van Aken, L. Penke, D. Wood. – Текст : непосредственный // Child Development Perspectives. – 2013. – V. 7. – P. 255–260.

УДК 616.8

А. В. Уллрих

Телесные симптомы как индикатор предела адаптации: от телесного симптома к осознанной внутренней трансформации

Болезнь – это форма существования, которая указывает на невозможность быть в мире.

L. Binswanger «Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins», 1942

Аннотация. Современные социальные и экзистенциальные вызовы – от хронического стресса до катастрофических потерь – обостряют внутренние конфликты и выявляют границы привычных адаптационных стратегий. В таких условиях все чаще проявляются соматические симптомы, которые традиционно трактуются в рамках медицинской модели как функциональные сбои. В статье рассматривается альтернативный подход: симптом интерпретируется как телесное послание, указывающее на предел адаптации и приглашающее к внутренней перестройке. На основе интегративного подхода, сочетающего психодинамическую теорию, телесно-ориентированную терапию, ACT-модель и AQ-бизнес-коучинг, автор исследует психосоматику как феномен перехода от стратегии выживания к опыту смысловой интеграции. Ключевое внимание уделено понятию **адаптивного интеллекта** – способности субъекта к смыслообразованию, внутренней

саморегуляции и зрелому преодолению. На эмпирическом материале из практики телесно-ориентированной работы и коучинга демонстрируется, как сознательное обращение к телесному симптому в безопасной среде активирует процессы внутреннего роста, восстанавливает связь между телом и Я и в ряде случаев приводит к ремиссии. Симптом здесь раскрывается не как враг, а как маркер внутреннего тупика, трансформируемый в вектор личностного движения. Таким образом, психосоматика рассматривается как феноменологическое пространство, где оживает связь между телом, смыслом и способностью к экзистенциальному выбору. На теоретическом уровне работа опирается на психодинамическую концепцию Ф. Александера и В. Райха, понятия вторичной выгоды (З. Фрейд) и внутреннего конфликта полей (Ф. Рупперт), а также на современные модели адаптивного интеллекта и резильентности (R. Neimeyer, B. Cyrulnik) и ACT-подход С. Хейса.

Ключевые слова: *психосоматика, адаптивный интеллект, внутренний конфликт, телесно-ориентированный коучинг, АКТ, вторичная выгода, трансформация, преодоление, резильентность*

A. V. Ullrich

Bodily symptoms as an indicator of the limit of adaptation: from bodily symptom to realized inner transformation

Illness is a form of existence that indicates an inability to be in the world.
L. Binswanger «Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins», 1942

Abstract. Modern social and existential challenges - from chronic stress to catastrophic losses – exacerbate internal conflicts and reveal the boundaries of habitual adaptation strategies. In such conditions, somatic symptoms, traditionally interpreted within the medical model as functional failures, increasingly appear. This article considers an alternative approach: a symptom is interpreted as a bodily message indicating the limit of adaptation and inviting internal restructuring. Based on an integrative approach combining psychodynamic theory, body-oriented therapy, the ACT model and AQ business coaching, the author explores psychosomatics as a phenomenon of transition from a survival strategy to the experience of semantic integration. Key attention is paid to the concept of adaptive intelligence – the subject's ability to create meaning, internal self-regulation and mature overcoming. Empirical material from the practice of body-oriented work and coaching demonstrates how consciously addressing a body symptom in a safe environment activates processes of internal growth, restores the connection between the body and the Self, and in some cases leads to remission. The symptom is revealed here not as an enemy, but as a marker of an internal impasse, transformed into a vector of personal movement. Thus, psychosomatics is considered as a phenomenological space where the connection between the body, meaning and the ability to existential choice comes to life. At the theoretical level, the work is based on the psychodynamic concept of F. Alexander and W. Reich, the concept of secondary gain (S. Freud) and internal conflict of fields (F. Ruppert), as well as modern models of adaptive intelligence and resilience (R. Neimeyer, B. Cyrulnik) and the ACT approach of S. Hayes.

Keywords: *Psychosomatics, Adaptive Intelligence, Inner Conflict, Body-oriented Coaching, ACT, Secondary Benefit, Transformation, Overcoming, Resilience*

Несмотря на накопленные клинические данные о связи между психическим напряжением и соматическими симптомами, преобладающее в практике медицинское мышление по-прежнему трактует телесные проявления как изолированные физиологические сбои, подлежащие устранению. В психотерапевтической практике симптом рассматривается как выразитель неразрешенного внутреннего конфликта, как маркер исчерпанности прежних стратегий выживания, а иногда – единственным способом субъекта «сказать» о глубинной экзистенциальной или ценностной перегрузке. С одной стороны, человек (и

система здравоохранения) стремится как можно быстрее устранить симптом, воспринимая его как врага. С другой стороны, этот же симптом может содержать важную информацию о внутреннем конфликте, ценностном кризисе или необходимости жизненных изменений. Проблема заключается в том, что стремление к подавлению страдания мешает использовать его как точку осознанного перехода к более зрелому и цельному способу существования.

Цель работы – показать пути снятия противоречия между стремлением клиентов быстрее избавиться от симптома и возможностью его использовать как продуктивное сообщение со стороны самости.

Теоретические основания: симптом как граница адаптации и послание самости

В рамках психодинамического подхода (Ф. Александер, В. Райх) телесный симптом рассматривается не как изолированное нарушение, а как компромисс между вытесненным содержанием и запретом на его осознание. Он выполняет парадоксальную функцию: защищая психику от разрушительного перегруза, одновременно становится сигналом внутреннего конфликта. Как подчеркивают исследователи, «тело берет на себя ту функцию, которую психика больше не в состоянии нести» [3]. Возникает феномен предела адаптации, когда привычные защитные механизмы – вытеснение, рационализация, отрицание – теряют эффективность и внутреннее напряжение находит выражение в теле.

Такое понимание симптома правомерно как с позиции исторических оснований глубинной терапии, так и с точки зрения современной практики. Оно позволяет, по мнению автора, вернуть страданию смысловую плотность и не редуцировать телесное проявление к «неисправности» организма. Автор разделяет позицию, согласно которой симптом – это не ошибка системы, а точка критического насыщения, где бессознательное «переполняет» тело посланием, не допускающим отложенного прочтения. Здесь симптом может быть понят как внутренняя граница, за которой уже невозможна прежняя конфигурация бытия и именно потому возможна новая.

Сходную парадигму раскрывает контекстуально-поведенческая модель [12], в которой симптом понимается как следствие хронического избегания внутреннего опыта. Чем настойчивее субъект стремится не чувствовать – страха, вины, боли, – тем глубже вовлекается в страдание. «Парадоксальная» установка на устранение симптома, как подчеркивают авторы ACT-модели, приводит к усилению его деструктивного воздействия [12]. «Парадоксально, но попытка сохранить «нормальность» становится источником разрушения» [12], и эти попытки контроля вроде бы облегчают боль, но в долгосрочной перспективе усиливают страдание – и в теле, и в психике [2]. Автор видит в этом подходе клиническую экологичность и этическую глубину: симптом не подавляется, а становится сигналом к перестройке внутреннего отношения – от избегания к диалогу с собственным опытом.

Подход ACT тем ценен, что делает симптом не объектом коррекции, а индикатором конфликта между попыткой контроля и аутентичным переживанием.

Если психоанализ показывает симптом как компромисс между влечением и защитой, а ACT – как проявление избегания, то экзистенциальная психотерапия видит в нем послание из пределов существования, где симптом свидетельствует о кризисе смыслов, а не только о внутреннем конфликте.

Фрейдова концепция вторичной выгоды (нем. sekundärer Krankheitsgewinn) – то есть бессознательной выгоды, которую человек получает от болезни или симптома, например, избежание конфликта, ответственности или внутреннего напряжения – помогает объяснить, почему симптом удерживается: он может обеспечивать психический статус-кво, давая возможность избежать трудных решений или изменений. Симптом в этом случае

выполняет утилитарную функцию – поддерживает равновесие, даже если оно не приносит удовлетворения. Однако в рамках экзистенциальной и интегративной психологиип появляется иное прочтение: симптом может быть воспринят не как враг, а как смысловой порог – рубеж, за которым начинается необходимость внутреннего обновления. Он указывает на границу между «старым Я» и потенциальной целостностью субъекта. Как отмечается в Энциклопедии психоанализа: «За границами эго симптом может приносить относительную выгоду... вот почему Фрейд различал симптом и торможение» [11]. Автор считает ценным в этом подходе то, что он возвращает субъекту ответственность за интерпретацию происходящего: не симптом «мешает жить», а симптом указывает, где «жизнь больше не может идти по-прежнему». Эта точка зрения позволяет переопределить симптом не как патологическое явление, а как приглашение к переопределению жизненного пути и тем самым поддерживает потенциал зрелого выбора. В этой логике симптом может выступать не только маркером вторичной выгоды, но и актом лояльности по отношению к вытесненной, травмированной части самости.

Франц Рупперт подчеркивает, что симптом часто отражает внутренний раскол между частью, несущей боль, и частью, стремящейся к функционированию. По его наблюдениям, телесное страдание нередко «зашифровывает» травматический опыт, недопустимый к осознанию в иной форме: «Ранняя травматизация приводит... к психологическому расщеплению... Расщепленная психологическая боль может проявиться, например, в виде физического болевого синдрома» [8].

Автор считает продуктивной эту идею: симптом может быть не только носителем «дисфункции», но и формой этического жеста субъекта, стремящегося не предать себя, пусть и ценой боли. Такая перспектива меняет клиническую оптику: терапия не столько «лечит», сколько содействует восстановлению внутреннего диалога.

Привлечение философской рамки углубляет и расширяет понимание симптома как маркера экзистенциального напряжения.

В логотерапии В. Франкла симптом интерпретируется как проявление экзистенциального вакуума – утраты смысла, вызывающей страдание не только психическое, но и соматическое [10].

И. Ялом подчеркивает, что телесные страдания часто обостряются в точках конфликта между аутентичностью и тревогой перед свободой, тогда как Бинсвангер [1] видит в симптоме топографию кризиса бытия, отражающую трещины между Я и Миром. Эти философские подходы оказываются, по мнению автора, не только правомерными, но и крайне целесообразными для клинической практики, особенно в тех случаях, когда симптом не поддается стандартной интерпретации и требует экзистенциального сопровождения.

Автор исходит из позиции, что симптом не является изолированной патологией, а представляет собой переходную структуру, связывающую телесное, психическое и ценностное измерения. Он не нарушает равновесие – он свидетельствует, что равновесие было давно утрачено. С этой точки зрения, симптомоцентричный подход оказывается этически устойчивым и терапевтически продуктивным: он сохраняет субъектность пациента, отказывается от насильственной нормализации и позволяет включить страдание в контекст осмысленной трансформации.

Именно поэтому автор поддерживает интегративную трактовку симптома как потенциальной точки роста. Напряжение между стремлением устранить страдание и потребностью услышать его – не патология, а экзистенциальный выбор. И в этом выборе симптом становится не врагом, а границей, за которой возможна новая целостность.

Кейс 1. «Руки, которые все держат»: телесное онемение как символ перегрузки заботой

Клиентка, 49 лет. Жалуется на периодическое онемение рук – от локтей до кончиков пальцев – в стрессовых или эмоционально неприятных ситуациях. Эти приступы сопровождаются общей слабостью, ощущением «отключения» и непреодолимым желанием лечь и спать по несколько часов в дневное время.

Соматическая симптоматика возникла на фоне длительного напряжения в личной жизни: чувства эмоциональной замороженности в отношениях с супругом, хронического непонимания и отсутствия поддержки. Попытки установить близость и проявить заботу часто приводили к отвержению. В кругу подруг клиентка также сталкивалась с критикой – ее называли «слишком навязчивой», «гиперзаботливой», «липучкой». В основе такой поведенческой модели лежала глубинная потребность в принятии, сопряженная с трудностью осознавать и защищать собственные границы.

Симптом – онемение рук – стал в работе важным диагностическим маркером: он указывал на внутренний предел адаптационной стратегии, в которой забота о других превращалась в самообесценивание и потерю контакта с собой. Руки, которые «все держат» – мужские эмоции, подружеские связи, бытовую стабильность – больше не могли функционировать.

В ходе телесно-ориентированной и психологически-коучинговой работы симптом начал восприниматься не как сбой, а как приглашение к восстановлению личных границ и перестройке ролевого сценария.

Вместо автоматического реагирования заботой клиентка училась замечать собственные потребности, дифференцировать вину от желания близости и постепенно возвращала себе способность быть в контакте без перегрузки.

Адаптивный интеллект в этом случае активировался через признание бессилия и честного проживания уязвимости. Симптом трансформировался в точку перехода: от гиперответственности к внутреннему разрешению быть собой – без роли спасателя, без избыточной включенности, с правом на собственную телесную и эмоциональную реальность.

Анализ. Здесь телесный симптом (онемение рук) становится прямой метафорой перегрузки заботой и гиперответственности. Руки, выполнявшие функцию удержания внешнего порядка и отношений, перестают выполнять задачу, сигнализируя о внутреннем истощении. Симптом указывает на предел адаптационной стратегии: чрезмерная забота как способ заслужить принятие. Соматическая реакция несет двойное значение – защитное (остановка чрезмерного действия) и трансформирующее (приглашение к формированию границ).

Кейс 2. «Непереносимость нового»: аллергия и вес как телесный ответ на культурную дезинтеграцию

Клиентка, 54 года, сообщила о начале соматических симптомов в возрасте 25 лет, после эмиграции в страну с иным языком и культурным кодом. В течение первых лет наблюдалась острая аллергическая реакция, телесное напряжение и быстрое увеличение веса. Симптомы развивались на фоне чувства утраты опоры, социальной изоляции и затрудненной коммуникации.

Аллергия исчезла спустя несколько лет, по мере постепенной адаптации и формирования новых связей. Однако избыточный вес, закрепленный как телесная «подушка безопасности», сохраняется до сих пор.

В рамках терапии вес рассматривался не только как биомедицинский, но и как символический феномен: телесная броня, одновременно защищающая и изолирующая. В ходе работы стало возможным осмысление этого слоя как остаточной адаптивной стратегии, потерявшей актуальность. Симптом оказался маркером долгосрочной фазы выживания,

которая требует осознанного пересмотра. Признание пережитой травмы и переработка идентичности дали старт внутренней трансформации – от компенсации к интеграции.

Анализ. Телесная реакция на эмиграцию проявляется в форме аллергии и быстрого набора веса. Аллергия символизирует острую фазу «отторжения» чуждой среды, тогда как вес закрепляется как долговременный защитный слой. Здесь симптом неразрывно связан с культурной дезинтеграцией и кризисом идентичности. В процессе терапии телесная броня становится объектом рефлексии и трансформации: от функции выживания – к осмыслению и интеграции новой идентичности.

Кейс 3. «Мигрень как протест»: отпуск без симптомов и границы хронической адаптации

Клиентка, 30 лет, на момент обращения страдала от частых мигреней, расстройств ЖКТ и выраженных кожных проблем (воспалительные высыпания). Симптоматика носила цикличный характер и резко снижалась или полностью исчезала в периоды отпуска.

Анализ показал устойчивую связку между рабочим напряжением, невысказанными эмоциональными реакциями и соматическими проявлениями. Мигрень в данном случае выполняла функцию непроизвольной остановки, позволявшей клиентке выйти из режима гиперадаптации. Желудочно-кишечные симптомы и кожные реакции читались как телесная попытка «выбросить» или проявить то, что не получало выхода в психической или поведенческой сфере.

В ходе телесно-ориентированных сессий симптом был исследован как сигнал о нарушении границ и утрате контакта с собственными потребностями. Создание безопасного пространства и развитие навыков самонаблюдения позволили клиентке распознавать ранние сигналы перегрузки и формировать новые стратегии саморегуляции, основанные не на подавлении, а на присутствии и выборе.

Анализ. Цикличные мигрени и кожно-желудочные проявления выступают телесным протестом против хронической гиперадаптации. Симптом становится формой «непроизвольной остановки», заменяя собой способность самостоятельно регулировать нагрузку. Важный диагностический момент – исчезновение симптоматики в отпуске, что подтверждает ее связь не с органическим поражением, а с психоэмоциональным контекстом. В терапии симптом становится посредником между вытесненной потребностью в отдыхе и реальным выбором клиентки.

Обсуждение

Во всех трех кейсах симптом предстает как экзистенциальный порог, в котором проявляется разрыв между прежней стратегией адаптации и необходимостью ее трансформации. Он не является лишь «сбоем» организма, но функционирует как язык тела, через который обнажается глубинная динамика субъективного опыта.

– В первом случае симптом фиксирует перегрузку ролью заботящегося и спасающего, указывая на необходимость перестройки границ.

– Во втором – отражает травму дезинтеграции и культурной утраты, создавая телесный щит, который сохраняется даже после завершения острой фазы.

– В третьем – воплощает несформированную способность к саморегуляции и выражению «нет», беря на себя функцию торможения там, где субъект не может остановиться самостоятельно.

Заключение

Таким образом, симптом можно рассматривать как феноменологическую кристаллизацию жизненного конфликта. Он выполняет роль переходного маркера: от адаптивной, но ограниченной стратегии выживания – к возможности нового выбора и иной формы присутствия в мире.

Телесные симптомы в представленных случаях демонстрируют двойственную природу: они одновременно являются знаком кризиса и началом трансформации. В рамках

терапевтической практики важно не сводить их к дисфункции или биомедицинскому сбою, а рассматривать как пороговые феномены – маркеры предела старых стратегий и указатели пути к новой интеграции.

Таким образом, симптом предстает не как «враг», а как смысловой проводник, который в условиях безопасного терапевтического пространства становится дверью к подлинной субъективности.

С точки зрения адаптивного интеллекта каждый из симптомов оказывается не столько препятствием, сколько ключом к внутреннему росту. Он указывает на те точки, где старая система больше не выдерживает, и тем самым открывает возможность движения к зрелости: через признание уязвимости, пересмотр идентичности и освоение новых способов саморегуляции. («Адаптивный интеллект – это вид практического интеллекта, порождающий позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость/смекалку и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач» [5].

Следовательно, противоречие между желанием клиента избавиться от симптома и возможностью услышать его смысл снимается через смену фокуса: симптом перестает восприниматься как помеха и начинает рассматриваться как сообщение самости. В этом переходе открывается терапевтический потенциал: движение от борьбы с телом – к сотрудничеству с ним, от сопротивления – к интеграции.

Список литературы

1. Binswanger, L. Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins / L. Binswanger ; hrsg.: von M. Herzog, H.-J. Braun. – Heidelberg : Asanger, 2000. – (Ausgewählte Werke; Bd. 2). – 707 с. – Текст : непосредственный.

2. Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment / S. C. Hayes, K. G. Wilson, E. V. Gifford, V. M. Follette, K. D. Strosahl. – Текст : непосредственный // J Consult Clin Psychol. – 1996. – № 64 (6). – P. 1152-68. – DOI: 10.1037//0022-006x.64.6.1152. – PMID: 8991302.

3. Александер, Ф. Психосоматические механизмы / Ф. Александер, В. Райх. – Чикаго : University of Chicago Press, 1949. – 304 с. – Текст : непосредственный.

4. Людвиг Бинсвангер: основные формы и осуществление человеческого бытия / ред. М. Босс ; предисл. Мэй Р. – Нью-Йорк : Routledge, 2003. – 412 с. – Текст : непосредственный.

5. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

6. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

7. Гэй, П. Фрейд: жизнь для нашего времени / П. Гэй. – Нью-Йорк : W. W. Norton & Company, 2006. – 832 с. – Текст : непосредственный.

8. Рупперт, Ф. Запутавшиеся души. Скрытый смысл психозов: Основы системной психотравматологии / Ф. Рупперт. – Мюнхен : Kösel Verlag, 2002. – 304 с. – Текст : непосредственный.

9. Сафрански, Р. Юнг: биография / Р. Сафрански. – Нью-Йорк : W. W. Norton & Company, 2001. – 400 с. – Текст : непосредственный.

10. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; пер. с англ. – Бостон : Beacon Press, 2006 (ориг. изд. 1946). – 165 с. – Текст : непосредственный.

11. Фрейд, З. Полное собрание психологических трудов. Т. XX (1925–1926) : Автобиографическое исследование, Торможения, симптомы и тревога, Лей-анализ и другие работы / З. Фрейд. – Лондон : Hogarth Press, 1961 (переизд. в 2014 г.). – 1008 с. – Текст : непосредственный.

12. Терапия принятия и ответственности и контекстуальная поведенческая наука: обзор прогресса уникальной модели поведенческой и когнитивной терапии / С. К. Хейз, М. Е. Левин, Дж. Пламб-Вилардага, Ж. Л. Виллат, Дж. Писторелло. – Текст : непосредственный // Поведенческая терапия. – 2013. – Т. 44. – № 2. – С. 180–198.

13. Хейз, С. К. Терапия принятия и ответственности: Экспериментальный подход к изменению поведения / С. К. Хейз, К. Д. Стросал, К. Г. Уилсон. – 2-е изд. – Нью-Йорк : Guilford Press, 2011. – 402 с. – Текст : непосредственный.

14. Юнг, К. Г. Структура и динамика психики / К. Г. Юнга // Собр. соч. : т. 8. – Принстон, Нью-Джерси : Princeton University Press, 1960 (переизд. в 2014 г.). – 597 с. – Текст : непосредственный.

15. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом. – переизд. – Нью-Йорк : Basic Books, 2008. – 524 с. – Текст : непосредственный.

УДК 614.8.027.1

Е. С. Хорошева, И. Л. Галиакберова

Изучение причин ошибочных действий работников локомотивных бригад

Аннотация. В статье представлены результаты изучения уровня субъективного контроля, системы ценностных ориентаций и особенностей личности машинистов, свершивших ошибочные действия в поездной работе. Данные показатели рассматриваются как психологические параметры человеческого фактора совершенных и возможных ошибочных действий операторов динамических систем.

Ключевые слова: *ошибочные действия, человеческий фактор, машинист, уровень субъективного контроля, ценностные ориентации, личность*

E. S. Horosheva, I. L. Galiakberova

The Study of Causes of the Erroneous Actions of Locomotive Crew Workers

Abstract. The article presents the results of studying the level of subjective control, the system of value orientations and personality traits of drivers who committed erroneous actions in train work. These indicators are considered as psychological parameters of the human factor of committed and possible erroneous actions of dynamic system operators.

Keywords: *erroneous actions, human factor, driver, level of subjective control, value orientations, personality*

Одной из основных задач специалистов, работающих на транспорте, является обеспечение безопасного функционирования всей транспортной системы.

Профессия машиниста относится к классу «оператор динамических систем». Деятельность осуществляется в системе «оператор – транспортное средство».

Данный вид операторской деятельности обусловлен необходимостью совместной реализации задач, активного информационного обмена и эффективного взаимодействия [3].

Основные психофизиологические факторы, которые обеспечивают успешную профессиональную деятельность и стойкое психофизиологическое состояние данной категории специалистов:

– устойчивость к неблагоприятным факторам поездной деятельности (к шуму, вибрации, колебаниям температуры, электромагнитному полю) и высокий уровень общего физического развития – биологические факторы;

– способность к высокой сенсорной нагрузке, устойчивость к монотонности, готовность к экстренным мерам, нервно-психическая и эмоциональная стабильность – психофизиологические факторы;

– способность постоянно предвидеть дорожную ситуацию, концентрированное, интенсивное и устойчивое внимание, хорошо развитая оперативная и долговременная память, профессионально необходимый уровень развития пространственного представления – интеллектуальные (когнитивные) факторы;

– сплоченность, дисциплина, самостоятельность, инициативность – организационные и характерологические факторы;

– высокая сосредоточенность на успешном выполнении деятельности, адекватная амбициозность, ориентированность на карьерный рост и повышение квалификации – мотивационно-личностные факторы [1].

1. Современные подходы к решению проблемы обеспечения надежности человека-оператора основаны на выявлении и совершенствовании личностных и человеческих факторов как составляющих ошибочных действий.

2. «Человеческий фактор» относится к причинам преимущественно «объективной» процедуры, когда требования профессиональной деятельности выходят за рамки психофизиологических способностей человека-оператора.

3. К наиболее важным и профессионально значимым психическим качествам, необходимым для успешного выполнения деятельности по управлению локомотивами, обеспечивающими безопасность дорожного движения, относятся 5 групп факторов: природные, психофизиологические, интеллектуальные характеристики и мотивационно-личностные.

4. Физические факторы включают определенный уровень профессионального здоровья, устойчивость к неблагоприятным факторам деятельности поезда [5].

5. К психофизиологическим факторам относятся: способность к высокой сенсорной нагрузке, устойчивость к монотонности, готовность к дополнительным нагрузкам. К мотивационным факторам относятся: высокая направленность на успешное выполнение деятельности, адекватная амбициозность, карьерный рост, повышение квалификации и достойная выполняемой деятельности заработная плата [2].

В **Лаборатории психофизиологического обеспечения в структуре ЧУЗ «Клиническая больница “РЖД-Медицина” г. Чита»** проводился анализ адаптационного потенциала сотрудников с целью обеспечения надежности деятельности, определения готовности к действию в экстремальных условиях, профилактики возникновения аварийных ситуаций.

В качестве особенно значимых при работе на транспорте в рамках исследования были изучены следующие характеристики: уровень субъективного контроля, **система ценностных ориентаций и** особенности личности **машинистов, совершивших ошибочные действия в поездной работе** (рис. 1–4).

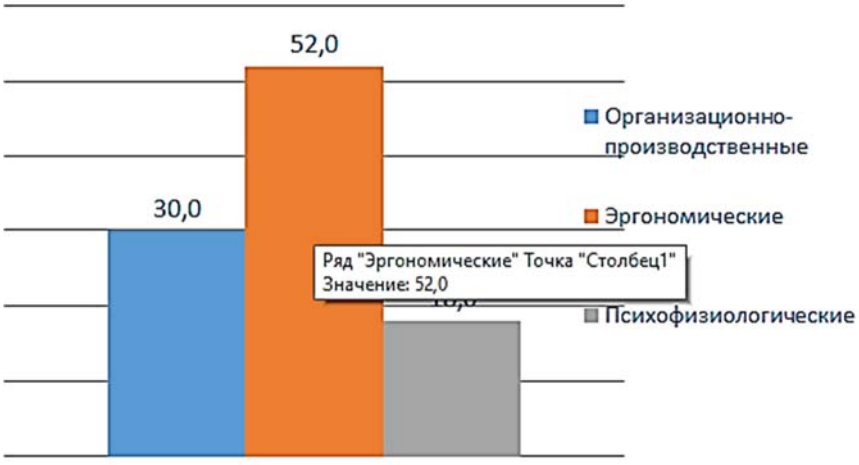

Рисунок 1. Данные частых причин ошибочных действий работников локомотивных бригад

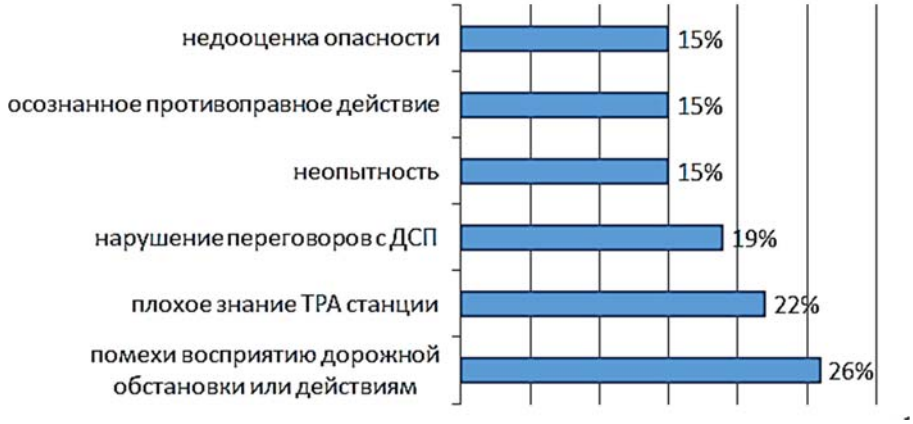

Рисунок 2. Организационно-производственные причины ошибочных действий работников локомотивных бригад

Рисунок 3. Эргономические причины ошибочных действий работников локомотивных бригад

Рисунок 4. Психофизиологические причины ошибочных действий

Результаты исследования.

Средние значения уровня субъективного контроля и анализ количества низких и высоких показателей у работников локомотивных бригад в группах показал, что машинисты, работающие без нарушений, обладают более высоким уровнем субъективного контроля:

– общая интернальность;

– интернальность в области достижений, семейных отношений, межличностных отношений.

У работников, которые работали с нарушениями по скоростемерным лентам, результат ниже нормы по таким показателям: интернальность в области неудач, производственных отношений, здоровья.

Общая интернальность ниже нормы у 75 % РЛБ с нарушениями и 49 % у РЛБ, работающих без нарушений.

По данным методики 16PF Кэттела, средний профиль двух групп мало отличается. В целом значения находятся в пределах нормы. Выше нормы факторы C и Q_3, ниже нормы фактор Q_4. C – эмоциональная устойчивость, выдержанность, спокойствие, работоспособность, ориентация на реальность. Q_3 – целенаправленность, сильная воля, умение контролировать свои эмоции и поведение. Q_4 – расслабленность, вялость, спокойствие и низкая мотивация, излишняя удовлетворенность, невозмутимость.

Это свойственно всем машинистам.

По факторам B, E, I, N, Q_1, Q_2 имеются различия. Но, сопоставив с количественными результатами, можно выделить три фактора, которые указывают на различие личностных особенностей испытуемых – факторы E, L, Q_2.

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку в содержательные блоки.

Работники с нарушениями по скоростемерным лентам указывают на доминирование «конкретных» терминальных ценностей и ценности личной жизни. Работники без нарушений указывают на доминирование «абстрактных» терминальных ценностей и также ценностей личной жизни.

Среди инструментальных ценностей работники с нарушениями предпочитают ценности дела, конформистские ценности и ценности принятия других людей. Работники без нарушений – ценности общения, альтруистические ценности и также ценности принятия других людей [4].

Выводы

Результаты исследования необходимо применять для определения специалистов, которые по своим профессионально-важным качествам и личностным особенностям обеспечат предотвращение аварийности, гибели и увечья людей, сохранение вверенных материальных ценностей и успешную профессиональную деятельность. Это достигается путем исключения лиц с нервно-психической неустойчивостью, неразвитыми профессионально-важными качествами, низким уровнем ответственности, неконструктивными ценностями и жизненными идеалами.

Список литературы

1. Воробьев, В. С. Человеческий фактор в обеспечении организационно – технологической надежности производственных процессов инфраструктуры железных дорог : учебно-методическое пособие / В. С. Воробьев, И. Б. Репина, Р. М. Брызгалова. – Новосибирск : СГУПС, 2017. – 155 с. – Текст : непосредственный.

2. Психофизиологические аспекты проблемы контроля бодрствования машиниста локомотива / Ю. Н. Каменский, В. М. Шахнарович, А. Б. Кирпичников, В. С. Викторов. – Текст : непосредственный // Теоретические и прикладные проблемы современного здравоохранения и медицинской науки : сборник научных трудов. – Москва : ВНИИЖГ. Департамент здравоохранения, 2001. – С. 205.

3. Кологривая, И. Е. Безопасность движения на железных дорогах : учебное пособие : в 2 ч. Ч. 1. Основы безопасности / И. Е. Кологривая, О. В. Фролова – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2018. – 104 с. – Текст : непосредственный.

4. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности : учебное пособие / под редакцией В. А. Бодрова. – Москва : ПЕР СЭ, 2003 – 768 с. – Текст : непосредственный.

5. Янев, Ж. Метод оценки влияния человеческого фактора на безопасность движения поездов на основе признаков культуры безопасности / Ж. Янев, Е. А. Овчинникова, Н. О. Берестоk. – Текст : электронный // Исследования молодых ученых : материалы XV Международной научной конференции, Казань, декабрь 2020 г. – Казань : Молодой ученый, 2020. – С. 10–15. – URL: https://moluch.ru/conf/stud/archive/384/16235.

УДК 159.942.31

Д. Н. Церфус, М. Д. Чернышева

Эмоциональный интеллект как ресурс психологической адаптации специалистов экстремальных профессий

Аннотация. Эмоциональный и адаптивный интеллект тесно связаны между собой, поскольку оба понятия касаются способности человека эффективно взаимодействовать с окружающей средой. В данной статье представлены результаты изучения эмоционального интеллекта, совладающего поведения и личностных характеристик курсантов и сотрудников МЧС России. Во многом успешность самореализации молодого человека зависит от его способности преодолевать сложные жизненные ситуации, целенаправленно адаптироваться в быстро меняющемся мире и конструктивно взаимодействовать с окружающими. В исследовании отмечены достоверные различия изучаемых психологических конструктов среди будущих специалистов и действующих сотрудников экстремальных профессий.

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, совладающее поведение, специалисты экстремальных профессий*

D. N. Cerfus, M. D. Chernysheva

Emotional intelligence and methods of coping behavior of specialists of extreme professions

Abstract. Emotional and adaptive intelligence are closely related, as both concepts relate to a person's ability to effectively interact with the environment. This article presents the results of a study of emotional intelligence, coping behavior, and personal characteristics of cadets and employees of the Russian Ministry of Emergency Situations. In many ways, the success of a young person's self-realization depends on their ability to overcome difficult life situations, adapt purposefully to a rapidly changing world, and interact constructively with others. The study noted significant differences between the studied psychological constructs among future specialists and current employees of extreme professions.

Keywords: *emotional intelligence, coping behavior, specialists in extreme professions*

Проблема способности человека эффективно взаимодействовать с окружающей средой не теряет своей актуальности уже многие годы. Во многом данная способность определяется адаптивностью, присущей любому живому организму на рефлекторном уровне, она, в том числе, позволяет человеку успешно справляться с изменениями и достигать поставленных целей. Данная проблема затрагивает деятельность, включающую целенаправленную адаптацию к профессиональной среде, связанной с экстремальными условиями.

Эффективность адаптивного интеллекта тесно связана с когнитивными и поведенческими усилиями будущего специалиста, в особенности способностью преодолевать жизненные испытания, что обусловлено развитыми персональными ресурсами у представителей профессий с высоким уровнем стресса [3].

Сохранение и развитие личностных ресурсов человека существенно поддерживается за счет эмоциональной устойчивости – интеллекта, способного оптимизировать физическое и ментальное состояние индивидуума. Повышенный интерес к изучению данного психологического феномена обусловлен его практической значимостью для достижения успеха в различных сферах деятельности молодых специалистов [1]. В научных трудах Д. Гоулмана, Д. В. Люсина, Дж. Майера, П. Саловей эмоциональный интеллект напрямую взаимосвязан с эффективностью выполнения профессиональных задач, обеспечивая оптимальные условия для достижения высоких результатов [2]. Исследователи отмечают, что выдающиеся профессионалы демонстрируют высокий уровень развития эмоционального интеллекта – умения осознанно взаимодействовать с собственными и чужими чувствами, что подразумевает владение навыками регуляции собственных эмоций, глубокую эмпатию и эффективную межличностную коммуникацию.

Социально-коммуникативные условия развития современного российского общества повышают требования не только к исследованию полноты эмоционального интеллекта, но также не менее важной психологической, дискуссионной проблемой является совладающее поведение [3]. При воздействии неблагоприятных средовых факторов на человека происходит формирование копинг-стратегий, осознанных действий личности по преодолению стрессовой ситуации, обеспечивающих успешную адаптацию.

Согласно мнению Р. Лазаруса, «копинг-механизм» представляется в стратегии при столкновении со стрессом преодолевать опасные жизненные ситуаций через поиск решений для обеспечения не только физической, но и психологической устойчивости [5]. Феномен «копинг-механизм» Р. Лазарус рассматривал как психологическую адаптацию личности к изменчивой внешней среде, а причинами стрессовых ситуаций являлись тревога, страх, неизвестность и напряжение. Все копинг-стратегии поведения сводились к когнитивной оценке ситуации.

В связи с этим при исследовании специалистов экстремальных профессий необходимо учитывать комплексный подход с учетом множества различных факторов, к числу которых можно отнести возраст, пол, профессиональную компетентность, семейное, социальное положение и др. Также крайне важное значение имеет изучение личностно-психологических характеристик специалистов экстремальных профессий, определяющих устойчивость к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности. К числу таких личностных характеристик можно отнести стрессоустойчивость, позволяющую сотрудникам МЧС России сохранять необходимую психологическую работоспособность в чрезвычайных условиях с целью качественного выполнения профессиональных задач и уверенного применения усвоенных навыков [4].

Следовательно, знание уровня эмоционального интеллекта, совладающего поведения и личностных характеристик курсантов и действующих сотрудников позволяет определить основные инструменты воздействия для индивидуальной, психологической работы, нацеленной на развитие личностного ресурса и стрессоустойчивости, что напрямую отражается в успешности профессиональной деятельности. В исследовании эмоциональный интеллект рассматривается как базовая составляющая развития копинг-стратегий, обеспечивающая адаптированное отношение курсантов к процессу учебной деятельности, а в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Обоснование выбора курсантов и сотрудников МЧС России **отличается приоритетами профессиональных потребностей и ценностных ориентаций**. **Для курсантов** при выборе профессии важны **внутренние социально значимые мотивы** и понимание содержания и специфики будущей профессиональной деятельности. **Для сотрудников** приоритетными профессиональными потребностями могут быть **служение и стабильность ра-**

боты. Основными ценностями при этом выступают «работа с людьми», «служение человечеству», «помощь людям». В исследовании приняли участие курсанты, юноши, в возрасте от 18 до 23 лет, обучающиеся Санкт-Петербург университета ГПС МЧС России, и 30 мужчин в возрасте от 25 до 45 лет, являющиеся сотрудниками МЧС России по Санкт-Петербургу с общим стажем работы больше 5 лет.

Целью исследования является выявление эмоционального интеллекта, совладающего поведения и личностных характеристик курсантов и сотрудников МЧС России.

В рамках формулируемой исследовательской гипотезы предполагалось наличие различий эмоционального интеллекта, совладающего поведения и личностных характеристик курсантов и сотрудников МЧС России.

В ходе исследования использовались эмпирические методы, включающие методики: опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина; опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, в адаптации А. К. Осницкого, и математико-статистические методы анализа данных с использованием критерия различия t-критерий Стьюдента между группами курсантов и действующих сотрудников МЧС России.

Исследование показало, что по шкалам опросника «Эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина были выявлены более высокие показатели «Понимание чужих эмоций» ($t = –2{,}670$ при $p \leq 0{,}01$) и «Контроль экспрессии» ($t = –10{,}006$ при $p \leq 0{,}01$) у курсантов. По данным сравнительно-статистического анализа, курсанты лучше понимают эмоции других людей и демонстрируют высокий контроль над собственными чувствами, по сравнению с действующими сотрудниками. Данные различия, возможно, связаны с тем, что, проходящие учебу в ведомственном образовательном учреждении курсанты обусловлены спецификой учебно-профессиональной деятельности, к примеру проживанием в казарменных условиях, несением суточных нарядов и др.

На основании полученных статистических показателей по шкале «Понимание своих эмоций» при уровне значимости ($t = 9{,}814$ при $p \leq 0{,}01$) выявленные различия подтверждают, что сотрудники лучше понимают свои эмоции, в отличие от курсантов. Во многом результаты исследования могут быть связаны с тем, что действующие сотрудники МЧС России находятся под пристальным вниманием психологов, обеспечивающих реализацию мероприятий психологического сопровождения и проведения различного рода тренинговых занятий, направленных на умение понимать свои эмоции и распознавать чужие.

Дальнейший сравнительный анализ показал достоверно значимые различия по опроснику «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана по следующим шкалам «Дистанцирование» ($t = –3{,}875$ при $p \leq 0{,}01$) и «Бегство-избегание» ($t = –6{,}925$ при $p \leq 0{,}01$). Для курсантов в большей степени характерно субъективное снижение значимости стрессовых воздействий за счет отрицания проблем либо реагирования по типу уклонения. Полученные результаты исследования можно интерпретировать следующим образом: у сотрудников за период выполнения профессиональной деятельности развито чувство ответственности, четко отточенных действий, в отличие у курсантов. Также были получены достоверные различия по шкалам «Планирование решения проблемы» ($t = 7{,}489$ при $p \leq 0{,}01$) в исследуемых группах курсантов и сотрудников. Сотрудники достоверно выше разрешают проблемы за счет привлечения внешних ресурсов и целенаправленного анализа ситуации возможных вариантов поведения. Данные различия можно пояснить тем, что сотрудники имеют профессиональный опыт, связанный с планированием разрешения сложных ситуаций, в отличии от курсантов, не имеющих такового в силу своего возраста.

По методике «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда были получены значимые различия по шкалам «Адаптация» ($t = 5{,}881$ при $p \leq 0{,}01$), «Самовосприятие» ($t = 2{,}998$ при $p \leq 0{,}01$), «Принятие других» ($t = 3{,}426$ при $p \leq 0{,}01$) и «Эмоциональный комфорт» ($t = 2{,}181$ при $p \leq 0{,}01$). Выявленные различия позволяют утверждать, что у сотрудников достоверно более высокий уровень адаптации, проявляющийся в лучшем приспособлении к существующим требованиям и правилам в обществе, удовлетворенности своими личностными характеристиками и ощущении эмоционального комфорта к происходящей действительности.

Результаты исследования могут быть полезны при оценке индивидуальных характеристик психологами, обеспечивающими сопровождение личного состава, в целях реализации диагностики и мониторинга личностных качеств сотрудников. Также результаты исследования могут быть учтены при проведении тренинговых программ по формированию эмоционального интеллекта в системе психологического обеспечения специалистами МЧС России.

Список литературы

1. Волохова, Е. В. Динамика эмоционального интеллекта студентов в процессе изучения дисциплины «Эмоциональный интеллект» / Е. В. Волохова, Е. А. Любимова. – Текст : непосредственный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2022. – Т. 11. – № 4. – С. 50–53.

2. Гильфанова, И. С. Изучение эмоционального интеллекта: понятие «эмоциональный интеллект» в отечественной и зарубежной психологии / И. С. Гильфанова. – Текст : непосредственный // Концепции, теория и методика фундаментальных и прикладных научных исследований : материалы Международной научно-практической конференции, Воронеж. – 2024. – С. 151–155.

3. Дубинский, А. А. Индивидуально-психологические особенности сотрудников силовых структур с различным стажем и профилем профессиональной деятельности / А. А. Дубинский, В. Г. Булыгина, М. Ю. Белякова. – Текст : непосредственный // Медицина труда и промышленная экология. – 2021. – № 5. – С. 340–346.

4. Замошникова, Т. А. Личностные детерминанты профессионального выгорания у сотрудников МЧС России / Т. А. Замошникова, В. А. Корзунин. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы психологии развития и образования : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : ЛГУ имени А. С. Пушкина, 2022. – С. 69–73.

5. Киселева, А. А. Особенности совладающего поведения / А. А. Киселева, В. В. Козлов. – Текст : непосредственный // Интеграция образования. – 2020. – Т. 24. – № 4. – С. 641–655.

УДК 613.86:159.9

О. А. Пегина

Неосознаваемый уход от себя и психогигиена как метод сохранения собственных ресурсов для реализации в социуме

Аннотация. Обоснована причина применения термина «Психогигиена», которая связана оценкой результатов супервизий на которые приходят коллеги с растерянностью и истощением после прихода к ним пациентов с тяжелыми диагнозами или клиентов, побывавших в «горячих точках». Предложена авторская методика снижения сахара у беременных женщин через ведение дневника гестационного диабета. Предложены этапы определения становления структуры личности. Защита беременных от диабета I и II типа. Сделаны выводы о необходимости применения психогигиены для передачи или обучения пациента навыку познания собственных внутренних опор или внутренней устойчивости и для умения восстанавливать свое состояние.

Ключевые слова: *здоровье, психогигиена, супервизия, растерянность, истощение, сахарный диабет, беременность, дневник гестационного диабета, личность, устойчивость, восстановление, ОНКО*

O. A. Pegina

Unconscious self-absorption and psychohygienic practices as a method of preserving one's own resources for social engagement

Abstract. The reason for using the term «Psychohygien» is justified, which is related to the evaluation of the results of supervision sessions attended by colleagues who are confused and exhausted after seeing patients with severe diagnoses or clients who have been in «hot spots». The author's method for reducing blood sugar levels in pregnant women through the use of a gestational diabetes diary is proposed. The stages of determining the formation of personality structure are suggested. Protection of pregnant women from type I and type II diabetes. The article concludes that it is necessary to use psychohygienics to teach or train patients to learn about their own inner supports or inner stability and to be able to restore their condition.

Keywords: *health, psychohygiene, supervision, confusion, exhaustion, diabetes mellitus, pregnancy, gestational diabetes diary, personality, resilience, recovery, ONCO*

Актуальность использования мною термина «Психогигиена» вызвана тем, что несколько лет, я, как клинический психолог, часто встречаюсь на супервизиях с растерянностью и истощением у коллег после прихода к ним пациентов с тяжелыми диагнозами или клиентов, побывавших в «горячих точках». Необходимость понимания работы с Психогигиеной продиктована с тяжелыми продолжительными случаями, оказания помощи людям без явных признаков истощения [1] у специалистов помогающих профессий.

Психогигиена – это ряд мероприятий, которые позволяют не истощаться и не вставать в один ряд с теми, кому необходима помощь.

Я пришла к выводу:

– во-первых, если пациент озвучивает для себя цель и эта цель – здоровье, то развернуть мысли [2] и действия человека к жизни можно и можно даже снять диагноз;

– во-вторых, если только страх, но он может повернуться к себе, то тоже можно с ним работать, но уже на пределе своих сил;

– в-третьих, если пациента поглотил страх за себя [3], за своих близких, и у него нет сил, а главное желания идти к себе, к своему здоровью, то психотерапевт не сможет или не успеет, развернуть пациента к жизни, потому что времени у пациента не так много, а

скорость действий, судя по зашкаливающему страху, достаточно высокая, следовательно, на скорость мышления опираться невозможно, лобные доли не успевают обрабатывать перцептивные эмоции. Здесь срабатывает главное правило психотерапии, мы можем двигаться только за пациентом, к его целям, подсвечивая их ему.

По моим наблюдениям, если ОНКО пациенты, теряют веру в себя, и в то, что мир им может помочь, то диабетики, это люди, которые потеряли радость в жизни, не вкус, не ощущения, а искру жизни или ее смысл. Если взять эмоцию радости [4], и разложить ее на составляющие, то мы видим, что в ней присутствует ожидание ответа от социума, интерес к внешнему миру, предвкушение и надежда на исполнение своих ожиданий, нетерпение и вера. Эти эмоции и уходят из жизни диабетика, он перестает включать интерес, любопытство в векторе своей жизни, следовательно, мы получаем от него отсутствие уверенности, жизнерадостности, удивления и удовлетворенности своими действиями. И для того, чтобы вернуть эти эмоции пациенту, психотерапевт тратит свой заряд ресурсов и энергии, а если сам терапевт не умеет восстанавливать свою энергию или не дает себе достаточно времени на восстановление, то он, не осознавая этого, встает в ряд с пациентами.

Например, я считаю, что диабет страшнее ОНКО. Спасает только профилактика и Психогигиена. Я разработала методику снижения сахара у беременных женщин к родам методом символдрамы через ведение дневника гестационного диабета. Как это работает? Обычно, если у беременной женщины во время беременности повышен сахар, то у ребенка (50 на 50 %) может проявиться диабет I типа, а это заболевание считается врожденным и пациент вынужден всю жизнь жить с помпой, с уколами инсулина и по часам. Если мы хотим, чтобы ребенок родился без диабета I типа, и не получил его, как min, на первом году жизни, а у мамы в дальнейшем была техника, «Как?» при очередном стрессе, не уйти в диабет II типа, разработаны мероприятия, позволяющие не уйти в болезнь, а это тоже Психогигиена, как профилактика работы с пациентом, т. е. возможность показать путь без страданий, через символы.

Почему важна Психогигиена в жизни людей помогающих профессий, я исследовала, как преподаватель магистратуры по психотравме и сертифицированный в Германии психотравматолог. В теме работы с утратой и гореванием, разработана методика «Отслеживания входа в психотравму», у психотерапевтов, как профилактику от профвыгорания, а не только для сохранения здоровья и качества жизни.

Корни изучения психогигиены

Последние несколько лет в центр психотравмы, в котором я веду прием, все чаще начали обращаться люди с доэдипальными проблемами, т. е. с теми, которые формируются у пациента в первые три года его жизни, когда психика или другими словами, начальный этап аппарата мышления, еще не сформирован.

Чтобы собрать структуру личности данных пациентов в нечто более целостное необходимо провести весьма трудоемкую и продолжительную работу. Выделим три этапа:

1. Разобраться в компенсаторных функциях клиента [5], чтобы не разрушить его регрессироваемую психику.

2. Нащупать личностные смыслы клиента/пациента, если они сформированы [6], чтобы можно было на них опереться.

3. Не развалиться на молекулы самой, оставаясь трудоспособной, работая с пациентом взрослым внешне, при этом находящимся в младенческой фазе развития структуры личности.

Я пришла к выводу, что начинать надо с п. 3, т. е. с себя или с Психогигиены.

Сейчас ответим на вопрос как это сделать?

В школе на уроках истории, нам говорили, что гонцы, спеша доставить важнейшее донесение князю, могли «загнать» лошадей до смерти. Честно говоря, в детском возрасте, возникает только один вопрос: «Как это вообще возможно?» Неужели можно умереть от усталости [7]? Вспоминая себя ребенком, да и подростку, это достаточно тяжело представить. Встает следующий вопрос: «Почему лошадь позволяет себя «загнать?» Разве она не чувствует, что находится на грани своих возможностей? Увы. Лошадь этого [8] не чувствует. А постоянный раздражитель (в виде шпор, хлыста и др.) заставляет ее продолжать движение. Такая реакция заложена природой и необходима во время длительных погонь от хищника (хищник – это тоже раздражитель).

Человеческий же организм способен производить энергию с помощью кислорода, которую он использует в повседневной жизни. Энергия накапливается (в виде органического соединения – АТФ). А при нагрузках из АТФ [9] она высвобождается, для текущего использования. Очень часто мы забываем, а некоторые наши пациенты и клиенты и вовсе не знают, что на восстановление после очередного напряжения тоже нужна энергия. А где ж ее брать?

Вот тут и наступает очередь «второго дыхания» [10], т. е. есть более быстрого варианта получения энергии – но уже без кислорода. Лечение СД II типа на этом и основывается, на тренировке выносливости.

Жизненно важно: ***во время долгих интенсивных нагрузок «второе дыхание» длится недолго, при продолжительном недостатке кислорода, синтез АТФ прекращается. А если нет энергии, которая нужна для поддержания важных жизненных процессов, то и любая клетка погибает.*** И это причина любого диагноза аутоиммунных заболеваний.

Причины мы исследовали, а ссылку зачем применять Психогигиену, я нашла в интервью, работающих с психотравмой немецких коллег: Ульриха Заксе, Беаты Штайнер и президента Символдрамы в России, Якова Обухова Козаровицкого, и сформулировала правила Психогигиены.

Главное правило Психогигиены психолога, психотерапевта, консультанта, коуча и т.п. – это регулярное прохождение супервизий. Зачем? Супервизия снимает внутреннее напряжение терапевта [11], т. е. те сырые эмоции, которые он пропустил у клиента. Ульрих Заксе говорил: «...терапевт должен чувствовать, когда он «заражается, инфицируется» пациентом. И я поддерживаю знаменитых психотерапевтов, это работа с супервизором.

Чем каждый из психотерапевтов отличается от наших пациентов? Отсутствием проблем? Вряд ли. Но отличие есть! Мы отличаемся проработанностью [12], разной степени, в рамках учебной программы своей модальности, у каждого из нас минимум 200 часов личного, 100 часов группового анализа, а супервизионных часов и не сосчитать, а это есть тот уровень личностного роста или ответственности, который позволяет познакомиться лично с собой. Что значит узнать себя? 1. Знание своего физического и психологического здоровья. 2. Хорошая способность к саморегуляции, т. е. понимание и управление своими реакциями и эмоциями. 3. Умение обращаться к собственным ресурсам [13]. 4. Наличие собственной духовной системы координат, или основа формирования внутренних опор. И эти четыре пункта и есть Психогигиена каждого специалиста помогающих профессий.

Я ответила на вопрос: «Почему?», говоря о необходимости супервизий, а теперь отвечу на вопрос: «Как опираться на супервизии?» – мы исследуем «Слепое пятно» [14].

Я предлагаю ответ на вопрос для чего нам необходима Психогигиена.

1. Для передачи или обучения пациента навыку познания собственных внутренних опор или формирование внутренней устойчивости.

2. Для умения восстанавливать свое состояние до рабочего. С начала отслеживания точки вхождения в истощения, а затем – умения получить энергию из собственной жизни.

Список литературы

1. Леонова, А. Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2004. – № 2.

2. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. – Москва, 2001. – Текст : непосредственный.

3. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса : практикум по психологии / Н. Е. Водопьянова. – Москва : Питер, 2009. – 329 с. – Текст : непосредственный. – EDN QXVSDN.

4. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер ; перевод с нем. и вступ. ст. А. М. Боковикова. – Москва, 1995. – Текст : непосредственный.

5. Пегин, П. А. Автотранспортная психология / П. А. Пегин. – Москва, 2014. – Текст : непосредственный.

6. Тихонова, М. В. Теоретический анализ проблемы влияния психотравмирующей ситуации на жизненную перспективу личности / М. В. Тихонова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 24 (419).

7. Калшед, Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. – Москва : Академический проект, 2001. – Текст : непосредственный.

8. Pegin, P. A. Method of definition of the period of solar dazzle of the driver // P. A. Pegin, O. A. Pegina, E. P. Sitnichuk. – Текст : непосредственный // Информационные технологии и инновации на транспорте : материалы 4-й Международной научно-практической конференции / под редакцией А. Н. Новикова. – 2019. – С. 325–330.

9. Решетников, М. М. Психическая травма : монография / М. М. Решетников. – Санкт-Петербург : Восточно-Европейский институт Психоанализа, 2006 г. – Текст : непосредственный.

10. Levine, P. Nature’s lessons in healing trauma. Foundation for trauma Enrichment / P. Levine. – Lyons, 1996. – Текст : непосредственный.

11. Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд. – Ленинград, 1924. – Текст : непосредственный.

12. Сидоров, П. И. Введение в клиническую психологию. Т. II / П. И. Сидоров, А. В. Парников. – Москва : Академический Проект, 2000. – Текст : непосредственный.

13. Рекомендации по здоровому образу жизни : методическое пособие для терапевтов и врачей общей практики. – Москва : Минздравсоцразвития РФ, 2006. – Текст : непосредственный.

14. Levine, P. New Insights into trauma Therapy / P. Levine, J. Chitty. – Текст : непосредственный // APTA National Conference, 1994.

ЛИЧНОСТНОЕ ПРОСТРАНСТВО

УДК 004.891

А. Гавриленко, А. П. Лобанов

Коллективный интеллект в бизнесе

Аннотация. Представлены результаты интерпретации коллективного интеллекта в сфере бизнеса. Определено значение коллективного разума в трансформации бизнес-команд. Материалы представляют научный интерес для специалистов в области когнитивной психологии, бизнес-аналитике и HR-менеджмента.

Ключевые слова: *коллективный интеллект, решение коллективных задач*

A. Gavrilenko, A. P. Lobanov

Collective intelligence in business

Abstract. The results of the interpretation of collective intelligence in business are presented. The importance of collective intelligence in the transformation of business teams is determined. The materials are of scientific interest to specialists in the field of cognitive psychology, business analytics and HRM.

Keywords: *collective intelligence, solving collective problems*

В эпоху, где идеи способны превратиться в валюту, коллективный интеллект становится банком этих идей. Традиционный подход к управлению с каждым днем теряет свою эффективность, в то время как концепция коллективного интеллекта представляет собой новую парадигму, которая способна дать не только быстрый скачок, но и помочь бизнесу адаптироваться и процветать. Коллективный интеллект не новый и модный термин, а реальный инструмент, который поможет поменять подход к управлению и развитию бизнес-команд.

Теория коллективного интеллекта утверждает, что группы благодаря правильному сочетанию могут быть разумнее, чем самые умные люди внутри них [4]. Такая теория становится все более актуальной в мире, где сложные проблемы требуют совместных решений. Сила команды не обязательно зависит от того, насколько сильны или слабы отдельные участники, а от того, насколько они сильны как единое целое [3]. Один человек, каким бы экспертом он ни был, ограничен собственными знаниями и субъективным мировоззрением. В то же время большая группа людей даже со средним уровнем знаний может предложить множество альтернативных решений и выбрать наилучшее.

Коллективный интеллект – это общий или групповой интеллект, который возникает как результат сотрудничества (коллаборации), коллективных усилий и конкуренции и проявляется в процессе принятия консенсусных решений [1]; общая способность группы выполнять широкое разнообразие задач.

В сфере бизнеса люди понимают, что жестокая конкуренция зачастую менее эффективна и уже проигрывает партнерским отношениям, позволяющим долгосрочно планировать производство. В развитых странах уже около 80 % компаний регулярно обращаются к коллективному интеллекту для решения задач – от разработки нового логотипа до создания концепт-кара [1]. Рыночные отношения вытесняются не только из ИТ-индустрии, но и из сферы взаимодействия обычных предприятий, устанавливающих между собой доверительные и информационно прозрачные отношения [2].

Авторы книги «Коллективный разум. Как извлечь максимум из интеллектуального разнообразия, которое нас окружает» Дона Маркова и Энджи Макартур раскрыли перед

своими читателями, какие силы таятся в коллективном мышлении и какие головокружительные высоты в бизнесе и политике они позволяют покорить. В основу книги были положены новейшие нейробиологические исследования по психологии сотрудничества и опыт взаимодействия в таких организациях, как Royal Dutch Shell, PepsiCo, Frito-Lay, Harley-Davidson, Merck и Intel [5]. В книге есть приложение, в котором подробно рассказывается, как эффективно использовать свою умственную структуру в разных ситуациях, а также даны рекомендации, как лучше взаимодействовать в команде с непохожими умственными структурами.

В век глобальной экономики людям просто необходимо мыслить коллективно и новаторски, иначе уступишь конкурентам. Инвестирование времени в развитие коллективного интеллекта в организации может привести к множеству преимуществ для компании, включая производительность и креативности, а также более эффективное использование ресурсов [3].

Коллективный интеллект улучшает критическое мышление и способствует тщательному решению проблем. Столкновение с чужими идеями, мыслями и мнениями позволяет команде взглянуть на проблему шире, с разных сторон. Споры и сомнения ведут к более глубокому пониманию, а вместе с этим более глубокое понимание приводит к более эффективному и осознанному решению проблем.

Коллективный интеллект повышает креативность и инновации. Индивидуальные идеи развиваются, продвигаются, дополняются, становясь сильнее. Объединяясь, на выходе команда получает что-то абсолютно новое, оригинальное и неповторимое.

И наконец, коллективный интеллект повышает вовлеченность сотрудников. Каждый сотрудник становится ценным источником опыта и знаний. Сотрудники понимают, что их мнение важно, чувствуют свою принадлежность к коллективу, что они являются частью команды. Коллективный интеллект подразумевает активное взаимодействие и включение людей в открытую рабочую атмосферу. У каждого есть шанс внести свой вклад в общую работу, увидеть масштаб силы коллективного взаимодействия.

Возникновению коллективной разумности не требуется жестких рамок для подбора участников. Коллективный интеллект возникает в разнообразных командах готовых к сотрудничеству. Объединение людей с разными стилями мышления, с разным профессиональным опытом и подходом к решению проблем становится плодородной почвой для ростка коллективного разума.

Эмоциональный интеллект каждого из сотрудников играет не последнюю роль. Коллективный интеллект коррелирует со способностью отдельных членов группы рассуждать о психическом состоянии других, социальная восприимчивость группы увеличивает показатели коллективного интеллекта [6]. Эмоционально грамотные люди хорошо понимают, как работать в коллективе. Они могут делиться своими собственными идеями и взглядами, одновременно создавая пространство для идей и взглядов других.

Быстроменяющиеся информационные технологии представляют новые возможности для развития и совершенствования бизнеса. Способность эффективно использовать знания и опыт каждого члена команды становится ключевым фактором успеха. Важно не только понимать значение коллективного интеллекта, но и уметь его применять на практике. Ведь именно благодаря коллективному интеллекту мы можем вместе достигать новых вершин и открывать новые горизонты для бизнеса.

Список литературы

1. Лобанов, А. П. Батл квартетов: стилевая импровизация решения коллективных задач / А. П. Лобанов, А. Гавриленко. – Текст : непосредственный // Условия успешной социализации детей и молодежи: перспективные исследования будущих педагогов-психологов, социальных педагогов и социальных работников : материалы Международной научно-практической конференции. – Минск, 2023. – С. 127–132.

2. Рождение коллективного разума. О новых законах сетевого социума и сетевой экономики и об их влиянии на поведение / под редакцией Б. Б. Славина. – Москва : ЛЕНАНД, 2013. – 288 с. – Текст : непосредственный.

3. Abensur, E. 4 best practices to develop collective intelligence in your company / E. Abensur. – Текст : электронный. – URL: https://blog.talkspirit.com/en/best-practices-develop-collective-intelligence (date of access: 11.05.2024).

4. Collective Intelligence: Concepts and Reasons to Choose It. – Текст : электронный. – URL: https://atlan.com/collective-intelligence (date of access: 12.05.2024).

5. Markova, D. Collaborative intelligence: Thinking with People Who Think Differently / D. Markova, A. McArthur. – Текст : непосредственный // Random House. – 2015. – 284 p.

6. Read the Mind in the Eyes or Reading between the Lines? Theory of Mind Predicts Collective Intelligence Equally Well Online and Face-To-Face / A. W. Woolley [et al.]. – Текст : непосредственный // PLoS ONE. – 2014. – 16 p.

УДК 37

Ю. В. Давыдова

Адаптивный интеллект как условие успешного внедрения новых IT-технологий

Аннотация. В статье исследуется критическое противоречие между стремительным ростом технологических возможностей (внедрение AI-инструментов) и ограниченной способностью команд к адаптации, приводящее к провалу около 70 % цифровых трансформаций. Актуальность обусловлена тем, что поведенческая инерция и психологическое сопротивление сотрудников выступают основным барьером, переводя AI из помощника в стресс-фактор. Цель исследования – разработать модель организационной адаптации, в которой адаптивный интеллект рассматривается как ключевое условие результативного внедрения AI. В отличие от существующих подходов, фокусирующихся на процессах, исследование опирается на междисциплинарный подход (AQ и модель Коттера) и выдвигает гипотезу, что высокий AQ является модератором внедрения, снижая сопротивление и ускоряя закрепление изменений. AI рассматривается как внешний триггер, который обнажает уровень адаптивной зрелости компании. Результаты позволят разработать прикладной инструмент оценки и развития AQ в командах, повышая устойчивость организационных изменений.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, управление изменениями, внедрение AI-инструментов, цифровая трансформация, организационная зрелость, психологическое сопротивление*

Yu. V. Davydova

Adaptive intelligence as a prerequisite for successful implementation new IT technologies

Abstract. The article investigates the critical contradiction between the rapid growth of technological capabilities (AI implementation) and the limited ability of teams to adapt, resulting in the failure of approximately 70 % of digital transformations. The relevance stems from the fact that behavioral inertia and psychological resistance are the main barriers, turning AI from an aid into a stress factor. The research objective is to develop an organizational adaptation model where Adaptive Intelligence is considered the key prerequisite for the successful implementation of AI. Unlike existing process-focused approaches , the study relies on an interdisciplinary approach (AQ and Kotter's model) and hypothesizes that high AQ acts as an implementation moderator, reducing resistance and accelerating the stabilization of changes. AI is viewed as an external trigger that **exposes** the company's level of adaptive maturity. The results will allow for the development of a practical tool for assessing and developing AQ in teams, thereby increasing the sustainability of organizational change.

Keywords: *adaptive intelligence, change management, AI tools implementation, digital transformation, organizational maturity, psychological resistance*

Внедрение нейросетей и других AI-инструментов сегодня активно продвигается в компаниях всех размеров. Однако в большинстве случаев эти технологии не становятся частью устойчивых бизнес-процессов. По данным McKinsey (2023), около 70 % цифровых трансформаций не достигают целевых результатов. Причина – не в недоработке самих решений, а в человеческом факторе: сотрудники не готовы меняться вместе с технологиями.

На практике это проявляется в повторяющихся паттернах: даже после закупки лицензий и обучения сотрудники продолжают использовать привычные инструменты, игнорируя новые возможности. Так, в одном из кейсов в ритейле была внедрена нейросеть для предиктивной аналитики продаж, но менеджеры по-прежнему ориентировались на Excel и интуитивные оценки, потому что «так надежнее» и «непонятно, как это потом в отчет подставлять».

Этот разрыв между технологической готовностью и поведенческой инерцией приводит к конкретным последствиям: рост выгорания, текучести, падение эффективности. Люди перегружены новыми задачами, не успевают перестроиться, испытывают тревожность, а AI – вместо помощи – становится стресс-фактором.

По данным Accenture и PwC, более половины организаций, внедривших AI-решения, не фиксируют реального роста продуктивности. Среди причин – недостаток навыков адаптации, отсутствие пересмотра процессов и психологическое сопротивление изменениям. Мы наблюдаем это в проектах: даже при наличии доступа к современным инструментам, сотрудники не понимают, как встроить их в повседневную рутину, – и в итоге просто обходят их стороной.

Таким образом, задача сегодня – не столько техническая, сколько организационно-поведенческая: как сформировать такую среду, в которой изменения не вызывают саботаж, а становятся естественной частью работы. Это требует фокуса не только на процессах, но и на развитии **адаптивного интеллекта** – способности команд быстро обучаться, выдерживать неопределенность и внедрять новое с минимальным внутренним сопротивлением.

Существует множество методологий управления изменениями (например, модель Коттера, 1996), но в большинстве из них ключевое внимание уделяется структурам, шагам и процессам. Поведенческие аспекты, особенно через призму AQ, затрагиваются фрагментарно – чаще всего в контексте лидерства или soft skills. Однако реальный опыт показывает: даже при наличии грамотного плана изменений все может «застрять» на уровне команды.

Изучение AQ как модератора устойчивых изменений открывает возможность дополнить существующие модели управления трансформацией поведенческой составляющей. Это создает предпосылки для формирования междисциплинарного подхода – на стыке психологии, change management и цифровых решений.

Именно здесь возникает исследовательская проблема: **как преодолеть противоречие между стремительным ростом технологических возможностей и ограниченной способностью команд адаптироваться?** Почему одни компании трансформируются, а другие – откатываются назад, несмотря на те же условия?

Цель исследования: разработать модель организационной адаптации, в которой развитие адаптивного интеллекта рассматривается как ключевое условие результативного внедрения AI-инструментов и их принятия командами в условиях высокой скорости изменений.

Задачи исследования:

– выявить и систематизировать поведенческие барьеры внедрения AI;

– проанализировать влияние уровня AQ на принятие и устойчивость изменений в командах;

– провести кейс-анализ внедрения AI в организациях с разным уровнем AQ;

– разработать практические рекомендации по развитию AQ в командах;

– описать методологию диагностики и развития AQ в организациях.

Предмет анализа/исследовательское предположение

В исследовании рассматривается предположение, что адаптивный интеллект является ключевым поведенческим фактором, определяющим успешность внедрения AI-инструментов в компаниях. Гипотеза заключается в том, что **высокий уровень AQ в командах снижает сопротивление изменениям, ускоряет адаптацию к технологическим нововведениям и способствует устойчивому закреплению изменений**.

Эта гипотеза требует дальнейшего эмпирического подтверждения и может быть использована как основа для будущего исследования.

Методологическая основа исследования опирается на две ключевые концепции:

1. AQ – как продолжение моделей IQ и EQ – описывает способность личности и команды адаптироваться к изменяющейся и нестабильной среде, эффективно справляться с неопределенностью и преодолевать трудности.

2. **Модель организационных изменений Дж. Коттера** – структура пошагового внедрения изменений, где внимание уделяется формированию коалиции изменений, укреплению мотивации и закреплению новых подходов.

AI в данной работе рассматривается не как самоцель, а как внешний триггер, который **активирует реакцию команды на изменение** и вскрывает уровень ее **адаптивной зрелости**. При внедрении AI команды сталкиваются с необходимостью обучаться, перестраивать процессы, осваивать новые инструменты. Там, где AQ низкий, возникают саботаж, выгорание, формальные действия без вовлечения. Там, где AQ развит, – наблюдается высокая скорость освоения, активное принятие решений и внутренняя мотивация.

Таким образом, AQ – это не фоновая характеристика, а **фактор устойчивости изменений**. Он усиливает этапы мотивации и закрепления нового поведения в модели Коттера и определяет поведенческую готовность команды к переходу на новые инструменты.

Адаптивная зрелость – это способность организации осознанно принимать, интегрировать и закреплять изменения в условиях нестабильности. Она проявляется в умении сотрудников быстро обучаться, гибко перестраивать процессы, сохранять продуктивность в новых условиях.

Цифровая трансформация в последние годы приобрела характер не эволюционного, а скачкообразного развития: компании внедряют новые инструменты быстрее, чем успевают перестроить процессы или культуру. В этой связи становится все более очевидным, что **вопрос не в наличии технологий, а в способности компаний их «переваривать»**. Именно здесь в игру вступает **адаптивный интеллект** – как внутренняя способность команды справляться с новизной и неопределенностью [1–3]. При этом **AI-технологии, вопреки ожиданиям, не просто усиливают бизнес, а в первую очередь обостряют «узкие места» компании.** Это позволяет рассматривать AI как **внешний триггер, вскрывающий уровень адаптивной зрелости**.

1. Почему AI – не просто инструмент, а лакмус

Это и есть первое давление на AQ: AI разрушает устойчивые схемы принятия решений и требует работать в условиях неопределенности. Команды с высоким уровнем AQ воспринимают это как вызов и возможность роста. Команды с низким AQ – как угрозу, дестабилизацию и повод к сопротивлению.

Именно в этот момент проявляется «адаптивная зрелость»: как команда реагирует на неопределенность. Поэтому AI становится не только инструментом, но и **лакмусовой**

бумажкой: он выявляет готовность (или ее отсутствие) адаптироваться, меняться, перестраиваться. Чем выше AQ, тем быстрее команда начинает использовать новые решения и перестраивает под них повседневные процессы, и наоборот.

2. AQ как модератор внедрения

Согласно исследованию E. D. Pulakos и соавторов [4], адаптивная эффективность в рабочих командах включает восемь ключевых аспектов:

1) способность справляться с кризисными ситуациями;
2) умение работать в условиях стресса;
3) креативное решение проблем;
4) работа в условиях неопределенности;
5) быстрое освоение новых задач, технологий и процедур;
6) межличностная адаптивность;
7) культурная адаптивность;
8) физическая гибкость (адаптация к физическим условиям работы).

Именно эти аспекты отражают, насколько команда способна адаптироваться к изменениям в профессиональной среде. При внедрении AI-инструментов они становятся особенно критичными: технологии нарушают привычные модели принятия решений, требуют обучения, принятия риска и гибкости мышления.

Если в команде уровень адаптивности низкий, внедрение AI сопровождается тревожностью, сопротивлением и желанием сохранить контроль. Это проявляется в формальном участии без реального использования, саботаже инициатив или убеждении, что «мы и так справлялись».

Таким образом, AQ выступает не просто как характеристика, а как **модератор изменений**: он определяет, насколько команда готова принять технологические нововведения и пройти через фазу изменений без разрушительных последствий.

3. Кейсы и эмпирика

В практике консалтинга и корпоративного обучения наблюдаются типичные реакции:

– в компаниях с развитым AQ сотрудники активно экспериментируют с AI, переосмысляют процессы, делятся наблюдениями и быстро перестраиваются;

– в компаниях с низким AQ внедрение AI требует жесткого контроля, вызывает пассивное сопротивление и не закрепляется в ежедневной работе.

Таким образом, **AI не столько трансформирует бизнес, сколько обнажает его адаптивную способность** – поведенческую готовность к работе в новых условиях. Он выступает как тест не на будущее вообще, а **на способность команды работать с неопределенностью, обучаться и перестраиваться в реальном времени**. Именно это лежит в основе адаптивного интеллекта.

Выводы

AI-технологии становятся не столько **индикатором цифровой зрелости**, сколько **триггером адаптивной готовности**. Именно они провоцируют компанию выйти за пределы привычных ролей и функций. Успешность внедрения оказывается следствием не только технической готовности, но прежде всего – **психологической и поведенческой устойчивости команд**. А это и есть адаптивный интеллект.

Следовательно, AI можно рассматривать как **внешний триггер**, который выявляет и активирует уровень AQ, трансформируя его из «скрытого потенциала» в **индикатор организационной зрелости**.

На сегодняшний день в академической и прикладной литературе **редко акцентируется эта функция AI** – большинство подходов сосредоточены на инфраструктуре, процессах и ROI, упуская поведенческую сторону внедрения.

Перспективы исследования

Результаты исследования позволят:

– разработать прикладной инструмент оценки AQ в командах;

– внедрить развитие AQ как отдельное направление в HR и управлении изменениями (change management).

Сегодня внедрение технологий – это не только технический, но и поведенческий вызов.

Адаптивный интеллект команды – не абстрактное качество, а конкретный ресурс, от которого напрямую зависит устойчивость организационных изменений. Инвестируя в развитие AQ, компании делают ставку не на «гибкость ради гибкости», а на способность быстро адаптироваться без потери эффективности – и тем самым усиливают свою технологическую «живучесть» в условиях неопределенности.

Список литературы

1. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

2. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

3. Гут, В. В. AQ-коучинг как средство повышения уровня адаптивного интеллекта: анализ текущих тенденций и практик / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Коучинг и наставничество: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 г. – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 112–117.

4. Development of a Taxonomy of Adaptive Performance: Implications for Training, Research, and Performance Management / E. D. Pulakos, S. Arad, M. A. Donovan, K. E. Plamondon. – Текст : электронный // Adaptive Performance, 2000. – URL: http://annex.ipacweb.org/library/conf/99/pulakos.pdf.

УДК 316.6

Н. Н. Жалдак

Логика для адаптивного интеллекта

Аннотация. Для адаптивного интеллекта необходима способность свободно мыслить, правильно и уверенно выводить следствия из оснований, систематично ставить вопросы и искать ответы. Логика как метод познания – атрибут адаптивного интеллекта. Спонтанное обучение правильному пониманию и употреблению логических средств обычного языка происходит в основном в дошкольном возрасте. Такое обучение можно делать целесообразным, сообразным возрастным особенностям и тем целенаправленно повышать адаптивность интеллекта.

Ключевые слова: *логика, язык, познание, обучение, адаптивный интеллект*

N. N. Zhaldak

Logic for adaptive intelligence

Abstract. Adaptive intelligence requires the ability to think freely, correctly and confidently deduce consequences from foundations, systematically ask questions and seek answers. Logic as a method of cognition is an attribute of adaptive intelligence. Spontaneous learning of the correct understanding and use of the logical means of ordinary language occurs mainly at preschool age. Such training can be made appropriate, age-appropriate, and thus purposefully enhance the adaptability of intelligence.

Keywords: *logic, language, cognition, learning, adaptive intelligence*

Если интеллект определять как способность познавать посредством формирования понятий, суждений и рассуждений, посредством постановки вопросов и нахождения ответов, то логика как метод познания – атрибут интеллекта. Интеллект возникает из-за необходимости для людей адаптироваться к среде для выживания. И хотя интеллектуальная деятельность приобретает относительную самодеятельность и частичную оторванность от такой адаптации, а интеллект подчиненного, слишком явный и смущающий начальника, может противоречить адаптации подчиненного к этому начальнику, но в общем для адаптации к изменяющимся условиям среды и интеллект, и владение логикой необходимы. Да и по отношению к начальнику логично быть достаточно умным, чтобы выглядеть достаточно глупым. Однако это в основном не логика вузовских учебников, а логика, которая осваивается обычно спонтанно вместе с обучением языку в детстве, в основном с 2 до 5 лет вместе с обучением языку и на всю последующую жизнь. Это не символическая, а образная логика, логика деловых людей, которые образно представляют то, о чем говорят, логика деловых документов и таблиц как основного и древнейшего изображения множеств и действий с ними. На эту логику как на объект исследования обращал внимание Лейбниц [6].

Эта логика включает в себя необходимые для вывода средства обычного языка и правила. В этом смысле ее можно назвать логикой обычного («естественного») языка. Аналогично пониманию логики как теории вывода в современной символической логике эту логику можно определять как знания о выводе следствий из оснований в умозаключении, в доказательстве, в объяснении и в вопросно-ответных рассуждениях на обычном языке. Это знание и о выводе вопросов как заключений из знания о нужности некоторой информации, и знания об отсутствии именно этой информации. Автор выбрал систему категорий мышления «Науки логики» Гегеля в виде системы логических форм вопросов и ответов, как алгоритм для познания любого предмета [3]. Без способности ставить вопросы и искать ответы адаптивного интеллекта не может быть. Автор же, отправляясь от «Науки логики», показывает, как систематично, в правильной последовательности ставить вопросы и искать ответы.

В образной логике обычного языка выводы делаются не обязательно из предложений, а из любых носителей информации, из изображений или собственно обсуждаемых предметов, точнее, из образов, полученных от них в виде ощущений и восприятия. Для логики обычного языка основание не обязательно должно быть предоставлено на языке символов, но обязательно должно быть предоставлено на языке образов. Пустые слова, оторванные от образов обозначаемого, достаточным основанием для вывода не служат. В этой логике не обязателен перевод основания с языка образов на язык символов, но обязателен перевод основания с языка символов на язык образов.

Возникают вопросы: «Какую логику нужно выявить и как соотносится тестирование IQ и тестирование на владение логикой?» Социальное общение воспроизводит в обучении детей языку программу правильной логической переработки информации в познании. Эта программа может быть усвоена лучше или хуже. Правильное, а точнее принятое подавляющим большинством носителей языка понимание не всех логических слов может быть усвоено, свобода их правильного употребления может быть больше или меньше.

Увлечение тестами IQ можно дополнить тестами на выявление логичности и, в первую очередь, на выявление понимания логических средств языка. Однако, судя по тому, что IQ считается показателем интеллекта, показателем интеллекта считается способность к быстрому правильному мышлению. Но мышление может быть не быстрым, но правильным, быстрым, но неправильным. Интеллект – мысленное познание. Оно может быть (1) быстрым или небыстрым, логически (2) правильным или неправильным, т. е. без ошибок

и с ошибками, (3) полезным для общества или не полезным для общества, (4) полезным для индивида и не полезным для индивида, осуществляемым в условиях катастрофы или без катастрофы (5) для общества или (6) для личности, (7) в ответ на катастрофу или не в ответ. Огрубляя таким образом деление по видоизменению каждого признака до дихотомического деления, мы получаем 7 оснований такого деления. Наряду с единственным сочетанием 7 положительных признаков мы получаем 2^7 степени разных комбинаций наличия и отсутствия этих положительных признаков. Интерес среди этого многообразия представляет, конечно, не только сочетание всего положительного, но и все, что пусть через страдания и ошибки, и даже в ответ на них, приводит к эффективному, общественно полезному результату. Тест IQ вообще выявляет не полезность результата, а скорость и правильность переработки той информации, которая содержится в тесте. Строго говоря, тесты выявляют способность проходить тесты IQ, а не креативность. Не исключено, что тесты на владение логикой родного языка в большей степени будут выявлять креативность. Прийти к значительному общественно полезному результату – это значит идти именно к нему. Пусть медленно и вопреки тому, что окружающие не хотят признавать полезность этого результата для общества.

Владение логикой необходимо для разумных осознанных эффективных действий, хотя и недостаточно. К правильным заключениям нужны еще и другие субъективные и объективные условия для их осуществления.

Автор разработал и использовал облегченный тест на выявление у детей и у взрослых понимания логических средств и правил русского языка [1]. Такой тест-ознакомление полезен, так как не осознав, что именно входит в логику естественного языка, что составляет эту логику, ее пользователь не может свободно судить о логической правильности рассуждений на естественном языке. Зная правила логики, но не зная, что это правила именно логики, даже соблюдая их, нельзя свободно с уверенностью заявлять, что соблюдены правила именно логики. Способность же адаптироваться тем больше, чем свободнее человек делает выводы из известных ему знаний и чем больше осознанный выбор средств, целей, и действий.

Обратим внимание на особо важные пункты в этом тесте и сделаем дополнительные пояснения.

Для того чтобы показывать, что обозначают выделяющие союзы, используются четыре карточки: 1) с кругом и квадратом, 2) с кругом без квадрата, 3) без круга, но с квадратом, 4) без круга и без квадрата.

Обозначаемое союзами «и», «или», «или..., или...», «ни..., ни...» респонденты показывают легко. Но легкость, с какой отзываются на просьбу указать карточку с кругом и квадратом (1), обманчива. Скажите: «Укажи карточки с кругом и с квадратом». И указывать придется на карточки 1, 2 и 3. Срабатывает в качестве квантификатора окончание множественного числа в слове «карточки» и то, что союз между терминами может обозначать и связь этих терминов, и связь двух суждений с этими терминами: «Укажи карточки с кругом и укажи карточки с квадратом». В английском языке такая же проблема с союзом «and». Избежать такой неоднозначности союза «и», иногда составляет затруднение.

При проверке умения делать правильные выводы важно то, как человек понимает союзы, которые обозначают логическое следование. Это – союзы: «(в случае) если..., то...», «если», «значит», «следовательно», «значит то же, что» и др. Эти союзы – квантификаторы таких сложных суждений о случаях, терминами которых служат суждения о предметах.

Но, к сожалению, определение союза «если..., то», а заодно и отношения логического следования в рассуждениях на естественном языке таблицей истинности не соответствует естественному языку. Эти несоответствия назвали «парадоксами импликации». Ло-

гики-теоретики создают разные варианты релевантной логики, призванные преодолеть такое несоответствие, но по-прежнему преподается парадоксальное определение таблицей истинности.

Обозначаемое этими союзами легко можно показать на вышеописанных 4 карточках, которые при этом будут в роли случаев, и они соответствуют 4 строчкам таблицы истинности. В таком случае в суждении «Если на карточке есть круг, то на ней есть треугольник» нет утверждения о том, что на карточке есть круг, а только допущение наличия круга. Поэтому оно не есть истинное утверждение по отношению к карточке, на которой есть круг и есть квадрат. Тем более оно не есть истинное суждение о карточках без круга, так как о них в этом суждении просто не говорится. Нельзя высказать истину или ложь о чем-то, не высказываясь именно об этом. Сам русский язык указывает на то, что суждение с «если..., то» это суждение о случаях. «Если..., то» и «в случае если..., то» обозначают одно и то же, да и конструкцию «во всяком случае если..., то» можно употребить в том же значении.

Что касается обозначения вывода, то «если..., то» обозначает вывод из условного основания, над которым посмеивается фольклор: «если бы да кабы, во рту выросли грибы...».

Квантификаторы суждений о предметах, предлагаемые в облегченном тесте: «есть», «нет», «все», «не все», «только», «не только», «только все», «все, кроме», «не только все» (в английских текстах – “not only all... but also”). Здесь они выстроены по нарастанию сложности для усвоения. Для большинства с 2 до 5 лет доступны. Если в 5–6 лет ребенок не различает «все» и «не все», то налицо отставание в умственном развитии. Это может быть и по состоянию здоровья, и от недостаточного речевого общения. К сожалению, стандартные учебники излагают традиционную силлогистику, которая до квантификаторов «не все» и последующих не доходит.

Логические формы суждений со всеми указанными квантификаторами и правила вывода из них с определенными уточнениями могут быть записаны на языке логики предикатов. Это означает, что рассуждения через построение ментальных моделей [7] не есть рассуждения без логики.

Для взрослых задачи на выявление понимания логических средств языка, как показано ниже, сводятся в анкету [4] с достаточно большим перечнем основных союзов и квантификаторов. Анкета заполняется проставлением единиц или других знаков. В такой анкете изображение обозначаемого – это множества букв с подчеркиваниями. Анкета выявляет, какому пониманию союзов и квантификаторов спонтанно или целенаправленно (что не исключено в отдельных случаях) научились взрослые и чему они учат детей.

Для исследования и развития интеллекта надо исследовать логику, которой фактически пользуются люди. Но язык и символический, и образный (изобразительный) создается и совершенствуется людьми.

Автор произвел оптимальные линейно-табличные диаграммы существования для самостоятельного (не переданного компьютеру) построения рассуждений человеком [4], которые можно использовать в качестве ментальных моделей в целях развития интеллекта людей. Разработал и изобразительные средства, и методы для поэтапной подготовки с дошкольного возраста для освоения этих диаграмм [5]. Правила вывода образной логики просты и очевидны. Совмещенную табличную фигурную диаграмму [5] посылок и основания (соединения посылок) силлогизма дети могут строить до 5 лет.

Логическую составляющую, необходимую для интеллекта вообще, можно целенаправленно формировать с детства сообразно возрастным особенностям и тем целенаправленно повышать адаптивность интеллекта.

Список литературы

1. Жалдак, Н. Н. Ваша логика русского языка – метод познания. Тест. Ч. I. Логические средства языка и правила / Н. Н. Жалдак. – Текст : электронный. – URL: https://vk.com/zhaldak_nicholas.

2. Жалдак, Н. Н. Обучение умозаключениям с логикой ментальных моделей / Н. Н. Жалдак. – Текст : непосредственный // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 20 декабря 2023 г. ; Чувашский республиканский институт образования. – Чебоксары : Среда, 2023. – С. 371–373.11.

3. Жалдак, Н. Н. Познавательная логика вопросов и ответов : [монография] / Н. Н. Жалдак. – Москва : Издательство Ипполитова, 2023. – 224 с. – Текст : непосредственный.

4. Жалдак, Н. Н. Прикладная логика : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Жалдак. – Москва : Юрайт, 2021. – 248 с. – Текст : электронный. – URL: https://urait.ru/bcode/449507 (дата обращения: 22.04.2021).

5. Жалдак, Н. Н. Составление задач для целенаправленного формирования логичности мышления : учебное пособие для высших и средних педагогических учебных заведений / Н. Н. Жалдак. – Москва : Издательство Ипполитова, 2023. – 272 с. – Текст : непосредственный

6. Лейбниц, Г. В. Элементы разума / Г. В. Лейбниц. – Текст : непосредственный // Соч. : в 4 т. Т. 3. – Москва, 1984. – С. 446–460.

7. Johnson-Laird P. N. Reasoning without Logic / P. N. Johnson-Laird. – Текст : непосредственный // Reasoning and Discourse Processes. – Academic Press: London, 1986. – P. 13–49.

УДК 159.9.07

С. А. Жуйкова

Самореализация личности как основа личностных достижений

Аннотация. В данной статье проводится теоретический обзор современной отечественной и зарубежной психологической литературы, связанной с темой понятия «самореализация», «профессиональная самореализация». В работе анализируются взгляды зарубежных и отечественных ученых на сущность самореализации, включая профессиональную самореализацию личности, рассматривается ее соотношение с такими психологическими явлениями, как самоактуализация и идентичность. Особое внимание в статье автор уделяет профессиональной самореализации как одному из важнейших аспектов развития личности. В заключении сформулированы выводы о перспективах дальнейших исследований по теме профессиональной самореализации личности в условиях цифровизации общества.

Ключевые слова: *самореализация, профессиональная самореализация, личностные достижения, самоактуализация, идентичность, личность, психологическое благополучие*

S. A. Zhuikova

Self-realization of the individual as the basis for personal achievements

Abstract. This article provides a theoretical review of modern domestic and foreign psychological literature related to the concept of «self-realization», «professional self-realization». The work analyzes the views of foreign and domestic scientists on the essence of self-realization, including professional self-realization of the individual, considers its relationship with such psychological phenomena as self-actualization and identity. The author pays special attention to professional self-realization as one of the most important aspects of personality development. In conclusion, conclusions are formulated about the prospects for further research on the topic of professional self-realization of the individual in the context of digitalization of society. Keywords: self-realization, professional self-realization, self-actualization, identity, personality, psychological well-being.

Keywords: *self-realization, professional self-realization, personal achievements, self-actualization, identity, personality, psychological well-being*

В современном обществе значение термина «самореализация» является уже достаточно известным даже не специалистам в области психологии. Тем не менее этот термин часто путают с таким близким по смыслу термином, как, например, самоактуализация.

Таким образом, в научной литературе до сих пор нет единого мнения относительно границ значения термина «самореализация».

В 30-х годах прошлого столетия швейцарский психолог Карл Густав Юнг (1875–1961) впервые использовал термин «самореализация» для обозначения стремления человеческой личности к собственному росту и развитию. Как утверждал ученый, первая часть жизни человека посвящена его отделению от остальных для постижения своей сути, личностной уникальности. Во второй половине жизни, напротив, происходит «воссоединение» человека с человеческим «древом», признание себя как части человеческого рода. Два этих ключевых процесса и составляют, по мнению ученого, квинтэссенцию самореализации [12].

Понятие самореализации как личностных достижений в рамках зарубежной психологии изучали такие выдающиеся исследователи, как А. Маслоу, Э. Фромм, К. Гольдштейн, К. Роджерс. Данные ученые в рамках изучения становления личности как психологической проблемы наряду с термином «самореализация» использовали также термин «самоактуализация», имеющий схожее значение. В работах указанных специалистов личность выступала в качестве совокупности уникальных качеств, которые, подобно зернам, с самого рождения человека стремятся «пробиться» наружу, «расцвести», «дать уникальные плоды». Здесь можно отметить, что указанные ученые рассматривали феномен реализации скорее в рамках философского направления, чем психологического [8].

Такой немецкий психолог, как Э. Х. Эриксон (1902–1994) при толковании понятия самореализации вводит также собственный термин «идентичность». Согласно мнению исследователя, идентичность является неотъемлемой частью личности, которая идентифицирует себя саму в мире других личностей, выделяя себя таким образом среди них в отдельную, уникальную «самость». Следовательно, успех самореализации напрямую зависит от уровня самоидентификации личности в ряде многих себе подобных [11].

В зарубежной психологической литературе имеется ряд авторов, рассматривающих самореализацию как цель жизни, которую личность должна достичь в первую очередь. Например, В. Франкл полагает, что смысл жизни лежит вовне личности, а не в ней самой. Человек должен достичь цели, которая «спрятана» от него где-то в пределах мира, а не пытаться найти ее в своей душе, в своем интеллекте. Как пишет ученый, человек должен найти смыслы, лежащие за пределами его собственного «Я». Найдя их вовне себя, он таким образом «найдет» и себя [10].

В отечественной психологии понятие самореализации начало складываться благодаря трудам выдающегося российского исследователя, психолога Б. Г. Ананьева. Как В. Франкл связывал самореализацию с (само)идентичностью, так у Б. Г. Ананьева самореализация находится в тесной связи с таким понятием, как активность. Под активностью ученый подразумевает творческую деятельность человека, в ходе которой раскрывается весь заложенный в нем природой личностный потенциал [2].

В настоящее время в психологии разработаны концепции различных видов самореализации, среди которых ученые выделяют такие виды, как профессиональная самореализация личности, общественная, творческая, персональная, брачная. Согласно теме нашего исследования, рассмотрим ниже подробнее понятие и особенности профессиональной самореализации.

Профессиональная самореализация предполагает полную реализацию личностью своих всех природных возможностей в рамках выбранной конкретной профессии. Маркером результативности профессиональной самореализации может выступать общественное признание результатов, полученных человеком-специалистом в ходе своей профессиональной деятельности [8].

Для различения понятий «самореализация» и «самоактуализация» в профессии обозначим терминологически значение каждого из них. Под самоактуализацией понимается

задействование личностью своих внутренних механизмов, которые «пробуждают» ее и направляют ее активность на изучение своего внутреннего потенциала, а также способов его реализации [13]. В свою очередь, самореализация предполагает уже эффективное «прикладное использование» в реальных условиях всех выявленных личностью в процессе ее самоактуализации природных возможностей [8].

В контексте профессионального самосовершенствования личности рассматривает самореализацию такой выдающийся отечественный психолог, как Э. Ф. Зеер. Данный автор, наверно, одним из первых в современной психологии поднял вопрос о кризисах, сопровождающих время от времени профессиональную самореализацию почти каждого человека. В усилиях, которые личность предпринимает для преодоления указанных кризисов, проявляется ее самосовершенствование и самоизменение [5].

Такие отечественные авторы, П. А. Печеркина и К. Д. Катькало, разрабатывают концепцию совпадения целей, которые самореализующаяся личность ставила в начале своего профессионального пути и достигла их в конце его. Соответственно, чем больше поставленных целей будет достигнуто, тем более эмоционально устойчивым и удовлетворенным своей самореализацией будет человек [8].

В современной психологии также актуально стоит проблема гармоничного совмещения человеком самореализации в профессии (реализаций профессиональных амбиций) и самореализация в личной жизни (достижения целей, необходимых личности для ее комфортного ощущения себя в окружающем мире). Так, например, И. А. Акиндинова, рассматривая процессы самоактуализации у людей разных профессий, пришла к выводу, что чем ниже материальная компенсация у специалиста в обмен на его профессиональную деятельность в той или иной организации, тем выше вероятность его добровольного ухода, хотя иногда в качестве механизмов удержания на данном рабочем месте могут служить такие факторы, как привязка к коллективу, к виду исполняемой человеком профессиональной деятельности, отсутствие профессиональных альтернатив, боязнь неизвестности, ухода в «никуда» [1].

Нередко в современной психологической литературе появляются исследования, посвященные специфике самореализации в той или иной конкретной профессии. В психологической литературе отдельное внимание уделяется изучению особенностей профессиональной самореализации в разрезе отдельных профессий. Так, И. А. Левина, изучая профессиональную самореализацию медицинских работников среднего звена по Свердловской области, сделала несколько выводов. Позитивными факторами самореализации среди указанных работников являются карьерные амбиции, негативными – отсутствие возможности продвинуться по карьерной лестнице, отсутствие получения иных льгот [7].

Исследования Ю. В. Владимировой сосредоточены на специфике процесса самореализации у психологов, задействованных в сфере образования [4]. Исследователь отмечает, что психологи весьма заинтересованы в повышении уровня своей профессиональной идентичности, в осознании себя ценным представителем профессионального психологического сообщества. Чем выше наблюдается у психологов уровень данного осознания, тем выше показатели их удовлетворенности профессиональной самореализацией.

Другой отечественный исследователь, К. В. Архипочкина, развивает в своих работах концепцию взаимосвязи определенных видов темперамента с особенностями личностного самовыражения. Например, ученый выделяет такие свойства личности, как работоспособность, высокий жизненный тонус, присущий личности, податливость, социотропность, которые представляют собой положительные аспекты самореализации. Напротив, такие свойства личности, как склонность к размышлениям, уходу «в себя», прокрастинация, недостаток работоспособности, социофобия рассматриваются К. В. Архипочкиной как негативное направление самореализации [3].

Е. В. Самаль в диссертационных исследованиях, посвященных вопросу самореализации студентов в период их обучения в высших учебных заведениях, акцентирует внимание на тесной взаимосвязи и взаимообусловленности таких основных факторов самореализации, как смыслополагающая жизненная ориентация (СПЖО), уровень субъективного контроля (УСК), мотивационный профиль личности (МПЛ) и уровень профессиональной направленности (УПН), которые помогают увидеть подробную картину реализации личностных и профессиональных целей обучающихся [9].

Е. Ф. Ященко в своих исследованиях, посвященных теме профессионального становления личности, указывает на то, что как в выборе личностного пути (формирование морально-ценностных ориентаций, установок), так и в выборе профессии, личность нуждается в «мотивационном принуждении» внутреннего либо внешнего характера [14].

Современный отечественный психолог И. В. Кулагина в своих исследованиях изучает специфику самореализации у людей разных возрастных групп. Так, согласно результатам, полученным в ходе анкетирования женщин и мужчин среднего возраста на предмет выявления у них особенностей профессиональной самореализации, И. В. Кулагиной было выявлено, что как для мужчин, так и для женщин самой главной целью в этом процессе является такой фактор, как убежденность в собственной ценности [6]. Проводя анализ представлений о счастье на основе гендерных различий, Е. Ф. Ященко подчеркивает, что у девушек понятие счастья часто связано с личностной самореализацией, а у юношей – с признанием социумом их профессиональных достижений [15].

На основе анализа современной отечественной психологической литературы можно выделить два основных направления, касающихся самореализации личности как в профессии, так и в личной жизни:

1) Одна часть исследователей (К. В. Архипочкина, И. А. Левина, С. И. Кудинов, И. В. Кулагина) рассматривает профессиональную и личностную самореализации отдельно друг от друга, считая их разноплановыми и разноуровневыми категориями. Эти ученые преимущественно фокусируются на таких видах самореализации, как самореализация индивидов различных возрастных групп, самореализация, обусловленная гендерными факторами и так далее.

2) Вторая группа ученых подчеркивает тесную взаимосвязь личностной и профессиональной самореализаций, полагая, что они должны рассматриваться только в сочетании друг с другом по причине взаимной обусловленности. Эти исследователи полагают, что личностная самореализация может быть осуществима только в рамках профессиональной, и наоборот (И. А. Акиндинова, И. В. Солодчикова, К. В. Архипочкина, Л. А. Сизова и другие). Считается, что личностная самореализация будет очень неполной, если данная личность не состоится в той профессии, которую она выбрала

В странах Западной Европы в последние годы интерес к феномену самореализации, включая профессиональную самореализацию, также значительно «укрепил свои позиции». Исследования французских, немецких, британских психологов, а также специалистов из США и Канады по большей части сфокусированы на изучении самореализации как одном из ключевых факторов, обеспечивающих внутренний психологический комфорт личности.

Кэрол Риф, современный психолог Висконсинского университета (США), в своей работе «Благополучие в душе: Благополучие с душой: наука в поисках человеческого потенциала» (2018) под психологическим благополучием души подразумевает, прежде всего, состояние внутренней удовлетворенности человека собой и окружающим миром, состояние душевного покоя. Душевное благополучие, согласно мнению автора, прежде всего основано на восприятии личностью собственной самореализации как ключевой задачи, которую она должна выполнить в течение своей жизни, чтобы эта жизнь обрела смысл [16].

Психологическое благополучие, согласно концепции К. Рифа, должно строиться на следующих принципах: принятие своей самости, своей природы (сути); формулировка жизненной цели и задач; личностная самореализация; позитивное взаимодействие с окружающим миром, умение преодолевать трудности и самостоятельность (независимость).

На основе проведенного в данной статье теоретического обзора современной отечественной и зарубежной психологической литературы, посвященной вопросам личностной и профессиональной самореализации человека в условиях современного общества, можно указать на ряд следующих аспектов. Несмотря на наличие большого количества определений и подходов к рассмотрению понятия «самореализация», ученые до сих пор не пришли к единому мнению относительно ее устойчивых признаков и входящих в ее состав компонентов. Если отечественные исследователи сосредотачиваются на изучении самореализации как осуществление индивидом заложенных в нем природой возможностей в контексте выбранной профессии и социальном окружении, то западные ученые подходят к рассмотрению этого вопроса больше в рамках философских интерпретаций.

Перспектива дальнейших исследований по этой теме может быть связана с рассмотрением особенностей личностных и профессиональных достижений человека в условиях цифрового общества и IT-инноваций.

Список литературы

1. Акиндинова, И. А. Особенности самоактуализации личности в профессиях различного уровня социального престижа / И. А. Акиндинова. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 30 с. – Текст : непосредственный.

2. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды : в 2-х т. Т. 1 / Б. Г. Ананьев. – Москва : Педагогика, 1980. – 232 с. – Текст : непосредственный.

3. Архипочкина, К. В. Взаимосвязь свойств темперамента и самореализации личности / К. В. Архипочкина. – Москва : РУДН, 2015. – 23 с. – Текст : непосредственный.

4. Владимирова, Ю. В. Изучение психологических особенностей самореализации и профессиональной идентичности действующих психологов образования / Ю. В. Владимирова. – Текст : непосредственный // Вестник Башкирского университета. – 2015. – № 2. – С. 700–703.

5. Зеер, Э. Ф. Взаимосвязь самоактуализации, параметров психологического времени и характеристик личности на этапе профессиональной подготовки / Э. Ф. Зеер. – Текст : непосредственный // Научный диалог. – 2017. – № 12. – С. 419–435.

6. Кулагина, И. В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте / И. В. Кулагина. – Текст : непосредственный // Концепт. – 2020. – № 3. – С. 101–107.

7. Левина, И. А. Перспективы профессиональной самореализации в оценках среднего медицинского персонала государственных медицинских организаций свердловской области: по результатам прикладного социологического исследования / И. А. Левина. – Текст : непосредственный // Human Progress. – 2024. – Т. 10. – Вып. 2. – С. 1–18.

8. Печеркина, А. А. Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов / А. А. Печеркина, К. Д. Катькало. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2021. – № 1. – С. 88–95.

9. Самаль, Е. В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе / Е. В. Самаль. – Ярославль : ЯГПУ им. К. Д. Ушинского», 2008. – 23 с. – Текст : непосредственный.

10. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. – 228 с. – Текст : непосредственный.

11. Эриксон, Э. Идентичность: Юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с. – Текст : непосредственный.

12. Юнг, К. Г. Структура психики и процесс индивидуации / К. Г. Юнг. – Москва : Наука, 1996. – 267 с. – Текст : непосредственный.

13. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации / Е. Ф. Ященко. – Ярославль : ЯГУ имени П. Г. Демидова, 2006. – 50 с. – Текст : непосредственный.

14. Ященко, Е. Ф. Психология самоактуализации и профессионального становления личности / Е. Ф. Ященко. – Текст : непосредственный // Методология современной психологии. – 2014. – № 4. – С. 296–306.

15. Ященко, Е. Ф. Половые различия в представлении о счастье у российской молодежи / Е. Ф. Ященко. – Текст : непосредственный // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва : Московский государственный университет дизайна и технологии, 2016. – Ч. 8. – С. 250–255.

16. Ryff, C. D. Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential / C. D. Ryff. – Текст : непосредственный // Perspectives on Psychological Science. – 2018. – V. 2. – № 13. – P. 242–248.

УДК 37.015.31

Ю. Е. Зайцева

«Сам ли ты выковал свой меч?»: об адаптивном интеллекте или догматическом мышлении

Плохо читать хорошую книгу с конца, не правда ли?
Янус Полуэктович Невструев

В отсутствие ключа дверь – это часть стены.
В отсутствие двери ни к чему ключ.
Дверь и ключ к ней вместе представляют собой проход для разума.
В отсутствие разума ни ключа, ни двери, ни прохода не существует.
Предание о Лите, Кода Овсинда, Талман.

Аннотация. В начале лета 2025 года в Санкт-Петербурге состоялись два мероприятия: круглый стол «Адаптивный интеллект: от выживания к развитию» в рамках Саммита психологов и Международная научно-практическая конференция «Пространства адаптивного интеллекта». Были подняты три основных вопроса: а) об определении конструкта «адаптивный интеллект»; б) о возможности использования шаблона кинопроизводства героико-приключенческого жанра для диагностики адаптивного интеллекта в личных историях; в) об использовании систем ИИ как психодиагностического инструментария измерения адаптивного интеллекта персонажей и авторов текстов. Полинарративная методология и практика [12] в этой статье предлагает следующие ответы на заданные вопросы: а) определить конструкт «адаптивный интеллект» (АИ) как установку и способность к функциональной инновации в экстремальной ситуации для решения задач группы; уточнить четыре признака ситуаций, требующих применения стратегии АИ, и 4 особенности этой стратегии. Перейти от калькирования модели Гари Култона и конструирования АИ как набора навыков и личностных свойств к фундированию АИ в общепсихологической теории преадаптации А. Г. Асмолова, зафиксировав понятие «преадаптивный интеллект»; б) в психологии нередко удачная метафора, использовавшаяся в педагогических или наглядно-объяснительных популяризаторских целях, начинала восприниматься как реалистическое отражение структуры психики или личности. Метафора «прохождения уровней» в компьютерной игре или «пути героя» хороша для передачи смысла и аллегорического описания жизни, по законам жанра превращая выживание в приключение. Предлагаем избегать магического мышления буквального прочтения метафор и перейти к технологиям видения «текста в контексте»; в) склонность систем ИИ к верификации в равной мере нашего знания и нашего незнания, а также к активному «галлюцинированию» делают их хорошим помощником в фальсификации и плохим – в проверке фальсифицируемых гипотез. Предлагаем использовать их для продвижения и популяризации научных достижений, но не для их получения. Проблематика АИ видится нами как актуальная для сегодняшнего и завтрашнего жизненного контекстов и требующая дальнейшего научного изучения.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, преадаптация, полинарративный подход, магическое мышление, искусственный интеллект, метафора, текст в контексте, методология*

Y. E. Zaytseva

«Did you forge your own sword?»: on adaptive intelligence or magical thinking

Abstract. In early summer 2025, two events took place in St. Petersburg: a roundtable «Adaptive Intelligence: From Survival to Development» as part of the Psychologists' Summit and the International Scientific and Practical Conference «Spaces of Adaptive Intelligence». Three main questions were raised: a) about the definition of the construct «adaptive intelligence»; b) about the possibility of using the template of heroic-adventure filmmaking to diagnose adaptive intelligence in personal stories; and c) about the use of AI systems as a psychodiagnostic tool for measuring the adaptive intelligence of characters and authors of texts. The Polynarrative methodology and practice [12] in this article proposes the following answers to the questions raised: a) to define the construct «adaptive intelligence» (AI) as an attitude and ability for functional innovation in an extreme situation to solve group tasks; to clarify 4 signs of situations that require the application of an AI strategy and 4 features of this strategy. To transition from a direct copy of Gary Coulton's model and the construction of AI as a set of skills and personal traits to the foundation of AI in A. G. Asmolov's general psychological theory of preadaptation, establishing the concept of «preadaptive intelligence»; b) in psychology, a successful metaphor, used for pedagogical or explanatory popularization purposes, has often begun to be perceived as a realistic reflection of the structure of the psyche or personality. The metaphor of «leveling up» in a computer game or the «hero's journey» is good for conveying meaning and allegorically describing life, by the laws of the genre turning survival into an adventure. We propose avoiding the magical thinking of a literal reading of metaphors and moving to the technologies of seeing «text in context»; c) the tendency of AI systems to verify our knowledge and our ignorance in equal measure, as well as to actively «hallucinate», makes them a good helper in falsification and a poor one in testing falsifiable hypotheses. We propose using them to promote and popularize scientific achievements, but not to obtain them. The problems of AI are seen by us as relevant to today's and tomorrow's life contexts and requiring further scientific study.

Keywords: *Adaptive intelligence, preadaptation, polynarrative approach, magical thinking, artificial intelligence, metaphor, text in context, methodology*

Вводимый в современный научный дискурс концепт «адаптивный интеллект» [6–9] закономерно привлекает внимание аудитории, с тревогой вглядывающейся в будущее. С одной стороны, обещание «преобразовать опасность в выигрыш, а угрозу поражения – в победу» импонирует представителям экзистенциальной школы, напоминая личностную установку на жизнестойкость [14, 21], с другой – обещанные «изобретательность, находчивость, смекалка и ловкость, проявляемые в острых, неординарных, почти безвыходных ситуациях» вызывают отклик у Демьянов современности, ищущих свой ход «из «Пятерочки» в пятерочку Форбс» [26]; с третьей – фундаментальная научная психология спокойно смотрит на еще одну теоретическую модель, стремящуюся дополнить устоявшийся конструкт «интеллект» [11, 12, 16, 17]. Но предлагаемый термин скрывает в себе нюанс: его «адаптивность» – не про адаптацию к текущей реальности (последовательное приспособление к стабильным условиям); его «интеллект» – не про инструмент поиска единственного верного решения задачи (конвергентное мышление) и вообще не про личность (ее общие и специальные способности), а про прогнозируемое «чудо» – когда то, чего не могло быть, все-таки случается и невозможное решение находится.

Почему «чудо»? В какой ситуации требуется проявить «адаптивный интеллект»? Проанализируем, сочетание каких факторов породит такую ситуацию: 1) не срабатывают имеющиеся привычные инструменты решения задачи, одобренные дискурсом, прошлый опыт; 2) нерешение задачи приведет к гибели (причем не только самого героя) или к критическому нарастанию дефицитов, что приведет к катастрофе на следующем шаге; 3) ситуация уже наступила, к ней поздно готовиться или пытаться избежать; 4) у героя одна попытка (каждое его действие необратимо, ситуация разворачивается, время работает

против него), он не может решить задачу методом проб и ошибок, последовательно трансформируя среду или пережидая неблагоприятный период. Ситуация кажется безвыходной, но (как известно, даже если вас съели, у вас есть как минимум два выхода) это всего лишь означает, что способ решения: а) неприемлем; б) неприятен или в) не приходит в голову. В первом случае ограничение видения удерживается идентичностью: в нашем сообществе так не делают, с этим так не поступают, я не буду рассматривать такие варианты. Во втором – идет против установки на выигрыш, на личную историю со счастливым концом: я так не хочу, со мной так не поступают, как же я буду дальше, это опасно, больно, я могу погибнуть, почему я, я так не делаю, это не для меня. Третий вариант – решение лежит слишком близко к табу парадигмы, за пределами того, о чем можно помыслить, для этого нет слов в нашем языке, к этим ситуациям не применяют этот язык и способ мыслить. Так в одном из эпизодов анимационного сериала «Любовь. Смерть. Роботы» (S.1, Ep.11) главную героиню уносит в открытый космос, и она спасается, отрезав себе руку и отбросив ее в сторону, придавая ускорение своему телу в направлении корабля. Таким образом, подать себе руку помощи можно только преодолев парадигмальный запрет на восприятие живого человеческого тела как физического ресурса с соответствующими характеристиками; дискурсивное предписание – установку на неделимость, целостность организма, прочтение его как одной единицы; нарративный ограничитель – на непричинение необратимого вреда себе, собственному телу.

– Батюшка, а секс без любви – это грех?
– Без любви, дитя, все – грех.

Почему не из страха, а из любви? Выход за рамки ограничений – необходимое, но не достаточное условие. Отказавшись от принятых шаблонов видения ситуации, отбросив принятые схемы интерпретации себя и мира, очень легко потерять и саму задачу. Даже спасение собственной жизни может показаться необязательным. Эйфория от ухода страха может вызвать нецелевое рисковое поведение, кураж, браваду и также привести к гибели. Поэтому решает такой человек задачу другого. Можно вспомнить множество произведений, показывающих, как герой идет на риск, спасая младшего или других членов группы. Или, как в фильме режиссера Николая Лебедева «Зимнее утро» (снятого в 1967 году по мотивам повести Тамары Цинберг «Седьмая симфония»), героиня преодолевает апатию через спасение и заботу о младшем, возвращая самой себе смысл выживания. В. Франкл [18] пишет, как помощь и видение нужд других людей в нечеловеческих условиях лагерей придавали смысл их жизни и вынуждали жить дальше. Здесь речь не об альтруизме и этических ценностях – будучи вырванными из дискурса мы теряем «программу действий», как книга без закладки, которая шуршит страницами всех возможных способов увидеть ситуацию и прожить ее. Фиксируется этот текст только «зацепившись» за другого. Потребность, нужда другого (удерживаемая уже его идентичностью) фиксирует внимание героя на решении общей задачи, актуализирует нужный контекст. «Другой» в такой ситуации может быть любым, случайным, не обязан быть близким по формальным параметрам. Любой нуждающийся может быть увиден как «я», его нужды прочитаны как свои, а ресурсы как общие. Таким образом, без ограничений идентичности, при наличии установки на вовлеченность и причастность любой читается как «свой». И это позволяет сохранить фокусировку на цели, при отсутствии ограничений, накладываемых идентичностью.

– Как так выходит, что наши планы всегда столь…
– Инновационные. Слово, которое ты пытаешься подобрать – инновационные.

Внимание к контексту – следующее условие. Готовность решать задачу не абстрактно, а в конкретной ситуации. То, что называется модным словом «осознанность» (mindfullness [23, 24, 27, 30]) – это внимание к деталям. Если ситуация уже пришла, то она ограничена сочетанием тысяч факторов. Их можно заметить и увидеть «чудо» – ту самую лазейку, которая возникла на стыке сотен маленьких ошибок и неточностей. Дискурс не сохранит это решение, оно ни для какой другой ситуации не подходит, его не впишешь в правило («в любой трудной ситуации отрезай себе руку»). Но именно близкая психологическая дистанция (по Либерман, Троуп [31]) до этого события: оно происходит здесь и сейчас, на самом деле и именно с тобой (и своими для тебя) позволяет думать в конкретных терминах и видеть окружающий мир с предельной точностью. Это позволяет увидеть «побочные» детали, несущественные для включения в структуру понятий и шаблоны мышления, но позволяющие воспользоваться ими разово, в этом конкретном кейсе для решения задачи. Выглядит потом при описании как креативное творческое решение.

Метафорическая репрезентация найденного решения служит для объединения людей (для которых оно было найдено) вокруг общей схемы или фиксации его для себя. Предмет для построения аналогий может быть выбран из любой, даже далекой области. Он служит не для «архивирования» удачного решения в культурном коде, а для ситуационного построения совместно разделяемого знания и организации поведения группы, оказавшейся в этой ситуации. В дальнейшем такая метафора может иметь следы в культуре, обладая для людей, переживших экстремальную ситуацию, своей собственной значимостью и соответственно передаваемая дальше в личных историях, мемуарах или художественных произведениях. Но ее функционал закончился вместе с ситуацией. Из таких событий опасно «выносить опыт». Иначе мы, как персонаж известного анекдота, начнем спасать людей с крыши горящего здания, сдергивая их веревкой, потому что в прошлый раз удачно вытащили с ее помощью упавшего в колодец. Или же у нас может сложиться ложное ощущение неуязвимости, личных свойств и навыков, которые позволяют преодолеть любую экстремальную ситуацию.

Ты желаешь летать;
Горе тебе, если тебе понадобится эта способность.

Представляется важным выделить описанный класс ситуаций и тип решений в отдельную категорию. Формирование устойчивых новообразований личности, создающих предрасположенность к успешному использованию описанной выше стратегии, через опыт столкновения с прошлыми (экстремальными) препятствиями, порождающий иммунитет от нынешних и фиксирующий этот способ решения, маловероятно. Но мы можем в психологическом языке зафиксировать конструкт «адаптивный интеллект» как маркер самой стратегии и позиционировать носителя этого инструмента в логике всеобщей «в силу присущей всему биологическому виду...» или индивидуальной, «освоенной в социальных практиках...» способности. Внесение соответствующего конструкта в психологический дискурс и широкое культурное пространство целесообразно, поскольку легитимизирует применение такого инструмента в острой ситуации. Однако необходимо пройти между Сциллой популяризации «адаптивного интеллекта» как специфической схемы выхода из безвыходных ситуаций и Харибдой продажи его как универсального решения любого жизненного затруднения и в целом модели счастливой и наполненной жизни. Мы можем получить, во-первых, превращение «героизма» в предпочитаемую позицию. Подобно Маяку из пьесы «Слава» [5] такой персонаж будет стремиться к подвигу, видеть в нем смысл жизни, готовиться к нему. А значит, сброс «позиции», необходимый, как мы показали ра-

нее, для решения этой задачи, ему будет осуществить значительно сложнее. И он с большей вероятностью героически пожертвует собой, чем решит задачу выживания группы. Во-вторых, мы можем получить руководителя, чей фактический опыт успешного преодоления экстремальных ситуаций, навыки выживания в них заставляет его вести группу в более рисковые, неблагоприятные условия, без особой необходимости, просто, чтобы инструмент был востребован (см. напр. историю перевала Дятлова [1], где помимо прочих ошибок и сложившихся факторов мы можем увидеть по оставшимся фотографиям, насколько спокойнее и увереннее руководитель чувствовал себя в приближенных к экстремальным условиях, невольно провоцируя их и организуя). Отсюда важно при популяризации и обучении ввести контекстное ограничение на применение этого инструмента. При теоретическом позиционировании человека в качестве носителя «адаптивного интеллекта» мы сталкиваемся еще с двумя угрозами.

– Как вам последняя прочитанная книга?
– Да никак! Сюжет не раскрыт, много недосказанности, полунамеков. Какая мама? Какая рама? Зачем ее мыть?!

При встрече в художественном произведении или в личной автобиографической истории описанной выше парадигмы выхода из безвыходной ситуации, возникает искушение описать героя или даже дать ему «голос» при помощи современных технологий. Но как описать персонажа, который вынужденно сбрасывает предписанные ему дискурсом и нарративом свойства для решения задачи, подобно странным героям повести Е. Клюева [10], легко обменивавшимся своими именами, чертами и атрибутами?

Как показали Бергер и Лукман [3], люди склонны однозначно приписывать (атрибутировать) тем, кто использует определенные инструменты решения значимых социальных задач, соответствующие свойства личности. Таким образом, при актуальности в обществе разных социальных задач люди выделяют в личности (а точнее приписывают ей, конструируют в человеке) разные наборы устойчивых свойств. Становясь частью совместно разделенного знания о человеке, такие свойства свидетельствуются другими, формируют каркас представлений о себе, служат основной для самосравнения и саморегуляции [4]. И, в свою очередь, увеличивают легитимность и вероятность применения определенных стратегий, инструментов решения задач, культурных и языковых практик в определенных контекстах. Но обратная распаковка от свойств к инструменту и способности решить задачу возможна только в том же контексте.

Вводя адаптивный интеллект как свойство личности, то есть редуцируя продемонстрированный принцип решения задачи до личностных свойств героя, мы можем зафиксировать за ними знак, сделать их узнаваемыми и даже указать на социальную желательность следования за лидером, обладающим такими свойствами. Но при обратной распаковке, попытке из свойства получить нужное решение, рискуем ошибиться, как школьники из оскароносной датской комедийной драмы «Еще по одной» (2020 г., реж. Томас Витенберг). В одном из ее эпизодов Мадс Миккельсен в роли Мартина, учителя истории в провинциальной школе, предлагает ученикам гипотетические выборы, в которых участвуют три кандидата: «первый парализован ниже пояса, к тому же гипертоник, у него анемия и целый букет других неприятных болезней, изменяет супруге, много курит и злоупотребляет мартини; у второго ожирение, он трижды проигрывал выборы, страдал от сильной депрессии и перенес два инфаркта; кандидат номер три – герой войны, с орденами, относится к женщинам с уважением, не курит, из алкоголя пьет только пиво и то крайне редко». Проследив за линией жизни каждого из них, а именно Франклина Д. Рузвельта (первый кандидат), Уинстона Л. Черчилля (второй) и Адольфа Гитлера (третий), мы можем прийти к выводу, что свойства последнего социально не желательны, а первых

двоих – приводят к успеху их наций. Именно контексты их биографий, уникальные решения в конкретных эпизодах следует использовать как метафоры; поиск же общих шаблонов успеха – панацея. Этот эпизод иллюстрирует первую частую ошибку при «распаковке» – придание инструменту в качестве сущностных и основных только тех характеристик, которые были зафиксированы при описании. Вторая ошибка – прочтение описания примененного инструмента не смысловым образом (как метафору для решения сегодняшней актуальной задачи), а через систему устойчивых значений (победившего в войне языков дискурса [2]) или даже буквально. Такое буквальное «по знаку» прочтение характерно для «магического мышления» [19]. Последнее срабатывает только в почти тождественном контексте, чем дальше мы от изначальной ситуации, тем больше необходимость читать решение смысловым образом. Выше в качестве примера приводились несколько персонажей разной степени вымышленности из художественной литературы и из документального расследования. Но большая ошибка – забыть, что они использовались как метафора и начать запрещать или разрешать людям быть похожими на Маяка и Дятлова (по ряду личностных свойств).

Описанные в художественной и даже документальной литературе «подвиги» никогда не были реалистическим отображением произошедшего, дескриптивом. Они служили целям мотивированных рассказчиков, и здесь не имеется в виду преднамеренное сокрытие или искажение информации. Текст не слепок реальности, не ее отражение, он – инструмент передачи схемы прочтения реальности и сохранения ее в культуре. Но «запаковка» и «распаковка» этих схем – не буквальная, а метафорическая. Текст работает через сложное согласование произвольного знака, договорного значения и функционального смысла. Обращаться с текстом как с физической реальностью, исследовать его в реалистической объективистской методологии и применять, смешивая контекстуальную и организмическую метафору, – опасно. Так мы начнем искать секреты бессмертия в поведении Кощея, маршруты Сусанина изучать как тактику боя, а рецепт каши из топора включать в поваренные книги

AI для АИ или как не путать ИИсуса с ИИчницей?

Буквальное прочтение метафоры – признак магического мышления, в современном мире явление не такое и редкое. Еще сильнее эту установку подпитывают новые технологии. Искусственный интеллект (или точнее Большие языковые модели) – отличное зеркало, верифицирующее меру нашего знания и одновременно незнания о мире. Не имея доступа к контексту, ИИ готов предложить нам любые версии согласования знаков и значений. Используя наиболее частотные их связки, модели предлагают варианты изображений, резюме, переводы, стилистические решения, аналитические тексты. Контекстный смысл им придает человек, использующий эти согласования для решения своих задач в реальном жизненном пространстве. В той мере, в которой человек твердо знает количество пальцев, которые должны появиться на картинке, он корректирует модель, предлагаемую ИИ. Так родитель корректирует текстовое описание мира, порождаемое ребенком, учитель исправляет ученика. Мы согласовываем дискурсивные и нарративные принципы описания мира с целью порождения совместно разделяемого знания. Это работает, пока человек не доходит до предела, когда его уверенное знание о мире заканчивается. В человеческом сообществе здесь вступает в игру возможность приращивания знания о мире. Если я не вижу того, что происходит за углом, но мы одинаково описываем мир, используем для этого общие языковые приемы и шаблоны, а также играем в одну социальную игру способов перепроверки достоверности знания, то я могу доверить другому приращивание знаний о мире (а что же там за углом) и управление мной посредством этих знаний («власть/знание» по Фуко [20]). И вот здесь вступает в игру когнитивное искажение «эффект Пифии», хорошо описанное Шекспиром в «Макбете». Если дважды предсказанное

сбывалось – один раз относительно вполне очевидного запрашивавшему (количество пальцев или угаданный сегодняшний титул героя пьесы), а второй раз относительно неизвестного или даже контринтуитивного для него (выглядящая свежо, интересно и логично интерпретация или резюмирование известного текста, которая не пришла бы в голову самому; или как для героя Шекспира узнанный прежде самого героя неочевидный для него, но уже дарованный титул), – то мы склонны к следующему решению прислушиваться уже как к истине, неизвестной нам, но экспертно дарованной нам тем, кто разбирается больше (и на основе этого пророчества уже мы создаем новый мир, доверяя свой выбор «слепому оракулу» искусственного интеллекта или убивая своего короля в подтверждении «самоисполняющегося пророчества» [28]). Так в своей последовательности проявляются три функции текста: дескриптивная, директивная и перформативная.

Вот только между людьми (даже малосведущими и наивно мыслящими) и искусственным интеллектом есть одно существенное различие – доступ к контексту. Сочетание знаков и значений у ИИ случайно, вероятностно зафиксировано алгоритмами, внеконтекстно, а значит – бессмысленно. Он, буквально как слепой и глухой оракул, требует своего жреца для расшифровки послания богов. ИИ не останавливает омонимия, он готов раздробить слова на звуки и придавать значения запятым и предлогам. Как «эвристическая машина» из произведений Стругацких этот «...точный электронно-механический прибор для отвечания на любые вопросы, а именно – на научные и хозяйственные» требует для работы своего Машкина Эдельвейса Захаровича: «... она у меня пока не полностью автоматизирована. Вопросы задаются устным образом, и я их печатаю и ввожу таким образом к ей внутрь, довожу, так сказать, до ейного сведения. Отвечание ейное, опять через неполную автоматизацию, печатаю снова я. В некотором роде посредник, хе-хе!» [15, 25]. Какой бы сложности алгоритмы ИИ, его «анализаторы» и «думатели» ни применялись, человек готов принимать ответы лишь в той мере, в которой они соответствуют его ожиданиям. Нового знания мы здесь не получим. Но мечта о волшебном шарике, отвечающем на все наши вопросы, подтверждающем наше видение мира и при этом не имеющем собственной злой воли, заставляет человека все пристальнее вглядываться в это зеркало его собственного знания и незнания о мире. И пусть эта волшебная печатная машинка не отличает риторический вопрос от содержательного, а значимую контекстную информацию от случайного сочетания знаков и значений, мы доверяем ей вопросы инструмента своего выживания.

Пирог с тмином или бургер с луком?

Итого, что же мы предлагаем вводящим в психологический дискурс концепт «адаптивного интеллекта»?

1. Изменчивый в изменчивом мире (Mobilis in mobile) – девиз капитана Немо снова звучит со страниц, знаменуя уже не эру прогресса и движения, а трансформационный потенциал человека в пространстве, которое он не может предсказать. Основной ключ преадаптации [29] – готовность при необходимости отказаться от хорошо работавших схем, в том числе от доведенных до автоматизма социальных игр. Модель адаптивного интеллекта, словно «за-морская свинка», потерявшая свой префикс, применима именно к задачам такого рода. Возвращение термину исходного вида «**пре-адаптивный интеллект**» даст читателям (по крайней мере русскоговорящим) нужную отсылку к типам задач, его актуализирующих, и стратегий, требующихся для их разрешения, и, напротив, уведет от ненужных референций к адаптационным потенциалам и последовательному приспособлению к среде.

2. Предлагаем вводить эту категорию в психологический дискурс как экзистенциальную установку (наряду с жизнестойкостью, смысложизненными ориентациями и т. п.)

и как **способность к функциональной инновации в экстремальной ситуации для решения задач группы**. Указывая на социальную значимость и желательность этой способности, не позиционировать ее ни как предпочтительный стиль жизни, ни как устойчивый набор характерологических свойств, ни как набор определенных навыков или компетенций.

3. Важно очертить границы применимости модели определенным типом ситуаций и определенной стратегией выживания в них. В качестве **четырех признаков** экстремальной **ситуации**, требующей актуализации этой способности, предлагаем рассмотреть: а) критическое нарастание дефицита (физического, психологического, социального), которое б) невозможно устранить привычными, дискурсивно предписанными инструментами; составляющее в) актуальную угрозу для жизни и потенциального выживания группы; г) возникшее внезапно и непредвиденно (то есть превенция или подготовка к ситуации невозможна) и развивающееся стремительно или поступательно неизбежно, давая на решение задачи один шанс. В качестве **четырех особенностей стратегии**, позволяющей реализовать функциональную инновацию, рассмотреть: а) готовность признать свою позицию, инструмент, картину мира неработающей в текущей ситуации при невозможности сбросить задачу из-за крайней нужды другого человека, группы; б) временный отказ от неработающего инструмента, картины мира, личной позиции, что позволяет действие неприятное, недопустимое или немыслимое в такой ситуации; в) поиск решения задачи в конкретной ситуации, в частном случае, а не в общем виде, что позволяет учесть особенности контекста, предложить единичное решение; г) метафорическая «запаковка» выхода из безвыходной ситуации, которая никогда не повторится в том же виде, служащая для согласования для других текущей картины и управления непосредственными действиями группы.

4) нам стоит регулярно напоминать себе, что при чтении описаний «подвигов» и «чудесных спасений» мы чаще всего имеем дело с рефлексивной а) неполнотой этого описания, в силу ограниченного понимания запаковавшего опыт в текст рассказчика; б) невольной тенденциозностью рассказчика, решающего собственные задачи передачи этого текста слушателю, сохранения для потомков или актуального позиционирования аудитории; а также в) уникальностью каждого отдельного опыта «выхода из безвыходного» и г) неизбежной «ошибкой выжившего» [22, 24, 13], оставившего нам свидетельства только удачливых рассказчиков о контекстах принятых ими решений. А значит, обобщение таких свидетельств в логике реалистической когнитивно-поведенческой модели чревато «магическим мышлением» буквально понятой метафоры. Для сохранения смысла важно удержаться от псевдопрагматичного использования культурного инструмента, функция которого часто состоит просто в поощрении дерзости искать спасения ради другого, мечтать о том, что решение может быть найдено даже тогда, когда разум отказывается его видеть.

Список литературы

1. Андреев, Н. Тайна перевала Дятлова. Впервые: Все документы и главные версии о самой загадочной истории века / Н. Андреев. – Москва : Комсомольская правда. 2019. – 320 с. – Текст : непосредственный.

2. Барт, Р. Война языков / Р. Барт. – Текст : непосредственный // Избранные работы: Семиотика: Поэтика : перевод с фр. ; сост., общ. ред. и вступ. ст. Г. К. Косикова. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 535–541.

3. Бергер, П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман ; перевод Е. Д. Руткевич. – Москва : Медиум, 1995. – 323 с. – Текст : непосредственный.

4. Волков, Д. Б. Бостонский зомби: Д. Деннет и его теория сознания / Д. Б. Волков. – Москва : Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2012. – 320 с. – Текст : непосредственный.

5. Гусев, В. Слава / И. Гусев. – Москва : Цедрам, 1936. – Текст : непосредственный.

6. Гут, В. В. Адаптивный интеллект. Опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Научное Мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57.

7. Гут, В. В. Адаптивный интеллект – новая грань анализа героев художественной литературы / В. В. Гут, А. А. Андреева. – Текст : непосредственный // Globus. – 2022. – Т. 8. – № 3 (68). – С. 21–25. – DOI: 10.52013/2658-5197-68-3-4.

8. Гут, В. В. Адаптивный интеллект в контексте научного и житейского знания / В. В. Гут, М. Х. Дзейтова. – Текст : непосредственный // Живая психология. – 2022. – Т. 9. – № 2 (34). – С. 107–112.

9. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

10. Клюев, Е. В. Между двух стульев / Е. В. Клюев. – Москва : Педагогика, 1988. – Текст : непосредственный.

11. Общая психология в Санкт-Петербургском университете: традиции и перспективы : монография / А. Е. Ловягина, И. А. Мироненко, В. М. Бызова [и др.]. – Санкт-Петербург : ООО «Скифия-принт», 2025. – 408 с. – Текст : непосредственный. – EDN KIWHTN.

12. Проблемы исследований способностей в новейшей российской психологии: в поисках новой теории / В. А. Мазилов, Ю. Н. Слепко, Д. В. Ушаков, В. Д. Шадриков. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44. – № 4. – С. 5–14. – DOI: 10.31857/S020595920027081-5. – EDN DHAPAC.

13. Рабочих, Т. Е. Систематическая ошибка выжившего / Т. Е. Рабочих. – Текст : непосредственный // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 2 декабря 2019 г. – Пенза : ООО «Агентство международных исследований», 2019. – Ч. 1. – С. 148–150.

14. Рассказова, Е. И. Жизнестойкость и ее диагностика / Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2016 – 159 с. – Текст : непосредственный.

15. Стругацкий, А. Понедельник начинается в субботу. Сказка о тройке / А. Стругацкий, Б. Стругацкий. – Санкт-Петербург : Terra Fantastica ; МГП «Корвус», 1992. – С. 237–410. – Текст : непосредственный.

16. Ушаков, Д. В. Интеллект : структурно-динамическая теория / Д. В. Ушаков. – Москва : Институт психологии РАН, 2003. – 264 с. – Текст : непосредственный.

17. Ушаков, Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: теоретические подходы и методы измерения / Д. В. Ушаков. – Текст : непосредственный // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. – 2024. – № S1 (116). – С. 144–152. – EDN IGMAHR.

18. Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере / В. Франкл. – 9 изд. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. – 239 с. – Текст : непосредственный.

19. Фрэзер, Дж. Золотая ветвь. Исследование магии и религии / Дж. Фрэзер ; перевод с англ. М. К. Рыклина. – Москва : Азбука, 2018. – 976 с. – Текст : непосредственный.

20. Фуко, М. Воля к истине. По ту сторону знания, власти и сексуальности / М. Фуко. – Москва : Магистериум-Касталь, 1996. – Текст : непосредственный.

21. Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований / В. А. Аникин, Е. В. Антонов, В. К. Антонова [и др.]. – Москва : Всероссийский центр изучения общественного мнения, 2023. – 462 с. – Текст : непосредственный. – EDN ZHHTSU.

22. Chang, X. Vining in the Blind: The Perils of Survivorship Bias / X. Chang. – Текст : непосредственный // Advances in Economics, Management and Political Sciences. – 2024.

23. What do people mean when they talk about mindfulness / E. Choi, N. Farb, E. Pogrebtsova, J. Gruman, I. Grossmann. – Текст : электронный // Clinical Psychology Review? – 2021. – № 89. – P. 102085. – URL: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102085.

24. Mindfulness Interventions / J. Creswell, H. Rahl, L. Simicich, K. Creswell, F. Zeidan. – Текст : электронный // Annual review of psychology. – 2017. – № 68. – P. 491–516. – URL: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139.

25. Uncovering survivorship bias in longitudinal mental health surveys during the COVID-19 pandemic / M. Czeisler, J. Wiley, C. Czeisler, S. Rajaratnam, M. Howard. – Текст : непосредственный // Epidemiology and Psychiatric Sciences, 30. – 2021.

26. Gorbatov, S. Personal Branding: Interdisciplinary Systematic Review and Research Agenda / S. Gorbatov, S. N. Khapova, E. I. Lysova. – Текст : электронный // Frontiers in Psychology. – 2018. – V. 9. – URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.02238.

27. Keng, S. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies / S. Keng, M. Smoski, C. Robins. – Текст : электронный // Clinical psychology review. – № 2011. – P. 31 (6). – P. 1041-56. – URL: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006.

28. Merton, R. Social Theory and Social Structure / R. Merton. – Free Press, 1968. – P. 477. – Текст : непосредственный. – ISBN 0-02-921130-1.

29. Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / под редакцией Александра Асмолова. – Москва : Издательский Дом ЯСК, 2018. – 546 с. – Текст : непосредственный.

30. Shapiro, S. The integration of mindfulness and psychology / S. Shapiro. – Текст : электронный // Journal of clinical psychology. – 2009. – № 65 (6). – P. 555-60. – URL: https://doi.org/ 10.1002/ jclp.20602.

31. Trope, Y. Construal-level theory of psychological distance / Y. Trope N. Liberman. – Текст : электронный // Psychological Review. – 2010. – № 117 (2). – P. 440–463. – URL: https://doi.org/ 10.1037/ a0018963.

УДК 159.9

М. В. Карагачева, И. Д. Васильева

Адаптивные ресурсы личности в условиях профессионального выгорания: роль социально-психологического климата и мотивации

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу адаптивных ресурсов личности в контексте профессионального выгорания. В условиях роста профессиональной нагрузки, неопределенности и эмоционального истощения особенно актуальным становится вопрос: за счет каких внутренних и внешних ресурсов человек способен сохранять психологическую устойчивость и профессиональную активность. В работе рассматриваются ключевые понятия: профессиональное выгорание, социально-психологический климат и профессиональная мотивация, а также их взаимосвязь как основа формирования адаптивного потенциала личности. Анализируются различные подходы к пониманию выгорания (К. Маслач, В. В. Бойко), моделей мотивации (А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. Макклелланд) и социально-психологического климата (Б. Д. Парыгин, С. С. Татьянина, А. А. Кодочигова и др.). Особое внимание уделяется роли мотивации и межличностной среды как источников психологических ресурсов, позволяющих не только справляться с негативными состояниями, но и предотвращать их развитие. Социально-психологический климат и осознанная профессиональная мотивация рассматриваются как факторы, формирующие устойчивость личности к профессиональным стрессорам. Сделан вывод о необходимости комплексного рассмотрения этих факторов в практике психологической поддержки специалистов. Статья может служить теоретическим основанием для последующих эмпирических исследований и разработки практических интервенций, направленных на профилактику профессионального выгорания.

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, адаптация, мотивация, устойчивость, социально-психологический климат, стресс, трудовая деятельность, психологические ресурсы*

M. V. Karagacheva, I. D. Vasilyeva

Adaptive Resources of Personality in the Context of Professional Burnout: the Role of Socio-Psychological Climate and Motivation

Abstract. The article is dedicated to the theoretical analysis of adaptive personal resources in the context of professional burnout. In conditions of increasing professional workload, uncertainty, and emotional exhaustion, the question of what internal and external resources a person can use to maintain psychological resilience and professional activity becomes especially relevant. The work examines key concepts: professional burnout, socio-psychological climate, and professional motivation, as well as their interrelationship as the basis for forming the adaptive potential of an individual. Various approaches to understanding burnout (C. Maslach, V. V. Boyko), motivation models (A. Maslow, F. Herzberg, D. McClelland), and principles for creating a favorable socio-psychological climate (B. D. Parygin, S. S. Tatyanina, A. A. Kodochigova, etc.) are analyzed. Particular attention is paid to the role of motivation and the interpersonal environment as sources of psychological resources, which help not only cope with negative states but also prevent their development. The socio-psychological climate and conscious professional motivation are seen as factors that shape an individual's resilience to professional stressors. The conclusion is made about the necessity of a comprehensive consideration of these factors in the practice of psychological support for professionals. The article can serve as a theoretical basis for subsequent empirical studies and the development of practical interventions aimed at preventing professional burnout.

Keywords: *professional burnout, adaptation, motivation, resilience, socio-psychological climate, stress, work activity, psychological resources*

Проблема профессионального выгорания занимает одно из центральных мест в современной психологии труда и организационной психологии. Профессиональное выгорание также часто связывают с различными аспектами удовлетворенности трудом. Изучение удовлетворенности трудом занимались Е. Ф. Ященко [17, 18] и Н. Б. Казначеева [5]. В условиях нарастающей динамики изменений, нестабильности в мире, усложнения профессиональных задач и роста требований к работникам, а также увеличения конкуренции на рынке труда возрастает риск истощения эмоциональных и психологических ресурсов личности. При этом важно понимать, какие именно факторы могут способствовать сохранению работоспособности и душевного равновесия сотрудников. В качестве таких факторов нередко рассматриваются социально-психологический климат в коллективе и уровень профессиональной мотивации. Именно эти компоненты могут быть осмыслены как адаптивные ресурсы, способные смягчать воздействие стрессогенных факторов.

Термин «профессиональное выгорание» был введен в научный обиход Х. Фрейденбергером, а наибольшее развитие концепция получила в работах К. Маслач. Согласно ее модели, выгорание включает три ключевых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [11]. В российской научной традиции значительный вклад в изучение этого феномена внес В. В. Бойко, который предложил многоуровневую типологию стадий выгорания и разработал метод диагностики этого состояния [2]. Согласно Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, профессиональное выгорание может рассматриваться как форма дезадаптации, возникающая при дефиците психологических и организационных ресурсов [3].

Адаптивные ресурсы – это совокупность личностных, когнитивных и поведенческих характеристик, обеспечивающих устойчивость личности в условиях профессионального и эмоционального стресса. Одной из ключевых теорий, описывающих динамику ресурсов, является теория сохранения ресурсов С. Хобфола. Согласно этой теории, стресс возникает в ситуации потери ресурсов или угрозы их утраты [16]. Таким образом, способность личности к мобилизации внутренних (уверенность, самооценка, смысл) и внешних

(социальная поддержка, организационная среда) ресурсов определяет успешность адаптации к профессиональным нагрузкам.

Социально-психологический климат в коллективе – это совокупность эмоционально-психологических условий, отражающих характер межличностных отношений, степень сплоченности, доверия и поддержки среди сотрудников. Согласно Б. Д. Парыгину, социально-психологический климат влияет на эффективность деятельности и уровень удовлетворенности трудом [14]. Исследования С. С. Татьяниной подчеркивают, что позитивный климат напрямую коррелирует с высокой мотивацией сотрудников, снижением конфликтов и повышением психологической устойчивости [15]. Кроме того, А. А. Кодочигова отмечает, что социально-психологический климат может выступать буфером при стрессе, снижая вероятность выгорания [7].

Профессиональная мотивация является одним из ключевых внутренних ресурсов личности. Согласно А. Маслоу, мотивация представляет собой иерархическую структуру потребностей, от физиологических до потребностей в самоактуализации [12]. Ф. Герцберг в своей двухфакторной модели различал гигиенические и мотивационные факторы, подчеркивая, что только вторые способствуют личностному росту и вовлеченности [4]. Д. Макклелланд выделил мотивацию достижения как центральную в профессиональной деятельности и устойчивости личности [8]. В контексте профессионального выгорания осознанная и внутренняя мотивация способствует сохранению энергии, продуктивности и интереса к работе, даже в условиях стресса [6].

Теоретический анализ литературы показывает, что между социально-психологическим климатом, мотивацией и профессиональным выгоранием существует тесная взаимосвязь. Неблагоприятный климат и дефицит мотивации создают условия для снижения эмоционального тонуса и увеличения риска выгорания [15]. При этом поддержка со стороны коллег, ощущение безопасности и признание значимости своей деятельности, напротив, укрепляют адаптивные механизмы личности. Таким образом, социально-психологический климат и мотивация могут рассматриваться как взаимодополняющие ресурсы устойчивости и профилактики профессионального выгорания.

В последние годы проблема профессионального выгорания приобретает все большее внимание в российской научной среде. Современные отечественные исследования подчеркивают комплексный характер этого феномена, выявляя его взаимосвязь с социально-психологическими, мотивационными и организационными условиями профессиональной деятельности.

Так, в исследовании Т. Н. Березиной и соавторов был проведен анализ взаимосвязи профессионального выгорания с характеристиками образовательной среды. Авторы пришли к выводу, что неблагоприятный социально-психологический климат, конфликты и перегрузки в профессиональной среде достоверно связаны с ростом показателей деперсонализации и эмоционального истощения у педагогов. Особо подчеркивается значимость эмоциональной поддержки и признания в коллективе как условий профилактики выгорания [1].

Дополнительные данные предоставляет работа Е. Я. Матюшкиной, исследовавшей факторы профессионального выгорания у специалистов контактных центров. Автор показала, что доминирование внешней мотивации, ориентированной на социальное одобрение и материальные стимулы, сопровождается снижением устойчивости к профессиональному стрессу. Напротив, внутренне мотивированные сотрудники демонстрируют меньшую подверженность выгоранию и более высокую эмоциональную устойчивость [13].

Интерес представляют и результаты исследования Л. В. Марищук, направленного на выявление социально-психологических факторов профессионального выгорания у молодых педагогов. Автор подчеркивает, что специфика трудовых условий, отсутствие

наставничества, а также низкий уровень социальной поддержки в коллективе способствуют ускоренному формированию симптомов выгорания уже в первые годы профессиональной деятельности [10].

Кроме того, в работе М. Л. Манджиевой, посвященной изучению сотрудников полиции, была выявлена тесная связь между уровнем профессионального выгорания и индивидуальными особенностями мотивации. В частности, сотрудники с преобладанием мотивации достижения и ориентацией на ценности службы демонстрировали меньший риск истощения и деперсонализации по сравнению с теми, чья деятельность мотивирована исключительно внешними факторами [9].

Таким образом, отечественные исследования подтверждают, что не только условия труда, но и личностно-мотивационные особенности играют ключевую роль в развитии или профилактике профессионального выгорания. Дальнейшее изучение этих факторов представляется перспективным как для развития психологической теории, так и для прикладной деятельности в области управления персоналом и охраны психического здоровья работников.

Подводя итог, можно сделать вывод, что социально-психологический климат и профессиональная мотивация являются важнейшими адаптивными ресурсами личности в условиях риска профессионального выгорания. Их теоретическое изучение позволяет выявить потенциальные точки приложения профилактических и развивающих мер в системе управления персоналом. Особую актуальность данные аспекты приобретают в сферах, связанных с высоким уровнем эмоциональной нагрузки, таких как здравоохранение, образование и государственная служба.

Список литературы

1. Березина, Т. Н. Взаимосвязь профессионального выгорания с показателями возраста и характеристиками образовательной среды / Т. Н. Березина, Е. А. Деулин, А. А. Сечко, Н. Ю. Розенова. – Текст : непосредственный // Психология и право. – 2023. – Т. 13. – № 3. – С. 50–65.

2. Бойко, В. В. Синдром выгорания в профессиональной деятельности: причины, последствия, методы диагностики / В. В. Бойко. – Москва : Институт психологии РАН, 2005. – 236 с. – Текст : непосредственный.

3. Водопьянова, Н. Е. От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 126–130.

4. Герцберг, Ф. Мотивация и работа: двухфакторная теория мотивации / Ф. Герцберг. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1987. – № 5. – С. 115–124.

5. Казначеева, Н. Б. Ценностные ориентации в карьере, доминирующие направленности и удовлетворенность трудом у линейного персонала сети кинотеатров / Н. Б. Казначеева, А. А. Кузьмина. – Текст : непосредственный // Карминские чтения. Актуальные проблемы философии, культурологии, психологии, конфликтологии, образования : материалы Всероссийской научной конференции. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 280–284.

6. Карташов, И. В. Мотивация профессиональной деятельности: новые аспекты исследования / И. В. Карташов, М. С. Дмитриева. – Текст : непосредственный // Психологические исследования. – 2018. – № 6. – С. 18–24.

7. Кодочигова, А. А. Социально-психологический климат сотрудников организации / А. А. Кодочигова. – Текст : непосредственный // Экономика и социум. – 2024. – № 2 (117)-1. – С. 1595–1598.

8. Макклелланд, Д. Психология мотивации и достижений / Д. Макклелланд. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 280 с. – Текст : непосредственный.

9. Манджиева, М. Л. Эмоциональное выгорание и мотивация профессиональной деятельности сотрудников организации : магистерская диссертация / М. Л. Манджиева. – Москва :

МГППУ, 2022. – 97 с. – Текст : электронный. – URL: https://psychlib.ru/resource/pdf/studwork/2022/MandzhiyevaML_2022/MandzhiyevaML_5.pdf (дата обращения: 07.05.2025).

10. Марищук, Л. В. Социально-психологические факторы профессионального выгорания молодых специалистов педагогических профессий / Л. В. Марищук. – Текст : непосредственный // Психолого-педагогические исследования. – 2016. – Т. 8. – № 1. – С. 1–15.

11. Маслач, К. Профессиональное выгорание: новые подходы к измерению / К. Маслач, С. Джексон. – Текст : непосредственный // Психология и здоровье. – 1981. – № 2. – С. 193–201.

12. Маслоу, А. Теория мотивации и личностного роста / А. Маслоу. – Москва : Эксмо, 2005. – 345 с. – Текст : непосредственный.

13. Матюшкина, Е. Я. Факторы профессионального выгорания специалистов (на примере работников контактного центра) / Е. Я. Матюшкина. – Текст : непосредственный // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25. – № 4. – С. 42–58.

14. Парыгин, Б. Д. Социально-психологический климат коллектива: пути и методы изучения / Б. Д. Парыгин / под редакцией В. А. Ядова. – Ленинград : Наука, 1998. – 192 с. – Текст : непосредственный.

15. Татьянина, С. С. Влияние социально-психологического климата на мотивацию персонала / С. С. Татьянина. – Текст : непосредственный // Journal of Economy and Business. – 2020. – Т. 11-3 (69). – С. 132–134.

16. Хобфол, С. Потери ресурсов и стресс: теория и практика / С. Хобфол. – Текст : непосредственный // Психология стресса. – Санкт-Петербург : Питер, 2010.

17. Ященко, Е. Ф. Лояльность к организации, карьерные ориентации и удовлетворенность трудом работников государственного учреждения с разным стажем работы / Е. Ф. Ященко, А. К. Лодыгина. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития : материалы международной научной конференции. – Москва, 2023. – С. 191.

18. Ященко, Е. Ф. Различия между показателями удовлетворенности трудом, субъективного благополучия, копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций у работников локомотивных бригад по разным критериям / Е. Ф. Ященко, А. А. Кожевникова. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2024 : материалы международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете. – Нижний Новгород, 2024. – С. 223.

УДК 316.346.32

О. Б. Кононова, О. А. Данильчук

Взаимосвязи шкал жизнестойкости и волевой саморегуляции работников сферы железнодорожного транспорта

Аннотация. Данная статья посвящена изучению взаимосвязи таких феноменов, как жизнестойкость и волевая саморегуляция работников сферы железнодорожного транспорта. Для работников сферы железнодорожного транспорта жизнестойкость и волевая саморегуляция являются важными аспектами надежности профессиональной деятельности, а также факторами, которые влияют на удовлетворенность трудом и профессиональное долголетие. Исследование показало, что в обеих группах работниц сферы железнодорожного транспорта выявлены значимые взаимосвязи между всеми компонентами жизнестойкости и волевой саморегуляции вне зависимости от их возраста. Другими словами, жизнестойкость работниц сферы железнодорожного транспорта создает фундамент для успешной саморегуляции.

Ключевые слова: *жизнестойкость, волевая саморегуляция, работники сферы железнодорожного транспорта*

O. B. Kononova, O. A. Danilchuk

Relationships between the scales of resilience and volitional self-regulation of railway workers

Abstract. This article is devoted to the study of the relationship between such phenomena as resilience and volitional self-regulation of railway transport workers. For railway transport workers, resilience and strong-willed self-regulation are important aspects of the reliability of professional activity, as well as factors that affect job satisfaction and professional longevity. The study showed that in both groups of railway transport workers, significant relationships were identified between all components of life stability and volitional self-regulation, regardless of their age. In other words, the resilience of railway workers creates the foundation for successful self-regulation.

Keywords: *resilience, volitional self-regulation, railway transport workers*

Железнодорожный транспорт относится к числу таких отраслей, в которых с особой остротой ощущается роль и значение психологической науки [11]. На предприятии железнодорожного транспорта сохраняются тяжелые условия труда и организации деятельности персонала, продиктованные непрерывным производственным процессом и необходимостью сохранения безаварийной работы железнодорожного транспорта [8]. Управление железными дорогами, а также их обслуживание требует специальных навыков, дисциплины и ответственности, что в итоге приводит к формированию уникальной культуры железнодорожных работников [1]. Жизнестойкость и волевая саморегуляция являются важными аспектами психологического здоровья и профессиональной эффективности работников. Эти качества особенно актуальны в условиях современного мира, где стресс и неопределенность становятся частью повседневной жизни. Для работников сферы железнодорожного транспорта жизнестойкость и волевая саморегуляция являются важными аспектами надежности профессиональной деятельности, а также факторами, которые влияют на удовлетворенность трудом и профессиональное долголетие. Изучению различных психологических особенностей работников железнодорожного транспорта посвящено множество работ [2–6, 8–10].

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость, в понимании С. Мадди, – это не просто способность выдерживать удары судьбы, а проактивный комплекс убеждений, позволяющий превращать стресс в стимул для роста. Эта концепция, опирающаяся на вовлеченность, контроль и принятие риска, формирует у человека активную жизненную позицию, дарящую ему не только устойчивость к трудностям, но и способность находить смысл в жизни, извлекать уроки из неудач и двигаться вперед, сохраняя психологическое здоровье и благополучие [7].

Волевая саморегуляция представляет собой такой вид саморегуляции деятельности и поведения, когда человеку требуется сознательно самому преодолевать трудности постановки цели, планирования и исполнения действий. Волевая саморегуляция, по А. В. Зверькову и Е. В. Эйдману, – это осознанное управление своим поведением, мыслями и эмоциями для достижения целей. Она предполагает активное формирование и реализацию действий, опирающееся на самообладание (контроль эмоций) и настойчивость (преодоление препятствий). Развитая волевая саморегуляция способствует личностному росту, повышению эффективности деятельности и достижению успеха.

Цель исследования: определить жизнестойкость и волевую саморегуляцию работников сферы железнодорожного транспорта.

Объектом исследования являются сотрудницы сферы железнодорожного транспорта, а предметом – жизнестойкость и волевая саморегуляция сотрудников сферы железнодорожного транспорта.

Гипотеза исследования: существуют различия в структуре связей жизнестойкости и волевой саморегуляции у сотрудниц сферы железнодорожного транспорта разного возраста.

В исследовании использовались методики: методика исследования жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой; тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Выборка представлена сотрудницами организаций «ОАО РЖД» и «Ультрамар». Общее количество исследуемых – 43 человека в возрасте от 25 до 45 лет, выборка включает 19 человек 25–35 лет, 24 человека 36–45 лет, все респонденты женщины.

Для выявления взаимосвязи жизнестойкости и волевой саморегуляции работниц сферы железнодорожного транспорта был проведен корреляционный анализ.

Корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования у работниц сферы железнодорожного транспорта 25–35 лет.

Шкала «Вовлеченность» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» ($r = 0,62$, $p \leq 0,01$) «Самообладание» ($r = 0,52$, $p \leq 0,05$), «Настойчивость» ($r = 0,62$, $p \leq 0,01$). Чем сильнее вовлеченность у работниц сферы железнодорожного транспорта 25–35 лет, тем выше самообладание, настойчивость и общая шкала волевой саморегуляции. Вовлеченность, как компонент жизнестойкости, предполагает получение удовольствия и смысла от деятельности. Когда человек вовлечен в то, что он делает, ему легче проявлять настойчивость, то есть прилагать усилия и доводить начатое до конца. Наличие смысла и интереса служит мощным мотиватором для преодоления препятствий. Увлеченный человек более мотивирован прилагать усилия и контролировать себя для достижения важных для него целей.

Шкала «Контроль» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» ($r = 0,65$, $p \leq 0,01$), «Настойчивость» ($r = 0,74$, $p \leq 0,01$), «Самообладание» ($r = 0,48$, $p \leq 0,05$). Чем сильнее контроль у работниц сферы железнодорожного транспорта 25–35 лет, тем выше самообладание, настойчивость и общая шкала волевой саморегуляции. Чувство контроля над своей жизнью и уверенность в том, что можешь влиять на происходящие события, является сильным мотиватором для проявления настойчивости. Если человек верит, что его усилия приведут к желаемому результату, он будет более настойчиво двигаться к цели, несмотря на трудности. Уверенность в своей способности управлять ситуацией и достигать целей способствует развитию самообладания. Человек, который чувствует себя контролирующим свою жизнь, менее подвержен стрессу и импульсивным реакциям, и ему легче сохранять спокойствие и выдержку в сложных ситуациях.

Шкала «Принятие риска» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» ($r = 0,69$, $p \leq 0,01$), «Настойчивость» ($r = 0,61$, $p \leq 0,01$), «Самообладание» ($r = 0,63$, $p \leq 0,01$). Чем выше выражено принятие риска у работниц сферы железнодорожного транспорта 25–35 лет, тем выше самообладание, настойчивость и общая шкала волевой саморегуляции. Респонденты с высоким уровнем жизнестойкости в своей работе должны отвечать за безопасность груза с коммерческой стороны, что является принятием риска.

Шкала «Общая жизнестойкость» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверь-

кова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» волевой саморегуляции ($r = 0,69$, $p \leq 0,01$), «Настойчивость» ($r = 0,69$, $p \leq 0,01$), «Самообладание» ($r = 0,56$, $p \leq 0,05$).Чем выше выражена шкала общей жизнестойкости у работниц сферы железнодорожного транспорта 25–35 лет, тем выше и общая шкала волевой саморегуляции, и ее составляющие, ведь общая жизнестойкость как конструкт включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Сами по себе эти компоненты уже подразумевают наличие определенных качеств, связанных с волевой регуляцией. Жизнестойкий человек, как правило, лучше осознает свои эмоции и умеет ими управлять. Он не позволяет негативным эмоциям захлестнуть его и мешать достижению целей. Он сохраняет спокойствие в сложных ситуациях и принимает взвешенные решения. Высокий уровень жизнестойкости помогает справляться со стрессом и избегать эмоционального выгорания. Это позволяет сохранять самообладание даже в условиях высокого давления и неопределенности.

Корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования у работниц сферы железнодорожного транспорта 36–45 лет.

Шкала «Вовлеченность» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» ($r = 0,64$, $p \leq 0,01$) «Самообладание» ($r = 0,57$, $p \leq 0,01$), «Настойчивость» ($r = 0,66$, $p \leq 0,01$). Чем сильнее вовлеченность у работниц сферы железнодорожного транспорта 36–45 лет, тем выше самообладание, настойчивость и общая шкала волевой саморегуляции.

Шкала «Контроль» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» ($r = 0,81$, $p \leq 0,01$), «Настойчивость» ($r = 0,84$, $p \leq 0,01$), «Самообладание» ($r = 0,70$, $p \leq 0,01$). Чем сильнее контроль у работниц сферы железнодорожного транспорта 36–45 лет, тем выше самообладание, настойчивость и общая шкала волевой саморегуляции.

Шкала «Принятие риска» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» ($r = 0,75$, $p \leq 0,01$), «Настойчивость» ($r = 0,70$, $p \leq 0,01$), «Самообладание» ($r = 0,71$, $p \leq 0,01$). Чем выше выражено принятие риска у работниц сферы железнодорожного транспорта 36–45 лет, тем выше самообладание, настойчивость и общая шкала волевой саморегуляции.

Шкала «Общая жизнестойкость» методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой прямо взаимосвязана со всеми шкалами теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана: «Общая шкала» волевой саморегуляции ($r = 0,82$, $p \leq 0,01$), «Настойчивость» ($r = 0,82$, $p \leq 0,01$), «Самообладание» ($r = 0,72$, $p \leq 0,01$).Чем выше выражена шкала общей жизнестойкости у работниц сферы железнодорожного транспорта 36–45 лет, тем выше и общая шкала волевой саморегуляции, и ее составляющие, ведь общая жизнестойкость как конструкт включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Таким образом, единственное различие в структуре связей изучаемых феноменов, которое было выявлено, это более слабая взаимосвязь между шкалой «Самообладание» тест-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» и всеми шкалами методики исследования жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой в группе работниц сферы железнодорожного транспорта 25–35 лет. Можно предположить, что с возрастом взаимосвязи между жизнестойкостью и самообладанием становятся более выраженными.

В обеих группах работниц сферы железнодорожного транспорта выявлены значимые взаимосвязи между всеми компонентами жизнестойкости и волевой саморегуляции.

Жизнестойкость создает «фундамент» для успешной саморегуляции. Это подтверждает теоретические представления о том, что жизнестойкость создает основу для успешной саморегуляции. Если человек обладает жизнестойкостью, ему проще проявлять настойчивость, самообладание и в целом осуществлять волевую саморегуляцию, так как у него есть необходимые ресурсы для этого: вера в себя, устойчивость к стрессу, понимание целей и смысл деятельности. Гипотеза исследования не подтвердилась.

Список литературы

1. Грязнов, С. А. О значении формирования профессиональных компетенций / С. А. Грязнов, М. И. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 11-2 (86). – С. 202–205.

2. Ермакова, Е. С. Проблема связи эмоционального выгорания с личностными характеристиками работников железнодорожного транспорта / Е. С. Ермакова, Е. Ю. Плясунова. – Текст : непосредственный // Психология и современный мир. Субъект жизнедеятельности в современном обществе : материалы Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, Архангельск, 25 апреля 2024 г. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова, 2024. – С. 296–299.

3. Ермакова, Е. С. Жизнестойкость и личностные особенности работников сферы железнодорожного транспорта / Е. С. Ермакова, Е. С. Янушкевич. – Текст : электронный // Человек и транспорт: психология, образование, эргономика : материалы Национальной с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2 ноября 2023 г. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2024. – С. 54–60.

4. Карагачева, М. В. Самоактуализация и уровень субъективного контроля работников локомотивных бригад / М. В. Карагачева, Д. А. Фрейдинова, И. А. Чеботков. – Текст : непосредственный // Человек и транспорт: психология, образование, эргономика : материалы Национальной с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 7–8 ноября 2019 г. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГПУС, 2020. – С. 46–48.

5. Кононова, О. Б. Образ надежного и ненадежного машиниста в сознании студентов транспортного вуза / О. Б. Кононова, С. А. Шамилова. – Текст : непосредственный // Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания. В поисках альтернативы : материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Ижевск, 28–29 февраля 2024 г. – Ижевск : ФГБОУ ВПО «ИжГТУ им. М. Т. Калашникова», 2024. – С. 74–78.

6. Кононова, О. Б. Профессиональное выгорание и удовлетворенность работой сотрудников структурного подразделения на железной дороге / О. Б. Кононова, Н. Б. Казначеева, М. А. Федотовская. – Текст : непосредственный // Приложение международного научного журнала «Вестник психофизиологии». – 2024. – № 4. – С. 36–42.

7. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с. – Текст : непосредственный.

8. Сафронова, О. Л. Трудовой стресс работников железнодорожного транспорта: причины возникновения и особенности развития / О. Л. Сафронова. – Текст : непосредственный // Всероссийский журнал научных публикаций. – 2012. – № 2 (12). – С. 42–46.

9. Ященко, Е. Ф. Различия между показателями удовлетворенности трудом, субъективного благополучия, копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций у работников локомотивных бригад по разным критериям / Е. Ф. Ященко, А. А. Кожевникова. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2024 : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете, Санкт-Петербург, 16–18 октября 2024 г. – Нижний Новгород : ООО «Союзкниг», 2024. – С. 223.

10. Ященко, Е. Ф. Сравнительный анализ показателей личностных черт, уровня субъективного контроля и копинг-поведения в стрессовых ситуациях работников локомотивных бригад грузового движения / Е. Ф. Ященко, М. А. Пестрякова. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения – 2024 : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию общей

психологии в Санкт-Петербургском государственном университете, Санкт-Петербург, 16–18 октября 2024 г. – Нижний Новгород : ООО «Союзкнига», 2024. – С. 224.

11. Ященко, Е. Ф. Транспортная психология / Е. Ф. Ященко, О. Б. Кононова. – Санкт-Петербург : ПГУПС, 2023. – 118 с. – Текст : непосредственный.

УДК 316.346.32

О. Б. Кононова, М. А. Федоров

Сообщество геймеров как социальная общность

Аннотация. Компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни. С их помощью мы решаем огромное количество задач. В интернет-среду перенесены такие значимые сферы деятельности, как общение, труд, обучение и др. Многие исследователи отмечают такое явление как цифровизация общения. Данная статья посвящена обсуждению того, как признаки организации реализуются в сообществе геймеров. В качестве примера в статье подробно рассматриваются характеристики «Сообщества геймеров 5thFamily». Рассмотрение сообщества геймеров в качестве социальной организации позволяет изучать такие сообщества с точки зрения групповых процессов, социальных явлений, а также социально-психологических характеристик ее членов.

Ключевые слова: *организация, сообщество геймеров*

O. B. Kononova, M. A. Fedorov

Community of gamers as a social community

Abstract. Computers have become an integral part of our lives. We use them to solve a huge number of tasks. Significant areas of activity such as communication, work, education, and IG have been transferred to the Internet environment. Many researchers note the phenomenon of digitalization of communication. This article is devoted to discussing how the signs of an organization are implemented in the gaming community. As an example, the article discusses in detail the characteristics of the «5thFamily Gaming Community». Considering the gamer community as a social organization allows us to study such communities in terms of group processes, social phenomena, as well as the socio-psychological characteristics of its members.

Keywords: *an organization, a community of gamers*

Компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни. С их помощью мы решаем огромное количество задач, от простых повседневных, таких как проверка почты или просмотр новостей, до сложных профессиональных задач, требующих глубокого анализа и обработки информации. Но компьютеры не ограничиваются лишь инструментами для решения задач, они оказывают все более значимое влияние на саму структуру нашей жизни, формируя новые привычки, модели поведения и даже меняя наше восприятие мира [9]. Одним из наиболее заметных последствий широкого распространения компьютеров стало интенсивное смещение социального взаимодействия в виртуальную среду. Это явление, которое можно назвать «цифровизацией общения», затрагивает все группы населения и становится ключевым трендом современного общества. В интернет-среду перенесены такие значимые сферы деятельности, как общение, труд, обучение и игра. Конечно, широкое использование компьютеров имеет как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны, они делают нашу жизнь более комфортной, удобной и информационно насыщенной. С другой стороны, они могут приводить к социальной изоляции, зависимости от интернета и другим негативным явлениям. В настоящее время активно обсуждается вопрос о пользе и вреде компьютерных игр, наиболее актуальный из которых пропаганда агрессии в контексте социального обучения. Во многих работах авторы отмечают много-

гранность онлайн-игр, которые, с одной стороны, способствуют формированию и переносу враждебности виртуального мира на реальный, что приводит к деструктивному социальному взаимодействию, а с другой – перенос негативного состояния из реального мира в виртуальный, тем самым полностью нивелируя деструктивный характер и агрессию в реальном мире [7]. В последние годы появляется все больше исследований, посвященных изучению различных психологических особенностей геймеров [1–4, 6– 8].

Достаточно новым, но уже распространенным явлением стало объединение геймеров в сообщества по интересам с точки зрения типов и жанров онлайн-игр. Такие сообщества становятся способом для любителей компьютерных игр найти единомышленников, почувствовать себя частью некоторой группы людей, удовлетворить свою потребность в общении и безопасности. При этом структура таких сообществ может соответствовать классическому представлению об организации как социальной общности. В данной статье мы хотели бы остановится на обсуждении того, как признаки организации реализуются в организации геймеров на примере реального сообщества, которое называется «Сообщество геймеров 5thFamily».

В современной науке понятие «организация» используется в трех основных смыслах:

1. Организация есть социальная общность, объединяющая некоторое множество индивидов для достижения общей цели, которые действуют на основе определенных процедур и правил (фабрика, магазин, школа как организация).

2. Организация – это вид человеческой деятельности, целью которой является достижение упорядоченности, согласованности частей целого (пример – профессионал в области организации работы с молодежью). Организация как процесс означает, что организация – это комплекс управленческих действий, направленных на формирование элементов организации, на соединение элементов и на совершенствование этих связей. Какие это элементы: ресурсы (материальные, трудовые, финансовые).

3. Организация есть степень внутренней упорядоченности, скоординированности, согласованности частей целого (например, организованность бизнес-процесса). Объектом организационной психологии является организация, понимаемая как социальная общность [5].

Рассмотрим, как в «Сообществе геймеров 5thFamily» реализуются наиболее важные характеристики организации [5].

Первая характеристика – объединение и координация деятельности людей. «Сообщество геймеров 5thFamily» занимается объединением и координацией деятельности людей, увлекающихся компьютерными играми разных жанров. Структура сообщества включает координацию деятельности пяти групп. Четыре группы, направлены на координацию и организацию взаимодействия членов сообщества, играющих в игры разных жанров: первая группа (жанр игры Squad), вторая группа (жанр игры Holdfast), третья группа (жанр игры Foxhole), четвертая группа (жанр игры BattleBit). Пятая группа направлена на координацию неформального общения внутри сообщества.

Вторая характеристика – общая цель, или задача. Наличие общей цели является обязательной предпосылкой объединения усилий людей и их ресурсов в организациях. Она, эта общая цель, формируется на основе общих потребностей и интересов людей, создающих организацию и работающих в ней. Общая цель «Сообщества геймеров 5thFamily» – организация и координация людей, которые хотят играть в компьютерные игры в благоприятном и доброжелательном сообществе.

Третья характеристика – наличие организационной структуры. В соответствии с целями организации люди сознательно проектируют ее структуру, определяя характер и способы соединения отдельных элементов в определенную целостность. В зависимости от целей организации, ее возраста, технологии, состояния и динамики внешней среды организационная структура приобретает различные формы. Она может быть иерархической,

матричной, предпринимательской, смешанной [5]. Организационная структура «Сообщества геймеров 5thFamily» представляет собой иерархичную структуру. Во главе «Сообщества геймеров 5thFamily» находится постоянный руководитель. Задача руководителя – взаимодействие с «внешним миром» и общая координация деятельности глав направлений. Под внешним миром понимаются другие организации: административные, правовые, социальные, общественные и др. Взаимодействие со сторонними организациями позволяет «Сообществу геймеров 5thFamily», во-первых, оставаться в правовом поле, а во-вторых, быть открытой для внешних контактов организацией. Руководителю «Сообщества геймеров 5thFamil» подчиняются главы направлений: глава направления 1 (жанр игры Squad), глава направления 2 (жанр игры Holdfast), глава направления 3 (жанр игры Hell Let Loose), глава направления 4 (жанр игры War Thunder), глава направления 5 (организация и координация неформального общения внутри сообщества). Примерно раз в полгода происходит смена руководителей направлений. Их выбирают голосованием или их назначает руководитель сообщества. У глав направлений имеются заместители. В пятом направлении несколько заместителей из-за большой аудитории и членов сообщества. Заместителям подчиняются группы внутренней администрации. В группы администрации входят несколько категорий администраторов: менеджеры, модераторы, создатели событий, техническая поддержка. Менеджеры проводят наборы и проверку новоприбывшего состава. Модераторы следят за выполнением правил устава. Создатели событий придумывают и проводят разные события. Техническая поддержка занимаются поддержкой серверов. По мере необходимости представители администраторов могут меняться (это происходит примерно каждые полгода). Новые администраторы назначаются главой направления или заместителем главы направления без согласования с руководителем «Сообщества геймеров 5thFamily». Далее следует уровень рядовых пользователей – геймеров. Основная задача геймера – играть и участвовать в жизни сообщества. Рядовые геймеры вступают в сообщество добровольно после прохождения собеседования с менеджерами. Основные требования для вступления в «Сообщество геймеров 5thFamil» для рядовых геймеров: знание устава сообщества и принятие этого устава, возраст старше 14 лет. «Сообщество геймеров 5thFamily» – это открытое сообщество: геймеры могут уходить из сообщества или входить по их желанию по согласованию с менеджерами.

Четвертая характеристика – специализация и разделение труда. Согласно структуре организации в «Сообществе геймеров 5thFamily» присутствует специализация и разделение труда. Например, четкое разделение функций между разными представителями групп внутренней администрации: модераторы, менеджеры, создатели событий, технической поддержки.

Пятая характеристика – организационная власть. Осуществление какой-либо общей задачи усилиями даже небольшой группы людей требует передачи власти одному из ее членов, который бы нес ответственность за то, чтобы намеченные цели реализовывались результативно и эффективно. Организационная власть есть право руководителя направлять деятельность своих подчиненных. Без сильной и эффективной организационной власти успешная координация деятельности различных людей невозможна [5]. В «Сообществе 5thFamily» в соответствие с уставом есть постоянный руководитель, который осуществляет общую координацию всех видов деятельности сообщества. Он несет ответственность за то, чтобы назначенные цели были реализованы результативно и эффективно.

Шестая характеристика – организационная культура. Каждой организации присуща определенная система традиций, верований, ценностей, символов, ритуалов, мифов, норм общения между людьми и т. д. Это и есть то, что принято называть организационной культурой. Она придает ей индивидуальность, свое «лицо» и выступает духовным интегратором людей, работающих совместно, в определенную социальную общность. Она также

способствует упорядочению их деятельности [5]. В «Сообществе 5thFamil» есть свои традиции. Например, «онлайн-сбор» происходит каждое воскресенье для подведения итогов и обсуждения планов на следующую неделю. Каждое направление собирается по отдельности, руководит общим сбором глава направления. Еще одна традиция – это проведение совместных мероприятий каждые два дня. Это может быть, например, тренировка навыков, необходимых для совместной игры (навыки общения или организационные навыки). Они проводятся для каждого направления по отдельности. Организаторы данных мероприятий – создатели событий. Следующая традиция – периодические совместные онлайн-просмотры фильмов с обсуждением в ходе просмотра. Проводятся для каждого направления по отдельности. Организаторы – создатели событий. Еще одна традиция – традиция «живых встреч» в честь больших событий, например, празднование пятилетия со дня основания сообщества. Кроме того, у «Сообщества 5thFamily» есть своя эмблема, у каждого направления тоже есть своя эмблема. В общении членов «Сообщества 5thFamily» присутствует игровой сленг, понятный только для геймеров данного сообщества.

Седьмая характеристика – организационные границы. Организационные границы – это разного рода материальные и нематериальные «ограничители», фиксирующие обособленность данной организации относительно других объектов, ее внешней среды [5]. Организационными границами «Сообщества геймеров 5thFamily» являются, во-первых, устав сообщества, во-вторых, границы сервера, на который могут попасть только те, кого пропускают менеджеры. При этом «Сообщество геймеров 5thFamily» – это открытая для общения и взаимодействия с другими сообществами геймеров организация. Общение с другими организациями нужно для того, чтобы поддерживать внешние связи с другими сообществами.

Таким образом, «Сообщество геймеров 5thFamily» обладает всеми характеристиками организации, понимаемой как социальная общность. Хотя это сообщество возникло сравнительно недавно, оно успешно выполняет множество своих задач и движется к поставленным целям. В процессе формирования внутренней культуры, иерархии и границ, которые при необходимости обновляются или расширяются, оно заботится о своих членах, обеспечивая их благополучие и безопасность. Рассмотрение сообщества геймеров в качестве социальной организации позволяет изучать такие сообщества с точки зрения групповых процессов, социальных явлений, а также социально-психологических характеристик ее членов.

Список литературы

1. Казначеева, Н. Б. Личностные особенности молодежи с высоким уровнем активности в социальных сетях и компьютерной зависимости / Н. Б. Казначеева. – Текст : непосредственный // Развитие человека в условиях социально-психологической и экономической неопределенности и кризисных явлений. – Санкт-Петербург : АНО «София». – (Издательский проект «Твой текст»). – 2022. – С. 168–189.

2. Кононова, О. Б. Доверие к технике и индивидуально-типологические особенности геймеров / О. Б. Кононова, М. А. Федоров. – Текст : непосредственный // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика : сборник статей по материалам XIV Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 30 июля 2024 г. – Йошкар-Ола : Межрегиональный открытый социальный институт, 2024. – С. 46–54.

3. Кононова, О. Б. Переживание одиночества и субъективного благополучия геймеров-стратегов / О. Б. Кононова, М. А. Федоров. – Текст : непосредственный // Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания. В поисках альтернативы : материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Ижевск, 28–29 февраля 2024 г. – Ижевск : Изд-во УИР ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, 2024. – 719 с.

4. Мазурова, И. С. Социально-психологическая адаптация и выбор копинг-стратегий студентов с разным уровнем активности в социальных сетях / И. С. Мазурова, Н. Б. Казначеева. –

Текст : непосредственный // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы : сборник трудов LXXXIX Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Санкт-Петербург, 15–22 апреля 2019 г. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2019. – С. 208–211.

5. Организационная психология : учебник для академического бакалавриата / под ред. А. В. Карпова. – Москва : Юрайт, 2014. – 570 с. – Текст : непосредственный.

6. Помелов, В. А. Геймер: игроман или креативная личность? / В. А. Помелов. – Текст : непосредственный // Вестник ЧГАКИ. – 2014. – № 3 (39). – С. 76–81.

7. Прялухина, А. В. Эмоциональная направленность и толерантность к неопределенности студентов-геймеров / А. В. Прялухина. – Текст : непосредственный // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : сборник материалов V Всероссийского симпозиума (с международным участием), посвященного 145-летию уголовно-исполнительной системы и 90-летию Академии права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань, 11–12 апреля 2024 г. – Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2024. – С. 572–577.

8. Прялухина, А. В. Психологические особенности игроков в компьютерные азартные игры / А. В. Прялухина. – Текст : непосредственный // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов с международным участием, Рязань, 9–10 апреля 2020 г. – Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. – С. 433–444.

9. Ремезова, И. И. Л. В. Скворцов Информационная культура и цельное знание / И. И. Ремезова, Г. Л. Мирошниченко. – Текст : непосредственный // Культурология. – 2011. – № 4 (59). – С. 198–229.

УДК 159.9.072.432

С. В. Корнева, Т. В. Слотина

Особенности профессионального выгорания, психологических защит и прокрастинации сотрудников МВД и прокуратуры

Аннотация. В статье рассматриваются три ключевых аспекта, влияющих на психоэмоциональное состояние сотрудников министерства внутренних дел и прокуратуры: профессиональное выгорание, психологические защиты и прокрастинация. Объект – 50 человек: 25 сотрудников прокуратуры, 25 сотрудников министерства внутренних дел. Методики исследования: опросник профессионального выгорания К. Маслач, методика измерения психологических защит Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов, шкала прокрастинации Б. В. Тукмана. Математическая обработка: t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ полученных данных по Пирсону. Результаты: респонденты обеих группы имеют средний уровень профессионального выгорания, чаще используют адаптивные способы защиты от стресса (предвосхищение, юмор, сублимация) и характеризуются высоким уровнем прокрастинации. У работников прокуратуры выраженность выгорания выше, чем у работников МВД, также у них выше уровень прокрастинации. Выявлено, что такие защиты, как замещение/перенос, изоляция, пассивная агрессия, подавление, компульсивное поведение и рационализация способствуют развитию профессионального выгорания у сотрудников МВД. Снижают уровень профессионального выгорания диссоциация и компульсивное поведение. При этом прокрастинация, находящаяся у респондентов на высоком уровне, теснейшим образом связана фактически со всеми факторами. У сотрудников прокуратуры способствуют развитию профессионального выгорания прокрастинация и такие психологические защиты, как избегание, реактивное образование. Способствуют снижению ипохондрия, проекция, пассивная агрессия, компульсивное поведение. Следовательно, профессиональное выгорание, психологические защиты и прокрастинация представляют собой взаимосвязанные явления, существенно влияющие на психоэмоциональное состояние сотрудников правоохранительных органов.

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, психологические защиты, прокрастинация, стресс, МВД, прокуратура*

S. V. Korneva, T. V. Slotina

Features of professional burnout, psychological defenses, and procrastination of employees of the Ministry of Internal Affairs and the Prosecutor's Office

Abstract. The article examines three key aspects affecting the psycho-emotional state of employees of the Ministry of Internal Affairs and the Prosecutor's Office: professional burnout, psychological defenses, and procrastination. Facility: 50 people: 25 employees of the Prosecutor's Office, 25 employees of the Ministry of Internal Affairs. Research methods: K. Maslach's professional burnout questionnaire, method of measuring psychological defenses by E. R. Pilyugina and R. F. Suleymanov, B. V. Tukman's procrastination scale. Mathematical processing: Student's t-test and correlation analysis of the obtained Pearson data. Results: respondents in both groups have an average level of professional burnout, more often use adaptive ways to protect themselves from stress (anticipation, humor, sublimation) and are characterized by a high level of procrastination. Employees of the Prosecutor's Office have a higher degree of emotional burnout than employees of the Ministry of Internal Affairs, and they also have a higher level of procrastination. It has been revealed that defenses such as substitution/transfer, isolation, passive aggression, suppression, compulsive behavior, and rationalization contribute to the development of professional burnout among Interior Ministry employees. Dissociation and compulsive behavior reduce the level of professional burnout. At the same time, the respondents' high level of procrastination is closely related to almost all factors. Procrastination and psychological defenses such as avoidance and reactive learning contribute to the development of professional burnout among prosecutors. Hypochondria, projection, passive aggression, and compulsive behavior contribute to the decrease. Consequently, professional burnout, psychological defenses, and procrastination are interrelated phenomena that significantly affect the psycho-emotional state of law enforcement officers.

Keywords: *professional burnout, psychological defenses, procrastination, stress, Ministry of Internal Affairs, Prosecutor's office*

Введение

Правоохранительные органы являются ключевыми элементами правовой системы, и их эффективность напрямую влияет на соблюдение законности и защиту прав граждан. Существует ряд особенностей профессиональной деятельности сотрудников этой сферы, которые условно можно разделить на субъективные и объективные. К субъективным особенностям относятся: непредсказуемость и опасность, взаимодействие с нарушителями закона, рост насилия с применением огнестрельного оружия, угрозы террористических нападений, сочувствие к потерпевшим, критика со стороны граждан и общества. К объективным особенностям: нехватка кадров, большое количество контрольных сроков и отчетов, цифровизация деятельности и др. Все эти трудности со временем снижают эффективность профессиональной деятельности. Такие условия работы неминуемо отражаются на личностной сфере людей и, прежде всего, проявляются в профессиональном выгорании. Современные эмпирические исследования показывают, что около 75 % адвокатов и работников органов правоохранительной системы имеют проявления синдрома профессионального выгорания [6].

Последствия данного явления обладают свойством многозначительности и имеют ярко выраженные негативные формы: снижаются работоспособность, интерес к профессиональной деятельности, уровень ответственности; повышаются психологическая нестабильность, агрессия, безразличие к осуществляемым действиям; утрачивается истинное представление о нравственном смысле профессии. Как пишет А. В. Булгаков, в случае наличия механизмов профессионально-нравственной деформации (моральное отчуждение, профессиональное выгорание, рефлексивность), подверженная личность игнорирует данную проблему и возможные негативные проявления, не придает должного значения,

«отпускает проблему на самотек», принимает позицию отрицания и бегства от реальности, не признает необходимость самоанализа и помощи. Поэтому встает вопрос о необходимости своевременного выявления таких явлений и помощи в их решении [2].

По результатам исследований, отдельные симптомы синдрома эмоционального выгорания присутствуют, как правило, у всех сотрудников, хотя в целом синдром может быть и не сформирован или находится в стадии формирования [1].

К способам реагирования на стресс относят многие психологические механизмы, в том числе психологические защиты и прокрастинацию. Учитывая, субъективные особенности деятельности, выделим два момента: сочувствие и сопереживание к потерпевшим; негативное отношение со стороны граждан. Это накладывает значительный отпечаток на эмоциональное состояние и на накопление психического напряжения. Поэтому возникает необходимость в изучении особенностей образования и проявления механизмов психологической защиты, проявляющихся в процессе профессионализации. Учитывая объективные особенности деятельности сотрудников правоохранительных органов и их стрессовость, они могут прибегать к прокрастинации или откладыванию дел на потом. В условиях современного мира, где высокие требования и постоянный поток информации могут приводить к стрессу и переутомлению, а в профессии, которая связана с вопросом нарушения законодательства, безопасности и многих других аспектов тем более, это может быть также надежной защитой от стресса. С другой стороны, как отмечает В. С. Ковылин, «Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, снижение продуктивности, а также недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств» [3]. Важно то, что прокрастинация может выступать индикатором исполнительской дисциплины и успешности выполнения профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов [5].

Проблема прокрастинации в контексте таких аспектов личности сотрудника органов внутренних дел, как эмоциональное выгорание и психологические защиты, имеет существенное значение при анализе эффективности решаемых правоохранительных задач ее представителями. Сотрудник общественной безопасности в рамках своих профессиональных обязанностей является своеобразным эталоном государственной законности.

Таким образом, исследование профессионального выгорания, психологических защит и прокрастинации у сотрудников правоохранительных органов является весьма актуальным, однако работ, посвященных этой проблематике, нами фактически найдено не было.

Методология исследования

Цель: исследование особенностей профессионального выгорания, психологических защит и прокрастинации сотрудников МВД и прокуратуры. Методы и методики исследования: опросник профессионального выгорания К. Маслач, методика измерения психологических защит Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманова, шкала прокрастинации Б. В. Туккмана. Математическая обработка осуществлялась с использованием программы Excel для вычисления статистических данных: описательная статистика, сравнительный анализ результатов t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ полученных данных по Пирсону. Выборка исследования: в исследовании приняло участие 50 человек, из которых 25 сотрудников прокуратуры, а также 25 сотрудников министерства внутренних дел (МВД).

Результаты исследования

На основании описательной статистики был получен психологический портрет респондентов. В обеих группах выявлен средний уровень профессионального выгорания, значит, тенденции выгорания подвержены большинство сотрудников, средние показатели в стрессовой ситуации легко переходят в более ярко выраженное протекание синдрома.

Наши данные согласуются с результатами исследования А. В. Булгакова, Т. А. Кулиевой [1]. Однако у работников прокуратуры выраженность выгорания выше, чем у работников МВД, что может быть обусловлено большой эмоциональной нагрузкой.

В изучаемых группах установлено наиболее высокое среднее значение по шкале «Редукция профессионализма»: сотрудники МВД (34,92±5,454 баллов) и работники прокуратуры (30,2±5,377 баллов). Подобный результат может говорить о том, что служащие не удовлетворены собой как личностью, так и профессиональной сферой, профессиональная мотивация снижена.

Исследование психологических защит в группе МВД показало наиболее высокие средние значения по шкалам: «Юмор» (31,72±6,335 баллов) и «Предвосхищение» (31,52±5,508 баллов). Эти психологические защиты входят в группу адаптивных и зрелых защит. Можно сказать, что сотрудники министерства внутренних дел при разработке планов по преодолению возможных в будущем дискомфортных ситуаций включают мысленное проигрывание всех вариантов предстоящего события, что позволяет быть более подготовленным к будущему и уверенным в себе. Попытка разума преобразовать негативное восприятие ситуации в позитивное, что позволяет не уходить от конфликта, а использовать его положительные моменты. Наши данные согласуются с результатами, полученными В. Е. Лапшиным, Е. А. Винарчиком, которые показали, что среди типов психологических защит сотрудников правоохранительных органов доминируют адаптивные механизмы [4].

В группе прокуратуры наиболее высокие средние значения наблюдаются также по шкале «Предвосхищение» (31,08±5,469 баллов) и шкале «Сублимация» (30,76±5,615 баллов). Для данной группы респондентов свойственно использование еще одной адаптивной защиты, которая предполагает перенаправление энергии и активности в социально одобряемое и конструктивное русло – творческую, спортивную, научную и другую социально полезную деятельность.

Наиболее низкие средние значения в группе сотрудников МВД были установлены по шкалам: «Вытеснение» (17,64±5,407 баллов) и «Регрессия» (18,4±4,839 баллов). Обе защиты относятся к группе психотических, другими словами, оказывают деструктивное влияние на личность и ухудшают ее социальную адаптацию.

Наиболее низкие средние значения в группе прокуратуры: «Замещение/перенос» (17,68±5,998 баллов) и «Регрессия» (18,84±7,108 баллов). «Замещение» относится к инфантильному типу защит. Так же, как и у группы МВД, «Регрессия» является наименее используемой у сотрудников прокуратуры.

В результате можно говорить о том, что респонденты обеих группы чаще используют адаптивные способы защиты и почти не используют психотические и инфантильные.

Исследование уровня прокрастинации в группе МВД (80,64±10,835 баллов), в группе прокуратуры (88,08±14,688 баллов) выявило высокий уровень. Всем респондентам свойственно в определенной степени откладывать выполнение задач или действий, но это не является критическим или чрезмерным.

Использование Т-критерия Стьюдента позволило выявить достоверно значимые различия по шкале «Эмоциональное истощение» ($t = –3,612$, при $p \leq 0,01$). Служащие прокуратуры испытывают сильное эмоциональное истощение вследствие большой эмоциональной нагрузки, длительности течения работы над одним дело, а также частоты столкновения с высокими требованиями к качеству своей работы и последствиями своих решений, что создает дополнительное давление и стресс. Различия по шкале «Деперсонализация» ($t = –3,592$, при $p \leq 0,01$) позволяют говорить о том, что работники прокуратуры продемонстрировали значимо более высокие результаты. Это может объясняться рядом предположений. Во-первых, они занимаются делами, связанными с преступлениями, насилием

и трагедиями, что создает значительную эмоциональную нагрузку. Постоянное столкновение с тяжелыми и стрессовыми ситуациями может привести к истощению. Во-вторых, прокуроры могут работать над делами в течение длительного времени, что создает ощущение длительной протяженности, субъективной бесконечности и вызывает целый спектр негативных эмоций. В отличие от сотрудников МВД, которые могут видеть результат своей работы быстрее, прокуроры, как правило, долго ждут завершения дел в суде. В-третьих, сотрудники прокуратуры часто сталкиваются с высокими требованиями к качеству своей работы и последствиями своих решений. Это может создавать дополнительное давление и стресс. В-четвертых, сотрудники прокуратуры часто взаимодействуют с судьями, адвокатами и другими органами, что может создавать конфликты и дополнительные стрессы. Кроме того, в настоящее время в некоторых случаях прокуратура может испытывать нехватку кадров и ресурсов, что приводит к увеличению нагрузки на существующих сотрудников и, как следствие, к выгоранию. По шкале «Редукция профессионализма» также обнаружено достоверно значимое различие ($t = 3{,}081$, при $p \leq 0{,}01$). Группа респондентов прокуратуры более удовлетворена своей профессией, имеют веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, настроены на позитивное отношение к работе и сотрудникам. Сотрудники МВД характеризуются снижением чувства собственной компетентности и продуктивности, что может быть обусловлено невозможностью справиться с требованиями на работе. Возможно, это связано с отсутствием поддержки со стороны населения, а также минимумом возможностей для профессионального развития. В крайних случаях человек может ощущать невозможность справляться с задачами, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

В ходе проведения сравнительного анализа уровня прокрастинации были выявлены значимо более высокие значения в группе прокуратуры ($t = -2{,}144$, при $p \leq 0{,}05$). Тенденция откладывать дело может быть связана с особенностями работы представителей прокуратуры, где необходимо принимать ответственные, взвешенные решения, от которых может зависеть судьба и жизнь людей.

Для более детального изучения особенностей каждой группы респондентов был проведен корреляционный анализ шкал профессионального выгорания, психологических защит и прокрастинации у сотрудников МВД и прокуратуры.

Вначале представим результаты группы сотрудников МВД. Шкала «Прокрастинация» имеет наибольшее количество связей со шкалами других методик, данный феномен является результатом выгорания или его причиной, а также непосредственно связан с психологическими защитами. Так, связь прокрастинации и избегания ($r = 0{,}727$, при $p \leq 0{,}001$) демонстрирует, что у сотрудников МВД в связи со сложными рабочими задачами может возникать нежелание решать их, тревога или неуверенность. Появляется тенденция к избеганию стрессовых ситуаций и задач, а в результате и развитие прокрастинации. Связь шкал «Прокрастинация», «Замещение/перенос» ($r = 0{,}512$, при $p \leq 0{,}01$) и «Компульсивное поведение» ($r = 0{,}546$, при $p \leq 0{,}01$) показывает, что работникам с инфантильными психологическими защитами, которым свойственны страх, обида, гнев, стремление снять напряжение ситуации «здесь и сейчас» любым доступным способом либо перенести ответственность на окружающих, характерно появление и развитие прокрастинации.

Отрицательная связь шкалы «Прокрастинация» с «Отрицанием» ($r = -0{,}497$, при $p \leq 0{,}05$) и «Сублимацией» ($r = -0{,}448$, при $p \leq 0{,}05$) указывает на то, что чем чаще респонденты группы МВД откладывают важное, тем реже они используют такую адаптивную защиту как сублимация и инфантильную – отрицание. Людей, которым присуща психологическая защита «отрицание», воспринимают как легкомысленных и беспечных людей, это значит,

что чрезмерный оптимизм не свойственен людям с прокрастинацией. Из-за сублимации, которая требует от личности развития множества ресурсов, включая моральные, интеллектуальные, физические, творческие, не способствует проявлению прокрастинации.

Интересны связи «Эмоционального истощения», «Замещения/переноса» ($r = 0,459$, при $p \leq 0,05$) и «Прокрастинации» ($r = 0,472$, при $p \leq 0,05$). Из-за сниженного эмоционального тонуса, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, перемещения чувств с реального объекта на объект-заместитель и перекладывания ответственности на других характерно начало формирования прокрастинации.

Сильная отрицательная связь «Прокрастинации» и «Редукции профессионализма» ($r = –0,625$, при $p \leq 0,001$) показывает: чем больше сотрудники МВД откладывают свои дела, тем более они удовлетворены своей профессией, чем выше их профессиональная мотивация, настрой на позитивное отношение к работе и сотрудникам. Можно предположить, что тенденция не браться сразу за дело, отложить что-то на время способствует их профессиональной удовлетворенности.

Шкала «Эмоциональное истощение» положительно связана со шкалами «Изоляция» ($r = 0,628$, при $p \leq 0,001$), «Компульсивное поведение» ($r = 0,596$, при $p \leq 0,01$) и «Пассивная агрессия» ($r = 0,594$, при $p \leq 0,01$). Следовательно, чем чаще респонденты используют изоляцию, компульсивное поведение и пассивную агрессию, тем сильнее их эмоциональное истощение, и наоборот. В контексте изучаемой группы это может быть связано с большой эмоциональной нагрузкой и рабочей загруженностью, вследствие чего и проявляется потеря интереса и желания в социальном взаимодействии и появляется желание уединения, чтобы восстановить силы. Также, чтобы компенсировать сниженное эмоциональное истощение, отвлечься от стресса и тревоги, используются способы внешней стимуляции (азартные и компьютерные игры, шопоголизм и разнообразные зависимости).

Шкала «Деперсонализация» связана с шкалами «Изоляция» ($r = 0,582$, при $p \leq 0,01$), «Пассивная агрессия» ($r = 0,549$, при $p \leq 0,01$) и «Подавление» ($r = 0,538$, при $p \leq 0,01$). Чем выше проявляется у работников МВД эмоциональное отстранение и безразличие, тем больше им свойственен уход в себя, отключение от внешнего мира и закрытость. Из них же вытекает сквернность в поведении с людьми, раздражительность и критика действий коллег.

«Редукция профессионализма» связана с «Диссоциацией» ($r = –0,543$, при $p \leq 0,01$) и «Компульсивным поведением» ($r = –0,537$, при $p \leq 0,01$). Другими словами, чем чаще респонденты этой группы придерживаются тенденции перескакивать в «другое измерение», будто происходящее происходит не с ними, и постоянного создания короткого по времени эмоционального возбуждения или расслабления, тем больше они получают удовлетворения в профессиональной и личной сфере жизни.

Далее рассмотрим связи шкал сотрудников прокуратуры. «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Прокрастинация» имеют наибольшее количество связей со шкалами других методик, что может говорить о выраженности феноменов профессионального выгорания и прокрастинации.

«Эмоциональное истощение», «Ипохондрия» ($r = 0,652$, при $p \leq 0,001$) и «Изоляция» ($r = 0,677$, при $p \leq 0,001$). Из-за наличия психологических защит, которым характерны «уход в болезнь», ухудшения самочувствия в моменты стресса, когда нужно проявить ответственность и инициативность, отключение от внешнего мира, утрата эмоционального интереса к реальным впечатлениям, бесчувственность, закрытость, равнодушие, быстрее проявляется один из элементов выгорания в виде эмоционального истощения и ощущения «пресыщенности» работой. По шкалам «Эмоциональное истощение» и «Избегание» ($r = 0,544$, при $p \leq 0,01$) и «Прокрастинация» ($r = 0,548$, уровень значимости $p \leq 0,01$). Все три состояния часто возникают в результате хронического стресса и перегрузки. Эмоциональное истощение сопровождается чувством усталости и подавленности, поэтому люди,

испытывающие это состояние, могут избегать выполнения задач, которые вызывают у них стресс или тревогу, что приводит к прокрастинации. Избегание становится способом справиться с эмоциональным дискомфортом.

«Деперсонализация» связана со шкалами «Пассивная агрессия» ($r = 0{,}718$, при $p \leq 0{,}001$) и «Прокрастинация» ($r = 0{,}688$, при $p \leq 0{,}001$). Все три состояния обусловлены подавленными негативными эмоциями, такими как тревога, раздражение или недовольство. «Деперсонализация» и «Проекция» ($r = 0{,}622$, при $p \leq 0{,}001$). Сотрудники прокуратуры, испытывающие деперсонализацию, могут избегать принятия ответственности за свои чувства и действия, а проекция позволяет им «перекладывать» свои проблемы на других, что может служить способом избежать внутреннего конфликта и чувства вины. «Деперсонализация», «Изоляция» ($r = 0{,}543$, при $p \leq 0{,}01$) и «Избегание» ($r = 0{,}581$, при $p \leq 0{,}01$). Когда человек испытывает деперсонализацию, он может чувствовать себя отстраненным от своего «я» и окружающего мира. Данное состояние может привести к избеганию социальных взаимодействий и изоляции, так как человек не хочет сталкиваться с людьми, неприятными чувствами или ситуациями. В результате неудовлетворенности у наших респондентов возникает болезненное восприятие поражения, страх совершить ошибку, оказаться не на высоте.

«Прокрастинация» и «Пассивная агрессия» ($r = 0{,}73$, при $p \leq 0{,}001$). Сотрудники прокуратуры, проявляющие пассивную агрессию, часто избегают открытого выражения своих чувств или недовольства. Вместо этого они могут откладывать выполнение задач или игнорировать обязательства как способ выразить свое недовольство, не вступая в прямой конфликт. «Прокрастинация» и «Вытеснение» ($r = 0{,}602$, при $p \leq 0{,}01$). Вытеснение и прокрастинация могут создавать порочный круг. Когда человек откладывает выполнение задач, это может привести к накоплению стресса и тревоги, что, в свою очередь, может усилить вытеснение негативных эмоций.

По результатам связи шкал «Редукция профессионализма» и «Сублимация» ($r = 0{,}498$, при $p \leq 0{,}05$) можно увидеть, что у работников прокуратуры чем выше удовлетворенность собой и профессией, тем легче им трансформировать социально неприемлемые побуждения и негативные эмоции в полезную деятельность.

Отрицательная связь шкалы «Редукция профессионализма» и «Компульсивное поведение» ($r = -0{,}678$, при $p \leq 0{,}001$) отражает то, что достижение удовлетворенности в своей личности, профессиональной деятельности и вовлеченности в нее не может быть из-за наличия у работника прокуратуры тенденции к использованию способов внешней стимуляции для отвлечения от тревоги и беспокойства.

«Редукция профессионализма» отрицательно связана с шкалами «Диссоциация» ($r = -0{,}454$, при $p \leq 0{,}05$), «Вытеснение» ($r = -0{,}429$, при $p \leq 0{,}05$), «Замещение/перенос» ($r = -0{,}458$, при $p \leq 0{,}05$) и «Прокрастинация» ($r = -0{,}412$, при $p \leq 0{,}05$). Чем выше у сотрудников прокуратуры удовлетворенность профессиональной деятельностью, проявление данных инфантильных и психотических защит и появление прокрастинации невозможно.

Связь «Прокрастинации» и «Юмора» ($r = -0{,}496$, при $p \leq 0{,}05$) может означать: чем выше умение преобразовывать негативное восприятие ситуации в позитивное, искать забавное в сложной ситуации, тем меньше шансов появления феномена прокрастинации. Верно и обратное.

Таким образом, большое количество связей в обеих группах демонстрирует взаимообусловленность изучаемых феноменов, а также раскрывает причинно-следственные связи профессионального выгорания, прокрастинации и психологических защит.

Вывод и заключение

В результате исследования обнаружены черты сходства и черты различия двух изучаемых групп сотрудников правоохранительных органов. У всех респондентов уровень синдрома профессионального выгорания находится в пределах нормы, уровень прокрастинации – высокий. Сотрудники обеих групп используют адаптивные способы защиты и почти не используют психотические и инфантильные.

Различия двух групп заключаются, во-первых, в компонентах профессионального выгорания. Здесь обнаружены более высокие результаты по показателям шкал «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация» в группе прокуратуры, а «Редукция профессионализма», наоборот, выше во второй группе. Другими словами, сотрудники прокуратуры испытывают большое эмоциональное истощение, менее позитивную, циничную, чрезмерно отстраненную реакцию в общении с людьми, могут демонстрировать формальное выполнение профессиональных обязанностей, однако они более удовлетворены своей деятельностью. В отличие от них, сотрудники МВД характеризуются более низким чувством собственной профессиональной удовлетворенности и продуктивности.

Во-вторых, в группе прокуратуры были получены более высокие значения по уровню прокрастинации.

В-третьих, на основании исследования связей между изучаемыми феноменами выявлено, что такие защиты как замещение/перенос, изоляция, пассивная агрессия, подавление и рационализация способствуют развитию профессионального выгорания у сотрудников МВД. Снижают уровень профессионального выгорания диссоциация и компульсивное поведение. При этом прокрастинация, находящаяся у респондентов на высоком уровне, теснейшим образом связана фактически со всеми факторами. У сотрудников прокуратуры способствуют развитию профессионального выгорания прокрастинация, защиты: избегание, реактивное образование, снижение ипохондрии, проекция, пассивная агрессия, компульсивное поведение диссоциация, вытеснение и замещение/перенос.

В заключение отметим, что профессиональное выгорание, психологические защиты и прокрастинация представляют собой взаимосвязанные явления, существенно влияющие на психоэмоциональное состояние сотрудников правоохранительных органов. Высокий уровень стресса и эмоциональной нагрузки, с которыми сталкиваются правоохранители, обостряет риск выгорания и может способствовать формированию неблагоприятных стратегий поведения, а также прокрастинации.

В дальнейшем мы предполагаем продолжение данного исследования, в перспективе рассмотрение данного вопроса в гендерном аспекте, а также включение в выборку сотрудников других разделов системы правоохранительных органов.

Список литературы

1. Булгаков, А. В. Обзор отечественных и зарубежных исследований синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции: инструментарий, результаты, профилактика / А. В. Булгаков, Т. А. Кулиева. – Текст : электронный // Вестник Московского университета МВД России. – 2023. – № 1. – С. 326–333. – URL: https://doi.org/10.24412/2073-0454-2023-1-326-333.

2. Булгаков, А. В. Психологические механизмы профессионально-нравственной деформации личности: выявление и оценка (на примере психологов правоохранительных органов) / А. В. Булгаков. – Текст : непосредственный // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2020. – Т. 25. – № 4 (83). – С. 366–375. – DOI: 10.24411/1999-6241-2020-14001.

3. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин. – Текст : непосредственный // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2 (2). – С. 22–41.

4. Лапшин, В. Е. Особенности взаимосвязей механизмов психологической защиты с уровнем интеллекта сотрудников правоохранительных органов России / В. Е. Лапшин, Е. А. Винарчик. – Текст : непосредственный // Пенитенциарная наука. – 2020. – № 14 (2). – С. 265–273. – DOI: 10.46741/2686-9764-2020-14-2-265-273.

5. Петров, В. Е. Прокрастинационные тенденции у сотрудников правоохранительных органов / В. Е. Петров, А. В. Кокурин. – Текст : непосредственный // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : сборник материалов Всероссийской симпозиума психологов, Рязань, 5 апреля 2019 г. / под редакцией Д. В. Сочивко. – Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 24–30.

6. Светова, Л. Н. Психологические особенности профессионального выгорания адвокатов / Л. Н. Светова. – Текст : непосредственный // Психопедагогика в правоохранительных органах. – Москва : Российский технологический университет, 2020. – С. 376–382.

УДК 159.9.072.432

Е. С. Кузнецова, С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк

Рефлексивный портрет личности, переживающей одиночество

Аннотация. В статье представлены особенности переживания одиночества студентами гуманитарного и экономического профилей обучения. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ) (Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк) позволил выявить содержание и направленность защитной рефлексии личности. На основе математической обработки данных и их качественного анализа авторам удалось создать рефлексивный портрет личности, переживающей одиночество. Увидеть защитные рефлексивные стратегии и тактики, которые во многом определяют качество их жизни, их восприятие и отношение к ней.

Ключевые слова: *рефлексия, рефлексивный портрет личности, рефлексивные стратегии и тактики, одиночество*

E. S. Kuznetsova, S. N. Morozyuk, Yu. V. Morozyuk

A reflective portrait of a person experiencing loneliness

Abstract. The article presents the features of loneliness experienced by students of humanities and economics education. The cognitive-emotive test (CAT) (Yu. M. Orlov, S. N. Morozyuk) revealed the content and orientation of the personality's protective reflection. Based on mathematical data processing and qualitative analysis, the authors managed to create a reflective portrait of a person experiencing loneliness. To see defensive reflexive strategies and tactics that largely determine the quality of their lives, their perception and attitude towards it.

Keywords: *reflection, reflective personality portrait, reflective strategies and tactics, loneliness*

Понятие «одиночество», как и понятие счастья или благополучия, – субъективно, а значит, зависит от индивидуального опыта восприятия и переживания человека. Если мы рассматриваем переживания как конкретные чувства, которые захватывают нас в определенный момент, то они становятся ключевыми элементами нашего внутреннего мира [1–7]. Переживания не ограничиваются лишь эмоциями и состояниями, они также связаны с когнитивной стороной сознания, которая позволяет человеку осмысливать происходящее в его жизни. Это процесс осознания и ощущения личностного смысла и значимости факта, события, ситуации, в котором происходит непрерывное взаимодействие когнитивных и аффективных компонентов. В то же время, если мы расширяем рамки понимания переживаний, охватывая их как комплексный процесс всестороннего восприятия, происходящего или случающегося, то они могут включать в себя цепочку эмоциональных реакций, сле-

дующих друг за другом. Вопросами одиночества занимались Е. Е. Малашенко, Е. С. Азарова, И. М. Петрова, И. М. Слободчиков [12], А. Д. Некрылова, С. Н. Шевченко [8], Б. Миюскович и др.

Для описания одиночества используются такие понятия, как изоляция, отчуждение и уединение. Они представляют собой различные аспекты или измерения одиночества и могут быть как его причиной, так и следствием, указывая на определенное направление его развития. Изоляция, отчуждение и уединение могут привести к одиночеству, когда человек осознает свою покинутость и невозможность близкого, доверительного общения с другими.

Это может произойти из-за физических ограничений (изоляция), утраты чувства собственной значимости (отчуждение) или отсутствия духовных мотивов и смыслов (уединение).

Не всегда тот, кто одинок, действительно изолирован от общества. Можно быть окруженным людьми, но при этом чувствовать себя одиноким, потому что нет эмоциональной и духовной близости с ними. Согласно Е. Н. Осину и Д. А. Леонтьеву одиночество можно определить как переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции (сочетание этих двух факторов задает состояние, которое традиционно обозначается словом «одиночество»), так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними [11].

Ощущение одиночества зависит не столько от реальных отношений с окружающими, сколько от того, какими мы хотим их видеть.

Чувство одиночества может усиливаться или ослабевать в зависимости от изменений наших стандартов в отношениях с другими людьми или от широты нашего круга общения. Это ощущение покинутости, оторванности от мира, ненужности. Это очень болезненно, потому что оно возникает вопреки ожиданиям, которые чаще всего не совпадают с реальностью. На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть.

С точки зрения личного восприятия времени одиночество выражает как оторванность от прошлого, так и провал в будущем, нарушая временные характеристики и вызывая тревогу и страх, происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

А люди, чувствующие себя одинокими, часто ищут причину этого состояния в себе, объясняя его особенностями своего характера, отсутствием способностей или непривлекательностью. Они чувствуют себя не такими, утверждают, что их никто не любит и не уважает. Тем самым прибегая к самоуничижению своего Я и защищаясь от чувства вины и стыда [14].

М. Р. Тлеужева, А. А. Шереметьева определяют одиночество как состояние, переживаемое человеком вследствие осознания им ситуации собственной депривации, которую они называют ситуацией отчужденности [13]. Являясь ключевым чувством, сопровождающимся процессом саморазвития и тесно связанным с внутренним отражением и формированием собственной идентичности, оно напрямую влияет на характер развития личности и степень ее зрелости.

Чаще всего чувство одиночества рассматривается как негативный фактор влияния на личность, которое может привести к потере идентичности человека, размыванию его ценностной мотивации, подавленности и даже психическим заболеваниям, а значит, препятствует построению стратегий личностного и культурного развития. Но именно в одиночестве начинает развиваться рефлексивное мышление и процесс самопознания, растет чувство человеческой идентичности.

В 2023 году Всемирная организация здравоохранения определила одиночество как «неотложную угрозу здоровью» в глобальном масштабе. А это значит, что возрастает потребность общества в поиске путей создания благоприятных условий для максимального развития и сохранения психического здоровья личности.

В связи с этим таким эффективным методом выступает саногенная рефлексия как процесс и результат сознательной активности, способный вывести поведение личности за пределы динамических образований, ставших патогенными, изменить стереотипы мышления как программы патогенного мышления, перестроить умственное поведение, способствующее возникновению и закреплению защитных форм поведения при переживании одиночества [10].

Исследование проводилось в марте–мае 2024 года, в котором приняли участие 193 респондента – юноши (83 человека) и девушки (110 человек) в возрасте 18–23 лет. Респонденты имеют неоконченное высшее образование, обучающиеся 1–4-го курсов (бакалавриат) по направлениям подготовки «Психология», «Экономика», «Юриспруденция», «Таможенное дело».

Общая выборка респондентов была разделена на две группы – респонденты с высокой степенью переживания одиночества (87 человек) и респонденты с низкой степенью переживания одиночества (106 человек).

Эмпирическая база исследования – Автономная некоммерческая организация «Московский гуманитарно-экономический университет», г. Москва.

Для проведения исследования были использованы следующие методики:

1. Проективный тест «Когнитивно-эмотивный тест» (КЭТ) (Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк) [9].

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева. Основной концепцией этой методики является то, что одиночество – это не только отсутствие социальных контактов, но и переживание недостатка в качественных или удовлетворяющих отношениях с другими людьми [11].

Выбор именно данной методики через одномерный подход к изучению одиночества наиболее оправдан и применим к нашей работе. Это связано с тем, что переживание одиночества измеряется в межличностных отношениях и зависит от степени их гармоничности-дисгармоничности. При «одномерном» подходе одиночество – единое явление, которое отличается по испытываемой интенсивности переживания. Здесь допускается, что в переживании одиночества имеется для всех людей нечто общее.

При «многомерном» подходе одиночество рассматривается как многогранное явление, которое нельзя подвести под единую мерку глобального одиночества. Этот подход пытается выделить гипотетические типы или проявления одиночества и представляет собой попытку операционализации различных форм проявления одиночества.

Результаты исследования были обработаны с использованием программы «STATISTIKA 7.0» с применением непараметрического статистического метода обработки данных для независимых выборок линейный коэффициент корреляции r-Пирсона.

По результатам дифференциального опросника переживания одиночества Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева из общего количества обследуемых (193 человека) выборка с высокой степенью выраженности переживания одиночества представлена 87 респондентами – юноши (37 человек) и девушки (50 человек).

На рисунках 1 и 2 представлены результаты исследования связи защитной рефлексии с переживанием одиночества респондентов с высокой и низкой степенью переживания одиночества.

Данные, представленные в диаграмме, демонстрируют своеобразные профили защитной рефлексии лиц с низкой и высокой степенью переживания одиночества.

У лиц с высокой степенью переживания одиночества преобладает высокий объем защитной рефлексии при переживании чувства стыда (58 %) и вины (59 %), сопровождающиеся психологическими защитами от чувства вины (55 %), страха неудачи (58 %) и чувства зависти (50 %). Как же защищается личность от этих негативных переживаний? Наши данные свидетельствуют о том, что личность ментально агрессирует против других (62 %): «Не только мне, но и им плохо, пусть», «Им потом будет стыдно, что они так поступили со мной»; проявляет аутоагрессию (64 %): «Я достоин презрения», «Я несчастен» и самомоуничижает себя (63 %): «Я ни на что не способен», «Так мне и надо, если я такой»; обесценивает либо сам объект (73 %): «Она (он) всегда неправильно понимает меня», «Он мне не интересен» либо обстоятельства (68 %): «Не очень-то мне это было нужно» или проецирует свои мысли и переживания на других (63 %): «Они сами виноваты», «Они бы также отреагировали на подобное обращение с собой». Наши данные показывают, что личность при этом активно защищается от зависти (50 %): «Им бы такие условия жизни, посмотрел бы я на их добродетель».

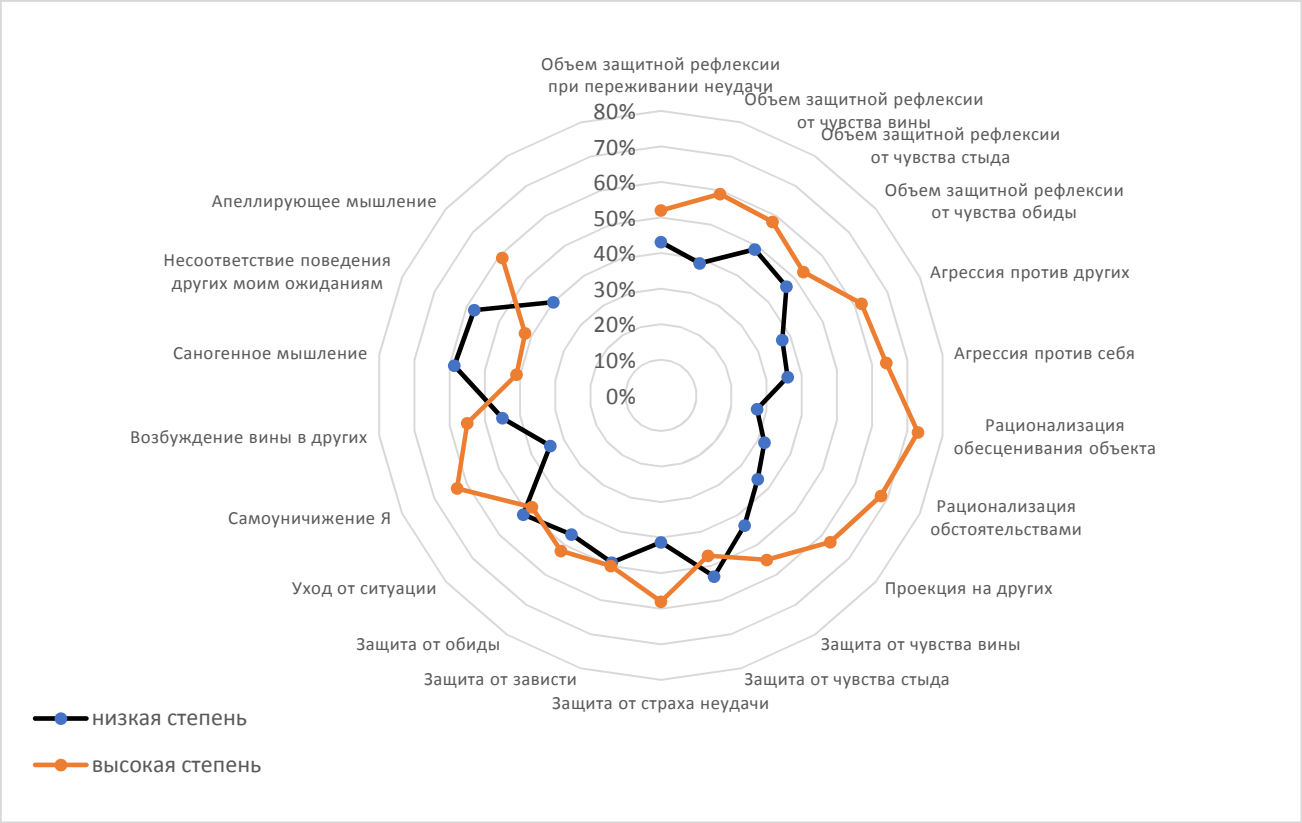

Рисунок 1. Профили защитной рефлексии лиц с низкой и высокой степенью переживания одиночества

В таблицах 1 и 2 представлены результаты исследования связи защитной рефлексии у респондентов с высокой степенью переживания одиночества (87 человек) и с низкой степенью переживания одиночества (106 человек).

Отправной точкой, запускающей переживание одиночества, является идея о несовершенстве мира и себя в нем. Патогенное осмысление травмирующего опыта формирует патогенную философию обыденной жизни, на основе которой складываются патогенные мировоззренческие установки как готовность к изоляции и самокопанию.

Рефлексивной же стратегией при переживании одиночества выступает рефлексия, которая направлена на защиту от переживания чувства обиды, зависти и стыда. А рефлексивные тактики проявляются в виде защиты от негативных переживаний, личность уходит

в мир фантазий, дорисовывая образ желаемого результата, который не имеет ничего общего с реальностью, с помощью возбуждения вины в других.

В результате мы видим, что одиночество как социально-психологическая проблема – актуальное направление для изучения в современной науке. Часто одиночество рассматривается как переживание ситуаций, субъективно воспринимаемых как дефицит общения и положительных отношений с окружающими людьми, в основе которого лежит психологическое и эмоциональное неблагополучие, вызванное неоправданными завышенными требованиями к окружающим.

ТАБЛИЦА 1. Связь защитной рефлексии (Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк) с высокими показателями дифференциального опросника переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев) (по Пирсону) (87 человек)

Показатели КЭТ (Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк)	Показатели дифференциального опросника переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев)		
	общее одиночество	зависимость от общения	позитивное одиночество
1	2	3	4
Объем защитной рефлексии от страха неудачи	0,10	0,03	0,11
Объем защитной рефлексии от чувства вины	–0,21*	0,09	–0,07
Объем защитной рефлексии от чувства стыда	0,20*	–0,10	0,17*
Объем защитной рефлексии от чувства обиды	–0,10	0,16	0,09
Агрессия против других	0,05	0,11	–0,09
Агрессия против себя	–0,18*	–0,03	–0,05
Рационализация обесценивания объекта	–0,24**	–0,09	0,04
Рационализация обстоятельствами	0,18*	–0,06	0,07
Проекция на других	0,06	0,11	–0,12
Защита от чувства вины	–0,01	–0,11	0,07
Защита от чувства стыда	0,01	0,02	–0,17*
Защита от страха неудачи	–0,08	0,02	0,09
Защита от зависти	–0,11	0,13	0,07
Защита от обиды	0,05	–0,06	–0,01
Уход от ситуации	–0,02	–0,11	0,05
Самоуничижение Я	0,04	0,05	–0,02
Возбуждение вины в других	0,10	0,06	0,06
Саногенное мышление	0,06	0,10	–0,04
Несоответствие поведения других ожиданиям	–0,06	0,07	0,09
Апеллирующее мышление	0,07	–0,11	0,04

Примечание: статистически значимые различия: **на уровне $p \leq 0,01$; *на уровне $p \leq 0,05$.

Использование же в практике психологического консультирования рефлексивных портретов личностей, переживающих чувство одиночество, дает возможность предотвращения их саморазрушительного выбора с помощью освоения новой, оздоравливающей философии жизни, посредством выработки новых (саногенных) автоматизмов мышления.

ТАБЛИЦА 2. Связь защитной рефлексии (Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк) с низкими показателями дифференциального опросника переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев) (по Пирсону) (106 человек)

Показатели КЭТ (Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк)	Показатели дифференциального опросника переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев)		
	общее одиночество	зависимость от общения	позитивное одиночество
Объем защитной рефлексии от страха неудачи	0,09	0,03	0,10
Объем защитной рефлексии от чувства вины	–0,08	0,04	0,01
Объем защитной рефлексии от чувства стыда	0,16*	–0,19*	0,09
Объем защитной рефлексии от чувства обиды	0,05	–0,07	–0,01
Агрессия против других	0,05	0,02	0,10
Агрессия против себя	0,06	0,04	0,07
Рационализация обесценивания объекта	0,17*	0,06	0,08
Рационализация обстоятельствами	0,08	0,02	0,10
Проекция на других	0,03	0,05	0,05
Защита от чувства вины	–0,02	0,10	0,06
Защита от чувства стыда	0,03	0,06	0,10
Защита от страха неудачи	0,08	0,02	–0,07
Защита от зависти	–0,11	0,03	0,07
Защита от обиды	0,06	0,04	–0,05
Уход от ситуации	–0,19*	–0,16*	0,07
Самоуничижение Я	0,02	–0,04	0,08
Возбуждение вины в других	–0,08	0,06	0,09
Саногенное мышление	0,29**	0,17*	0,10
Несоответствие поведения других ожиданиям	0,18*	0,07	0,20**
Апеллирующее мышление	–0,08	0,09	0,08

Примечание: статистически значимые различия: **на уровне $p \leq 0,01$; *на уровне $p \leq 0,05$.

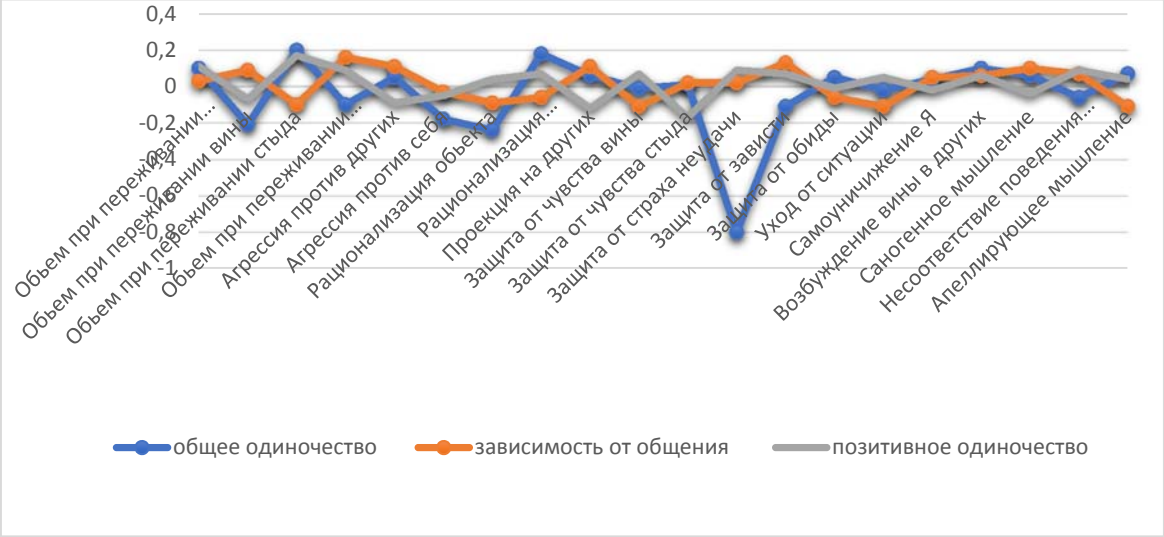

Рисунок 2. Связь защитной рефлексии с высокими показателями переживания одиночества

Список литературы

1. Араканцева, Т. А. Проблема одиночества: гендерный аспект / Т. А. Араканцева, К. Ю. Горобец. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : сборник научных трудов международной научно-практической конференции, Москва, 7–24 апреля 2023 г / отв. ред. В. П. Вершинин, А. Л. Третьяков. – Москва : Московский психолого-социальный университет, 2023. – № 4 (5). – Т. 10. – С. 35–40.

2. Гневашева, В. А. Особенности определения социального одиночества и социального благополучия женщин России / В. А. Гневашева. – Текст : непосредственный // Коммуникология. – 2023. – № 1. – С. 62–72

3. Достоевский, Ф. М. Преступление и наказание / Ф. М. Достоевский. – Москва : Юрайт, 2024. – 408 с. – Текст : непосредственный.

4. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебное пособие для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 211 с. – Текст : непосредственный.

5. Корчагина, С. Г. Психология одиночества : учебное пособие / С. Г. Корчагина. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с. – Текст : непосредственный.

6. Кузнецова, Е. С. Рефлексивные портреты матерей с различными стилями родительского отношения к ребенку : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.07 / Е. С. Кузнецова. – Москва, 2020. – 255 с. – Текст : непосредственный.

7. Морозюк, С. Н. Рефлексивные портреты педагогов с различными акцентуациями характера : монография / С. Н. Морозюк, Д. И. Гасанова. – Москва : Янус-К, 2014. – 248 с. – Текст : непосредственный.

8. Некрылова, А. Д. Проблема одиночества в современном мире / А. Д. Некрылова, С. Н. Шевченко. – Текст : непосредственный // Горинские чтения. Инновационные решения для АПК : материалы Международной научной конференции, Майский, 14–15 марта 2023 г.– Майский: Белгородский государственный аграрный университет им. В. Я. Горина, 2023. – № 17. – Т. 6. – С. 245–246.

9. Орлов, Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест / Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк. – Москва, 1999. – 20 с. – Текст : непосредственный.

10. Орлов, Ю. М. Саногенное (оздоравливающее) мышление / Ю. М. Орлов. – Москва : Слайдинг, 2006. – 96 с. – Текст : непосредственный.

11. Осин, Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев. – Текст : непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики, – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.

12. Слободчиков, И. М. Современные исследования переживания одиночества / И. М. Слободчиков. – Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 27–34.

13. Тлеужева, М. Р. Феномен одиночества как психологическая проблема / М. Р. Тлеужева, А. А. Шереметьева. – Текст : непосредственный // Современные проблемы педагогики и образования : сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 19 июня 2023 года. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.). – 2023. – № 12. – С. 29–34.

14. Тудупова, Т. Ц. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте / Т. Ц. Тудупова, И. С. Худякова. – Текст : непосредственный // Вестник Бурятского государственного университета. – 2019. – № 5. – С. 135–141.

УДК 159.9

Ю. В. Кумарина

Супервизия у коучей: средства запуска адаптивного интеллекта

Аннотация. В современной коучинговой практике наблюдается значительный рост разнообразия клиентских запросов – от классических вопросов целеполагания до сложных случаев, находящихся на стыке психологии и коучинга. При этом большинство коучей, особенно начинающих, оказываются не готовы к работе с такими нестандартными ситуациями, поскольку их подготовка часто ограничивается освоением базовых моделей (таких как GROW или SMART). Это создает серьезный разрыв между ожиданиями клиентов, которые ищут индивидуальный подход, и реальными возможностями специалистов. Наблюдается парадоксальная ситуация: с одной стороны, клиенты все чаще приходят с комплексными запросами, требующими глубокой проработки (например, сочетание карьерного роста с экзистенциальными вопросами или работа с ограничивающими убеждениями). С другой стороны, многие коучи продолжают использовать стандартизированные методики, которые оказываются неэффективными в подобных случаях. Особенно остро эта проблема проявляется при работе с резистентными клиентами, когда традиционные коучинговые вопросы не дают желаемого результата.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, коучинг, супервизия, профессиональное развитие, рефлексивная практика, групповые методы, индивидуальный коучинг, сложные кейсы*

Yu. V. Kumarina

Coach supervision: tools for launching adaptive intelligence

Abstract. In modern coaching practice, there is a significant increase in the variety of client requests, from classic goal-setting issues to complex cases at the intersection of psychology and coaching. At the same time, most coaches, especially beginners, are not ready to work with such non-standard situations, since their training is often limited to mastering basic models (such as GROW or SMART). This creates a serious gap between the expectations of clients who are looking for an individual approach and the real capabilities of specialists. There is a paradoxical situation: on the one hand, clients are increasingly coming with complex requests that require deep study (for example, combining career growth with existential issues or working with limiting beliefs). On the other hand, many coaches continue to use standardized techniques that prove ineffective in such cases. This problem is especially acute when working with resistant clients, when traditional coaching issues do not give the desired result.

Keywords: *adaptive intelligence, coaching, supervision, professional development, reflexive practice, group methods, individual coaching, complex cases*

Существует концептуальный разрыв между традиционными подходами в коучинге, ориентированными на действие и будущее, и современными запросами клиентов, часто требующими работы с глубинными убеждениями и психологическими барьерами. Это ставит перед коучами сложный вопрос: где проходит граница между коучингом и психотерапией и как сохранить профессиональные рамки, при этом эффективно помогая клиенту?

Цель данной работы – описать комплексную модель супервизионной поддержки для коучей и их клиентов.

Каким образом систематическая супервизия может повысить адаптивные способности коучей и расширить их профессиональный инструментарий для работы с различными клиентскими запросами?

Супервизионная поддержка для коучей может способствовать умению гибко подбирать и комбинировать различные методики в зависимости от специфики клиентского запроса.

Предлагаемая модель супервизии может помочь интегрировать современные представления об адаптивном интеллекте в практику профессионального сопровождения коучей. Модель демонстрирует двойной эффект: развитие адаптивных способностей самого коуча и передачу этих компетенций клиентам через механизмы коучингового взаимодействия.

1. Теоретическая основа модели

Адаптивный интеллект в контексте коучинга представляет собой интегративную способность, включающую три взаимосвязанных компонента:

а) креативная реконструкция проблемного поля (изобретательность) – способность к нестандартному осмыслению и преобразованию проблемной ситуации клиента [1]. Как отмечает В. В. Гут, данный аспект проявляется в «способности выходить за пределы алгоритмизированных решений» [8];

б) контекстуальный подбор стратегий (находчивость) – умение точно адаптировать методы вмешательства к специфике ситуации клиента [3]. Этот компонент отражает ключевой принцип адаптивного интеллекта как «динамического взаимодействия личностных, задачных и ситуационных факторов» [1];

в) практическая реализация решений (практический интеллект) – способность эффективно воплощать стратегии в условиях изменяющегося контекста [9]. Как подчеркивает Д. А. Шен, данный аспект требует развитой «рефлексии в действии» [2].

Теоретическая база модели интегрирует три ключевых подхода:

1. Концепция адаптивного интеллекта (R. J. Sternberg, 2021) [1], которая:

– подчеркивает ситуативную природу интеллекта;

– акцентирует взаимодействие личностных, задачных и контекстуальных факторов;

– обосновывает необходимость адаптивного подхода в профессиональной практике.

2. Модель рефлексивной практики (D. A. Schön, 2017) [2], обеспечивающая:

– возможность осмысления профессионального опыта;

– механизмы самообучения в процессе деятельности;

– развитие метакогнитивных навыков коуча.

3. Принципы сложностно-ориентированного коучинга (R. Stelter, 2020) [3], которые:

– учитывают нелинейность изменений;

– работают с системными взаимосвязями;

– ориентированы на контекстуальную релевантность вмешательств.

Интеграция этих подходов создает теоретическую основу для развития адаптивного интеллекта, позволяя:

– преодолевать ограничения стандартизированных методик [7];

– эффективно работать с комплексными запросами [5];

– развивать профессиональную гибкость [4];

– формировать культуру непрерывного обучения [6].

Особую значимость данный синтез приобретает в условиях современных вызовов коучинговой практики, требующих не только технического мастерства, но и способности к концептуальной адаптации (реконструкции семантических полей обыденного сознания) [9].

2. Структура модели

2.1. Компоненты системы (таблица 1).

2.2. Этапность работы.

Фаза 1. Диагностика адаптивного потенциала.

Оценка по 4 параметрам:

1. Вариативность методов.

2. Скорость переключения стратегий.

3. Глубина анализа контекста.
4. Эффективность нестандартных решений.

ТАБЛИЦА 1. Основные структурные компоненты модели и методы их реализации

Компонент	Цель	Методы реализации
Групповая супервизия	Развитие адаптивного мышления через коллективный анализ и генерацию решений	Кейс-лаборатории с разбором реальных ситуаций Междисциплинарный анализ сложных случаев Техники «мозгового штурма»
Индивидуальный коучинг	Персонализация стратегий профессионального развития	Ведение рефлексивных дневников практики Анализ сессий с супервизором на основании скрипта и аудиозаписи Метод «протокола мышления вслух»
База знаний	Накопление, систематизация и передача адаптивных решений	Многоуровневая категоризация кейсов (по типам запросов, методам, результатам) Система тегирования и поиска решений Механизм экспертной верификации материалов

Фаза 2. Цикличная проработка кейсов

Каждый кейс проходит трехступенчатую обработку:

1. Деконструкция (разбор элементов ситуации).
2. Реконтекстуализация (поиск новых ракурсов).
3. Генерация интервенций (создание адаптивных решений).

Фаза 3. Трансляция компетенций

Техники передачи адаптивности клиенту:

1. Метод «зеркальных вопросов».
2. Практика «экспериментального мышления».
3. Игры с альтернативными сценариями.

3. Кейс-иллюстрация модели

Ситуация. Клиент коуча Н. Михаил Р. (топ-менеджер) сталкивается с парадоксом: при явном стремлении к развитию компании он саботирует ключевые изменения.

3.1. Активация адаптивного интеллекта коуча (таблица 2).

3.2. Передача адаптивности клиенту (таблица 3).

4. Результаты апробации модели

Выборка: 3 фокус-группы, состоящих каждая из 6 коучей (общее число 18 коучей, коучинговый стаж от одного года) участвовали в групповой супервизии в течение 6 месяцев.

Ключевые изменения представлены в таблице 4.

Качественные изменения в супервизионной группе:

1. Формирование «адаптивных паттернов» в работе коучей.
2. Каскадный эффект на клиентов (рост их когнитивной гибкости).
3. Создание сообщества практики с банком из 27 адаптивных решений.

5. Механизмы трансфера адаптивности

В коучинговом процессе:

1. Метаобучение – явное проговаривание применяемых стратегий.
2. Совместное экспериментирование – создание «лаборатории изменений».
3. Рефлексия адаптивных выборов – анализ точек принятия решений.

ТАБЛИЦА 2. Активация адаптивного интеллекта коуча

Этап 1	В супервизионной группе коуч Н. представляет кейс клиента через призму: Клиент: выявлен страх Михаила Р. потерять контроль Задача: необходимость делегирования Ситуация: кризис роста в компании
Этап 2	Применяются техники: 1. «Обратного сценария» (как создать идеальные условия для провала изменений). 2. «Метафорической проекции» (компания как живой организм). 3. «Минимальной жизнеспособной интервенции»
Результат	Разработана стратегия «постепенного отпускания» через: 1. Ритуалы передачи ответственности. 2. Дневник «Цена контроля». 3. Игру «Ошибка как подарок команде»

ТАБЛИЦА 3. Передача адаптивности клиенту

Взаимодействие коуч-клиент	Коуч инициирует процесс работы с клиентом в сессиях: 1. Совместное исследование «истории контроля» клиента. 2. Эксперимент с «запланированным несовершенством». 3. Создание «карты адаптивных выборов» для разных сценариев
Результат	Эффект через 3 месяца: 1. Клиент внедрил 4 новых практики делегирования. 2. Команда запустила 2 инициативы без его прямого участия. 3. Показатель вовлеченности сотрудников вырос на 35 %

ТАБЛИЦА 4. Результаты работы в супервизионных группах

Параметр	До внедрения	После внедрения
Вариативность методов	2,1±0,3	4,7±0,5
Скорость генерации решений	15,2 мин	6,8 мин
Глубина анализа контекста	3,4 балла	7,2 балла
Эффективность сложных кейсов	28 %	63 %

Выводы

Практическое применение методики и ее результаты подтверждают, что систематическая супервизия:

1. Превращает сложные случаи из источника стресса в возможности роста для коуча и его клиента.

2. Формирует устойчивую культуру профессионального развития коуча.

3. Создает мультипликативный эффект через передачу адаптивных навыков клиентам.

Чем сложнее запросы клиентов, тем важнее для коуча оставаться гибким. Супервизия – это пространство, где развивается адаптивный интеллект профессионального коуча.

Список литературы

1. Sternberg, R. J. Adaptive Intelligence: Intelligence Is Not a Personal Trait but Rather a Person × Task × Situation Interaction / R. J. Sternberg. – Текст : непосредственный // Journal of Intelligence. – 2021. – V. 9. – № 4. – P. 58. – DOI: 10.3390/jintelligence9040058.

2. Schön, D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action / D. A. Schön. – New York : Basic Books, 2017. – 384 p. – Текст : непосредственный.

3. Stelter, R. The Art of Dialogue in Coaching: Towards Transformative Exchange / R. Stelter. – London : Routledge, 2020. – 256 p. – Текст : непосредственный.

4. Синяева, Л. П. Тенденции и перспективы в обучении и развитии персонала / Л. П. Синяева, И. В. Додорина, О. А. Кузнецова, Е. С. Патутина. – Текст : непосредственный // Вестник Самарского государственного университета путей сообщения. – 2021. – № 3 (53). – С. 62–69.

5. Погодаева, М. В. Использование технологий развития адаптивного интеллекта для сохранения психического здоровья студентов / М. В. Погодаева. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2022. – № 1. – С. 24–29.

6. Гут, В. В. Адаптивный интеллект – новая грань анализа героев художественной литературы / В. В. Гут, А. А. Андреева. – Текст : непосредственный // GLOBUS. – 2022. – Т. 8. – № 3 (68). – С. 21–25.

7. Гут, В. В. Адаптивный интеллект в контексте научного и житейского знания / В. В. Гут, М. Х. Дзейтова. – Текст : непосредственный // Живая психология. – 2022. – Т. 9. – № 2 (34). – С. 107–112.

8. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

9. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание». – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

УДК 159.9

М. В. Кунцевич

Адаптивный интеллект как средство формирования и поддержки устойчивой мотивации клиента к психотерапии

Аннотация. Почему клиенты так сложно приходят в терапию и с трудом остаются надолго? Что может помочь изменить это? Может ли психотерапевт влиять на мотивацию клиента и процесс изменений его личности, помогать клиенту на этом пути?

Актуальность темы исследования тесно связана с высоким и непрерывно возрастающим уровнем распространения психических заболеваний, суицидального поведения и иных последствий влияния требований современного мира на психику человека. В настоящей работе рассматривается проблема малого количества обращений за психотерапевтической помощью при существовании потребности в ней.

Ключевые слова: *мотивация, эффективность психотерапии, адаптивный интеллект, саморегуляция, осознанность*

M. V. Kuntsevich

Adaptive intelligence as a means of formation and support sustained motivation of the client to psychotherapy

Abstract. Why is it so difficult for clients to come to therapy and stay there for a long time? What can help change this? Can a psychotherapist influence a client's motivation and the process of personal change, helping the client along the way?

The relevance of this research topic is closely linked to the high and continuously increasing prevalence of mental illness, suicidal behavior, and other consequences of the modern world's demands on the human psyche. This paper examines the problem of the low number of requests for psychotherapeutic help despite the existence of a need for it.

Keywords: *motivation, psychotherapy effectiveness, adaptive intelligence, self-regulation, mindfulness*

Клиенты в современное время проявляют амбивалентное поведение в клиент-терапевтических отношениях [1]. При наличии выраженных трудностей в жизни далеко не всегда клиент фактически организует поиск путей их преодоления с помощью психотерапии. А те, кто доходит до психолога, часто формируют запрос размыто, хаотично, с опорой скорее на некоторые фантазии о процессе, чем на готовность к глубинной работе, нередко преследуя идею гонки за быстрым результатом и без попытки сфокусироваться на реальности.

Такому поведению есть много причин. Например, неспособность клиента вступать в длительные отношения как ситуацию полной близости, что обычно обусловлено его личностными характеристиками и типом привязанности [6]. Большую роль играет неспособность к волевой саморегуляции и длительному процессу достижения цели.

Кроме того, любые отношения, в том числе клиент-терапевтические, проходят ряд кризисов, с которыми клиенты зачастую не готовы справляться. А также стоит отметить, что часто у клиентов наблюдается неготовность к длительной работе, желание быстрых результатов, поиск ответа «здесь и сейчас». И, конечно, нередко терапевт сталкивается с клиентами с недостаточной мотивацией к изменениям [4–6].

В вопросе эффективности процесса психотерапии А. Б. Холмогорова и ее коллеги выделяют три фактора, влияющих на результаты терапии: связанные с протеканием процесса, с характеристиками клиента и с характеристиками терапевта [7, 8]. И если характеристики клиента и терапевта здесь некая константа, то управление протеканием процесса психотерапии – есть одна из прямых задач психотерапевта.

Адаптивный интеллект в контексте заданной темы может являться одним из средств формирования и поддержки устойчивой мотивации клиента к психотерапии и представляет собой базовый ресурс человека для дальнейших глубинных изменений.

Цель данной работы – найти обоснования предположению, что адаптивный интеллект возможно задействовать в работе психотерапевта как вспомогательный инструмент для достижения большей эффективности терапии.

Мы знаем, что клиент, который приходит за психологической помощью, всегда имеет какой-то запрос или проблему, с которой хочет поработать. При этом в зависимости от самой проблемы все запросы клиентов можно разделить на те, что требуют краткосрочной терапии (обычно 5–10 встреч) и долгосрочной работы, которая подразумевает работу с психологом от года и более. К краткосрочным относятся четко сформулированные запросы, не затрагивающие глубинных изменений личности. Такие как: подготовиться к интервью, к важному разговору с сыном, пережить недавно случившееся неприятное событие и т. д. В долгосрочной терапии запрос формулируется обычно менее конкретно и затрагивает изменение характера, типичных способов реагирования человека в проблемных ситуациях [2, 9].

Сам термин «проблема» в психологии имеет широкое применение, и его определение может варьироваться в зависимости от школы и направления. Так, например, Э. Толман (Edward Tolman) говорит о значении проблемы «как субъективной трудности, требующей поиска выхода или решения». В контексте гештальтпсихологии, благодаря Максу Вертгеймеру (Max Wertheimer), «проблема» рассматривается «как ситуация, в которой существует разрыв между текущим состоянием и желаемым результатом, вызывающий внутреннее напряжение и требующий разрешения».

Мы видим, что клиент обычно обращается за психологической помощью, находясь в какой-то острой жизненной ситуации, имея проблему, с которой не может справиться сам. И в такой ситуации мотивация клиента к изменениям является достаточно высокой. Причем чем острее ситуация, тем выше мотивация к изменениям.

В то же время со снижением остроты ситуации мотивация клиентов имеет тенденцию к снижению, что осложняет в некоторой степени процесс изменений, а также делает

практически невозможной длительную терапию и глубинные изменения. Возникает вопрос: как работать с клиентом со сниженной мотивацией? Как поддерживать его мотивацию к изменениям?

Другой частью нашего тезиса является адаптивный интеллект как «вид практического интеллекта, порождающий позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость/смекалку и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач» [3]. В своей статье В. В. Гут выделяет два условия для запуска адаптивного интеллекта: «необходимость выживать или спасаться» и «ограниченное время, имеющееся для решения задачи». Таким образом, мы понимаем адаптивный интеллект как интеллект действия. Кроме того, он активизируется у человека именно в периоды острых ситуаций и проблем, которые необходимо решать в очерченные рамками сроки. Причем по степени активизации адаптивного интеллекта можно идентифицировать остроту ситуации.

Таким образом, можно предположить следующее. Когда клиент, находясь в острой ситуации, обращается за помощью к психотерапевту, задача терапевта – сохранить признаки острой ситуации как можно дольше, тем самым пролонгируя мотивацию к психотерапии. Но делать это терапевт должен не искусственным путем, а путем поиска потребностей к изменениям у самого клиента. То есть продвигаться в рамках терапии путем активизации адаптивного интеллекта клиента с помощью домашних заданий, вопросов для рефлексии, поддерживая у клиента перманентную фрустрацию в допустимом для сохранения мотивации и ресурса «коридоре» развития. Такой «коридор» можно сравнить с теорией о состоянии потока М. Чиксентмихайи. В этой теории автор описывает способность к изменениям как состояние в оптимальном соотношении интенсивности возбуждения от новизны задачи и тревоги от уровня ее сложности. Тот же феномен подтверждает нам и закон Йеркса-Додсона «Оптимум мотивации»: у человека существует некий средний уровень мотивации, при котором деятельность выполняется лучше всего. Таким образом, возвращаясь к нашему рассуждению, мы можем сделать предположение, что запрос клиента на поиск решения проблемы становится запросом на активацию адаптивного интеллекта.

Кроме того, мы понимаем, что перед современным терапевтом стоит вопрос обладания навыками помогать не только эффективно, но и в короткие сроки. То есть перед нами всегда стоит задача на поиск компромисса между мотивацией к изменениям и индивидуальными ресурсами человека. Под индивидуальными ресурсами здесь мы подразумеваем время, силы и финансы. Это связано и с потребностью клиентов в быстрых решениях в эпоху больших скоростей, и с финансовым аспектом, поскольку платежеспособность потенциальных клиентов в России не очень высока, а в культурном слое все еще наблюдается психологическая неготовность платить за терапию регулярно как за базовую потребность. Поэтому мы ожидаем, что с помощью персонально подобранных домашних заданий можно делать упор на активацию адаптивного интеллекта клиента. И таким образом помогать его же силами процессу изменений. В качестве таких домашних заданий из личного опыта мы можем назвать дневник саморефлексии, вопросы для самоисследования, направленные на самопомощь между сессиями, фотография дня как практика развития осознанности.

Приведем **примеры** из нашей практики. В работу с запросом на саморегуляцию обратилась женщина средних лет. В анамнезе у нее травматичное детство, РПП (компульсивные переедания и булимия), тревожное расстройство и полная финансовая зависимость от супруга. В качестве диагностики первичного состояния на момент обращения нами был применен тест на уровень адаптивного интеллекта. Уровень ее показателей составил 33 балла в совокупности. В ходе работы, после установления первичного контакта с клиенткой, мы начали применять указанные выше задания как дополнение к процессу тера-

пии. У клиентки это вызывало поначалу сопротивление, но после предложения занять позицию исследователя и попробовать делать это в качестве эксперимента (активация составляющей Любопытство) нами были замечены положительные тенденции к саморегуляции. Клиентка перестала «заедать» все эмоции, из процесса приема пищи были исключены внешние раздражители в виде ТВ и смартфона. Она обнаружила у себя больше устойчивости и ресурса к взаимодействию с детьми. И даже пока в небольшой степени, но улучшила отношения с супругом. Работа с данной клиенткой еще не завершена, но имеет устойчивые результаты и перспективы.

Приведем еще один практический кейс. Мужчина средних лет обратился с запросом на работу с прокрастинацией и зависимостью от компьютерных игр. В анамнезе сильная склонность к зависимому поведению, инфантильная позиция, избегание ответственности. При диагностике с помощью теста уровень адаптивного интеллекта составил 67 баллов. Нами были подобраны методики, которые помогли клиенту осознать паттерны своего бессознательного поведения и в существенной степени изменить их. Клиент смог «подрастить» свою интернальность и выйти на новый уровень дохода. Работа с данным клиентом относилась к разряду краткосрочной терапии и на сегодняшний день завершена.

Выводы

Данное исследование носит обзорно-аналитический характер и имеет перспективы для дальнейшего изучения влияния адаптивного интеллекта на мотивацию клиента и на эффективность психотерапии в целом.

Адаптивный интеллект расширяет возможности и инструменты психотерапевта. Он позволяет терапевту, возбуждая любопытство и подкрепляя процесс терапии новыми знаниями о себе, воздействовать на мотивацию клиента в решении проблемы и способствует увеличению уровня осознанности и контроля над собственной жизнью, а также помогает направлять мотивацию клиента к изменениям на решение его проблемы за счет точной формулировки жизненной задачи.

Активизация адаптивного интеллекта в процессе психотерапии может способствовать готовности клиента к длительной глубокой работе. А также оптимизировать срок этой работы за счет поддержания необходимого уровня мотивации.

Список литературы

1. Бобкова, М. Г. Критерии эффективности психологического консультирования / М. Г. Бобкова, В. В. Гараева. – Текст : электронный // Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – № 9. – С. 248–255. – URL: https://elib.utmn.ru/jspui/bitstream/rutsu/24799/1/humanitates_2011_9_248_255.pdf.

2. Гавердовская, П. Ю. К вопросу о долгосрочности психотерапии / П. Ю. Гавердовская. – Текст : электронный // Gaverdovskaya.studio : [сайт]. – URL: https://gaverdovskaya.studio/articles/k-voprosu-o-dolgosrochnosti-psikhoterapii/?ysclid=matxxi311h55488036

3. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

4. Иванова, Т. Н. Немотивированный клиент: от проблемы к задаче / Т. Н. Иванова. – Текст : электронный // Психологическая газета. – 2012. – 21 ноября. – URL: https://psy.su/feed/2486/?ysclid=matykf3u70675632371.

5. Макарычева, И. Н. Мотивационное обеспечение эффективности психологической консультации / И. Н. Макарычева. – Текст : электронный // Sciences of Europe. – 2016. – № 6-3 (6). – С. 50–54. – EDN XLJTAR. – URL: https://www.europe-science.com/wp-content/uploads/2020/10/VOL-3-No-6-6-2016.pdf.

6. Мотивация к психотерапии и ее связь с типом привязанности и спецификой ценностно-мотивационной сферы / М. Ю. Сараева, Ю. В. Сарычева, И. В. Пономаренко, И. В. Лазюк,

И. А. Матвеева. – Текст : электронный // Reflexio. – 2022. – Т. 15. – № 1. – С. 38–47. – URL: .file:///D:/Downloads/90-130-1-SM.pdf.

7. Научные исследования процесса психотерапии и ее эффективности: современное состояние проблемы. Ч . I / А. Б. Холмогорова [и др.]. – Текст : электронный // Социальная и клиническая психиатрия. – 2009. – Т. 19. – № 3. – С. 92–100. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnye-issledovaniya-protsessa-psihoterapii-i-ee-effektivnosti-sovremennoe-sostoyanie-problemy-chast-1.

8. Холмогорова, А. Б. Научные исследования процесса психотерапии и ее эффективности: современное состояние проблемы. Ч. II / А. Б. Холмогорова [и др.]. – Текст : электронный // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т. 20. – № 1. – С. 70–79. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnye-issledovaniya-protsessa-psihoterapii-i-ee-effektivnosti-sovremennoe-sostoyanie-problemy-chast-2.

9. Чершинцева, М. А. Долгосрочная психотерапия: зачем мы долго ходим к терапевту? / М. А. Чершинцева. – Текст : электронный // ВШЭ : [сайт]. – URL: https://www.hse.ru/ma/therapy/news/1006737862.html?ysclid=mau0pbffe2843734965.

УДК 159.9

С. В. Митюкова, Т. В. Слотина

Суверенность личности, отношение ко времени и эмоциональный интеллект у социальных работников с разным семейным положением

Аннотация. В статье рассматриваются особенности суверенности личности, отношения ко времени и эмоционального интеллекта у социальных работников с разным семейным положением. Исследовано 66 женщин – социальных работников Санкт-Петербургского государственного учреждения социального обслуживания населения. Методики: суверенность психологического пространства С. К. Нартовой-Бочавер, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина. Математическая обработка: t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ Пирсона. Результаты исследования показали, что семейное положение оказывает значимое влияние на уровень выраженности исследуемых психологических характеристик. У замужних женщин были выявлены более высокие показатели по шкалам временной перспективы и эмоционального интеллекта, что может свидетельствовать о поддерживающей функции семьи как источника эмоциональной стабильности. Напротив, женщины, не состоящие в браке, продемонстрировали более высокие показатели по шкале суверенности, что может быть интерпретировано как стремление к автономии и самозащите в условиях недостатка внешней поддержки. Были установлены положительные связи между эмоциональным интеллектом и показателями временной перспективы, а также обратные связи между показателями депривации и временной перспективы. Полученные данные позволяют глубже понять психологические ресурсы социальных работников и подчеркивают необходимость индивидуализированного подхода в работе с ними. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его результатов в системах повышения квалификации, психопрофилактики и психологического сопровождения персонала, направленных на развитие устойчивости, саморегуляции и эффективного управления эмоциями в профессиональной деятельности. Также результаты могут быть полезны при разработке тренинговых программ, учитывающих семейную ситуацию специалистов.

Ключевые слова: *суверенность личности, психологическое пространство, временная перспектива, эмоциональный интеллект, социальные работники, семейное положение*

S. V. Mityukova, T. V. Slotina

Sovereignty of personality, attitude to time and emotional intelligence among social workers with different marital status

Abstract. The article examines the features of personal sovereignty, attitude to time and emotional intelligence in social workers with different marital status. The study involved 66 female social workers of the St. Petersburg State Institution of Social Services. Methods: Sovereignty of Psychological

Space by S.K. Nartova-Bochaver, Time Perspective Inventory by F. Zimbardo (ZTPI), Emotional Intelligence Test by D. V. Lyusin. Mathematical processing: Student's t-test and Pearson's correlation analysis. The results of the study showed that marital status has a significant impact on the level of expression of the studied psychological characteristics. Married women showed higher scores on the time perspective and emotional intelligence scales, which may indicate the supporting function of the family as a source of emotional stability. On the contrary, unmarried women demonstrated higher scores on the sovereignty scale, which can be interpreted as a desire for autonomy and self-defense in the face of a lack of external support. Positive relationships were established between emotional intelligence and time perspective indicators, as well as inverse relationships between deprivation indicators and time perspective. The data obtained allow for a deeper understanding of the psychological resources of social workers and emphasize the need for an individualized approach to working with them. The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in systems of advanced training, psychoprophylaxis and psychological support of personnel aimed at developing sustainability, self-regulation and effective management of emotions in professional activities. The results can also be useful in developing training programs that take into account the family situation of specialists.

Keywords: *personal sovereignty, psychological space, time perspective, emotional intelligence, social workers, marital status*

Введение

Интенсивность и глубина социальных интеракций предъявляет особые требования к профессиональной компетентности современных социальных работников. Одним из важнейших аспектов их работы является суверенность личности, способность творить независимое, неконформное, аутентичное бытие, сохраняя эмоциональное равновесие и правильно управляя временем в условиях многозадачности. Эти факторы оказывают влияние не только на качество профессиональной деятельности, но и на личностное развитие социальных работников.

В последнее время в психологии сформировался новый методологический подход к пониманию бытия человека – субъектно-средовой подход, который позволяет подойти к практическому изучению личности как психопространственного явления, характеризующегося определенной структурой и обладающей рядом свойств и качеств. Одним из ключевых конструктов в рамках данного подхода является понятие психологической суверенности личности [2]. Согласно Н. К. Нартовой-Бочавер, психологическое пространство личности может расширяться, если перспективы на будущее неопределенные, и это соответствует стадии жизненного поиска, может оставаться стабильным, если найден ответ, а может стягиваться, например, при возникновении сверхзначимой идеи [4].

Несмотря на большой временной период, который работники проводят на своем рабочем месте, наличие супруга и семейная атмосфера оказывают существенное значение на суверенность, автономность, управляемость временем и эмоциональный интеллект людей, в особенности женского пола. Анализ сущности социальной работы показывает, что профессиональный социальный работник является носителем этических и квалификационных стандартов, касающихся отношений между людьми, между людьми и социумом, отношений в семье, в трудовом коллективе, общине, других сферах жизнедеятельности людей [5].

Человек, помогающий людям, должен быть не только «приятен» для другого, позитивно воспринимаем им, но и сам испытывать тягу к людям, стремление и желание оказывать помощь, помогать другому [1]. В этой связи правомерно говорить об эмоциональном интеллекте как центральном психологическом качестве социального работника, что обусловливает вопрос о его содержательном наполнении применительно к данной сфере профессиональной деятельности. Вместе с тем принятие субъектом профессиональной роли социального работника детерминируется и определенными собственной суверенностью, а также ценностно-временными образованиями.

Актуальность исследования определяется растущей потребностью в эффективной подготовке специалистов, которые должны быть не только профессионально компетентными, но и эмоционально устойчивыми, умеющими регулировать свое время и сохранять внутреннюю независимость. Психологические аспекты, такие как суверенность личности, отношения к времени и эмоциональный интеллект, стали объектом внимания как ученых в области психологии, так и исследователей в сфере социальной работы. Суверенность личности, понимаемая как способность человека сохранять внутреннюю независимость и целостность, изучалась такими авторами, как В. М. Бехтерев, А. В. Ковалев, В. И. Швецова, С. К. Нартова-Бочавер. Современные исследователи подчеркивают необходимость изучения таких актуальных для общества характеристик человека как феномена психологической суверенности личности (О. Е. Дергачева, О. А. Карабанова, Д. А. Леонтьев). В работе Е. Н. Паниной показано, что психологическая суверенность взаимосвязана с субъективным благополучием [6].

С субъективным благополучием также связана и временная перспектива как динамический взгляд индивида на свое психологическое прошлое, настоящее и будущее, формирующийся в процессе социальной деятельности, обеспечивающей самореализацию личности [3]. Отношение ко времени как фактор, влияющий на эффективность деятельности, активно исследовали Т. Л. Висковатова, С. И. Рубинштейн, а концепция эмоционального интеллекта в контексте социальной работы подробно раскрыта в работах Д. Гоулмана и Ю. А. Сардушкина.

Теоретические и практические вопросы эмоционального интеллекта отражены в исследованиях отечественных ученых Д. В. Люсина, А. И. Савенкова, И. Н. Андреевой, Д. В. Ушакова, Е. А. Сергиенко, И. С. Степанова. В зарубежной психологии исследованием эмоционального интеллекта занимались такие ученые, как Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо, Д. Гоулман и др.

Таким образом, в психологической науке достаточно подробно изучены и феномен суверенности личности, и отношение ко времени, а также вопросы, связанные с эмоциональным интеллектом. Однако прикладной аспект связи данных явлений изучен лишь частично. Работ, посвященных исследованию суверенности личности, отношению ко времени и эмоциональному интеллекту работников социальной сферы, не обнаружено.

Методология исследования

Цель: исследование суверенности личности, отношения ко времени и эмоционального интеллекта у социальных работников с разным семейным положением. Объектом исследования стали социальные работники, а предметом – суверенность личности, отношение ко времени и эмоциональный интеллект у социальных работников с разным семейным положением. Методики, включенные в исследование: суверенность психологического пространства (СПП), автор С. К. Нартова-Бочавер, методика «Опросник временной перспективы (ZTPI)», авторы Ф. Зимбардо, А. Гонзалес, в адаптации А. Сырцовой, Е. Соколовой, О. Митиной, и методика «Тест эмоционального интеллекта (ЭмИн)», автор Д. В. Люсин. Использован t-критерий Стьюдента для определения различий и корреляционный анализ Пирсона для выявления связей между изучаемыми феноменами.

Результаты исследования

На основании описательной статистики был получен психологический портрет респондентов. В обеих группах выявлен средний уровень развития суверенности личности. Вне зависимости от семейного положения респонденты имеют оптимистичный взгляд на прошлое. Социальные работники, находящиеся вне брака, выражают большую направленность на достижение целей и планов на будущее, при этом женщины, находящиеся вне брака, выражают большую степень принятия собственного прошлого. Результаты исследования эмоционального интеллекта показывают, что у всех респондентов средние баллы оказались идентичными.

Сравнительный анализ двух групп исследования продемонстрировал ряд значимых различий. Так, по шкалам «Суверенность физического тела» на уровне достоверности $p \leq 0,01$ и «Суверенность ценностей» ($p \leq 0,05$) результаты выше у социальных работников, находящихся вне брака, по сравнению с социальными работниками, находящимися в браке. Следовательно, для них в большей степени характерно отсутствие нарушений, связанных с соматическим благополучием, они в большей степени имеют свободу вкусов и мировоззрений, они способны лучше воспринимать чужое мировоззрение и точку зрения, чем женщины, находящиеся в браке. Поскольку вопросы методики предполагают воспоминания из детства, связанные с границами своего тела и принятием/непринятием чужих ценностей, возможно, что именно эти сферы свободы являются одним из факторов сложности в построении супружеской системы. Также можно предположить, что наличие супруга предполагает меньшую суверенность своего тела и ценностей, наши респонденты адаптируются, подстраиваются под своих партнеров и таким образом выстраивают более прочные семейные союзы. Исследование временной перспективы позволило обнаружить значимые различия по показателям шкал «Гедонистическое настоящее» ($p \leq 0,01$) и «Позитивное прошлое» ($p \leq 0,01$). У социальных работников, находящихся вне брака, результаты выше, чем у социальных работников, находящихся в браке. Это может говорить о том, что социальные работники, находящиеся вне брака, имеют большую ориентацию на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем. Они имеют выше степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт для них является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию. Также данный результат может указывать на теплое, сентиментальное отношение к своему прошлому у социальных работников, находящихся вне брака.

Исследование эмоционального интеллекта выявило одно значимое различие между социальными работниками с разным семейным положением по шкале «Управление чужими эмоциями» ($p \leq 0,05$). У социальных работников, находящихся в браке, результат оказался выше, чем у социальных работников, находящихся вне брака. Следовательно, социальные работники, находящиеся в браке, больше способны вызывать у других людей те или иные эмоции, которые им необходимы, снижать интенсивность нежелательных эмоций у других людей. Возможно, социальные работники, находящиеся в браке, могут быть даже больше склонны к манипулированию людьми. Можно предположить, что, находясь в брачном союзе, социальные работники лучше научаются управлять чужими эмоциями, личная жизнь развивает способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

Далее представим результаты анализа связей между исследуемыми показателями в двух группах респондентов. У социальных работников, находящихся в браке, обнаружено 16 значимых связей, из которых 10 являются отрицательными и 1 прямая с уровнем значимости $p \leq 0,01$, 5 обратных связей с уровнем значимости $p \leq 0,05$. У социальных работников, находящихся вне брака, были обнаружено 22 значимые связи, из которых 6 являются обратными и 9 прямых с уровнем значимости $p \leq 0,01$, 7 обратных связей с уровнем значимости $p \leq 0,05$. Таким образом, можно говорить о том, что обе группы респондентов не только имеют внутреннюю схожесть, учитывая критерий, по которому они были разделены, но и то, что суверенность личности, отношение ко времени и эмоциональный интеллект имеют характер многообразной взаимообусловленности у всех женщин – социальных работников, обследованных нами. При этом группа респондентов вне брака обладает более схожими характеристиками, можно предположить, что они более типичны с точки зрения суверенности личности, отношения ко времени и эмоционального интеллекта по сравнению с их замужними коллегами.

Рассмотрим особенности связей между изучаемыми показателями в каждой группе испытуемых. У социальных работников, состоящих в браке, наибольшее количество связей образовала шкала «Будущее», что является показателем ее ценности с точки зрения выявления причинно-следственных связей с эмоциональным интеллектом, т. к. все связи выявлены между этими феноменами. В целом можно говорить о том, что развитие всех компонентов эмоционального интеллекта в группе работников, состоящих в браке, отрицательно сказывается на формировании отношения к будущему: чем выше эмоциональный интеллект, тем менее осознанным является отношение к будущему. Так, шкала «Будущее» обратно связана со шкалами «Понимание своих эмоций» ($r = –0,485$; $p \leq 0,01$) и «Понимание чужих эмоций» ($r = –0,406$; $p \leq 0,05$). Следовательно, чем ниже осознание своих и понимание чужих эмоций, тем больше целей и планов на будущее. Будущее обратно связано со шкалами «Внутриличностный эмоциональный интеллект» ($r = –0,562$; $p \leq 0,01$), «Понимание эмоций» ($r = –0,498$; $p \leq 0,01$), «Управление эмоциями» ($r = –0,548$; $p \leq 0,01$), «Управление своими эмоциями» ($r = – 0,516$; $p \leq 0,01$), «Управление чужими эмоциями» ($r = –0,448$; $p \leq 0,01$) и «Межличностный эмоциональный интеллект» ($r = –0,491$; $p \leq 0,01$). Другими словами, чем меньше способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а также меньше способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, тем больше целей и планов на будущее. Будущее обратно связано со шкалой «Контроль экспрессии» ($r = –0,462$; $p \leq 0,01$). Следовательно, чем меньше способность контролировать внешние проявления своих эмоций, тем больше целей и планов на будущее. В результате шкала «Будущее», очевидно, оказалась обратно связанной со шкалой «Общий уровень эмоционального интеллекта» ($r = –0,571$; $p \leq 0,01$). Возможно, у респондентов, находящихся в браке, стремление к осознанию своего будущего вызывает уход от актуальной эмоциональной жизни и наоборот, чем ярче и насыщеннее эмоциональная сфера, тем менее они задумываются о будущем. Шкала «Гедонистическое настоящее» обратно связана со шкалами «Управление эмоциями» ($r = – 0,402$; $p \leq 0,05$), «Управление своими эмоциями» ($r = –0,357$; $p \leq 0,05$) и «Управление чужими эмоциями» ($r = –0,473$; $p \leq 0,01$). Следовательно, чем меньше способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, а также способность к управлению своими и чужими эмоциями, тем больше ориентация на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем. Шкала «Суверенность физического тела» обратно связана со шкалой «Негативное прошлое» ($r = –0,385$; $p \leq 0,05$). Другими словами, чем больше выражается степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отрицательные эмоции, тем выше дискомфорт, вызванный прикосновениями, запахами, принуждением в отправлении физиологических потребностей респондентов. Положительная связь шкалы «Суверенность физического тела» со шкалой «Позитивное прошлое» ($r = 0,521$; $p \leq 0,01$) выглядит в этой связи очевидной. Соответственно, чем больше сейчас нарушений, связанных с соматическим благополучием, тем больше выражается степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию, и наоборот. Таким образом, в этой группе выборки принятие свободы собственного тела, которое значимо ниже, чем у респондентов, не состоящих в браке, тесно связано с отношением к своему прошлому: чем оно позитивнее, тем более соматически благополучными чувствуют себя социальные работники, имеющие супругов.

Суверенность физического тела обратно связана со шкалой «Фаталистическое настоящее» ($r = –0,373$; $p \leq 0,05$). Следовательно, чем меньше нарушений, связанных с соматическим благополучием, тем больше они убеждены в том, что будущее предопределено и не зависит от действий самого человека, и наоборот.

У социальных работников, находящихся вне брака, центральными компонентами корреляционной плеяды стали шкалы «Суверенность физического тела» и «Негативное прошлое». Можно предполагать, что именно эти 2 фактора являются ведущими при обнаружении причинно-следственных связей между изучаемыми явлениями. Шкала «Негативное прошлое» имеет 9 положительных связей с компонентами эмоционального интеллекта, а, следовательно, и с его общим уровнем ($p \leq 0,01$). Следовательно, чем больше выражается степень неприятия собственного прошлого, тем больше способность к осознанию своих эмоций и потребность управлять ими, тем больше выражается способность вызывать у других людей те или иные эмоции и пр. Таким образом, в группе респондентов, не состоящих в браке, выявлена закономерность, которая показывает, что сильные отрицательные эмоции, связанные с воспоминаниями о прошлом, способствуют развитию эмоционального интеллекта, делают наших респондентов более чувствительными к своим и чужим эмоциям, повышают степень управления эмоциональной сферой.

Следующая центральная шкала, которая образовала максимальное количество связей – это «Суверенность физического тела». Все ее связи отрицательные и образованы со шкалами методики, исследующей эмоциональный интеллект ($p \leq 0 ,05$). Таким образом, в этой группе респондентов, выявлена закономерность, которая показывает, что чем меньше нарушений, связанных с их соматическим благополучием, тем больше это способствует развитию их эмоционального интеллекта. Следовательно, они лучше чувствуют и понимают свои и чужие эмоции и могут успешно взаимодействовать с обществом. Также шкала «Суверенность физического тела» обратно связана со шкалой «Негативное прошлое» ($r = –0,366$; при $p \leq 0,05$). Следовательно, чем больше выражается степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований, тем меньше нарушений, связанных с соматическим благополучием, и наоборот. Данная связь является общей для обеих групп нашей выборки, поэтому выявленную закономерность можно считать характерной для всех респондентов: негативное прошлое отрицательно сказывается именно на суверенности собственного тела.

Шкала «Позитивное прошлое» обнаруживает три отрицательные связи с шкалами методики, направленной на исследование эмоционального интеллекта. Так, она связана со шкалой «Управление чужими эмоциями» ($r = –0,536$, при $p \leq 0,01$). Следовательно, чем больше выражается степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию, тем меньше респонденты склонны вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Далее, «Позитивное прошлое» обратно связано со шкалой «Контроль экспрессии» ($r = –0,382$; при $p \leq 0,05$). Другими словами, чем больше выражается степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию, тем меньше социальные работники испытывают потребность контролировать внешние проявления своих эмоций, и наоборот. Также «Позитивное прошлое» обратно связано со шкалой «Управление эмоциями» ($r = –0,433$; $p \leq 0,05$). Следовательно, чем больше выражается степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию, тем меньше способностей к управлению своими и чужими эмоциями, и наоборот.

Таким образом, анализ связей шкал методик в данной группе респондентов позволяет говорить о том, что эмоциональный интеллект личности социальных работников, не имеющих супругов, связан с ориентацией на прошлое, а не на будущее, как в первой группе исследуемых. При этом компонент суверенности личности, а именно суверенность физического тела в обеих группах, имеет отрицательную связь с ориентацией на негативное прошлое.

В результате можно говорить о том, что формирование идеального отношения к временной перспективе, т. е. умение переключаться между размышлениями о прошлом, настоящем или будущем в соответствии с требованиями ситуации, у социальных работников вне зависимости от семейного положения связано с суверенностью своего тела и эмоциональным интеллектом.

Вывод и заключение

Результаты проведенного исследования подтверждают значимость семейного положения как фактора, тесно связанного с временной перспективой, суверенностью личности и эмоциональным интеллектом женщин – социальных работников. Выявлены значимые различия в этих психологических характеристиках у респондентов с разным семейным статусом, что позволяет говорить о влиянии контекста социальной жизни на личностное развитие и профессиональную адаптацию.

Так, замужние социальные работники демонстрируют более выраженную ориентацию на будущее, что может свидетельствовать о склонности к планированию, организованности и эмоциональной устойчивости. У них также отмечаются более высокие показатели эмоционального интеллекта – в частности, способности к управлению эмоциями и эмпатии, что, вероятно, связано с наличием устойчивой социальной поддержки. В то же время незамужние респонденты обладают более выраженной суверенностью психологического пространства, что указывает на развитую автономию, умение выстраивать личные границы и устойчивость к внешним воздействиям. Подобные качества могут формироваться в условиях необходимости самостоятельного преодоления жизненных трудностей, способствуя личностной зрелости.

Дополнительный анализ корреляционных связей позволил выявить, что у всех респондентов негативное восприятие прошлого отрицательно влияет на суверенность собственного тела – чем более негативно оценивается прошлое, тем ниже ощущение телесной автономии. При этом у замужних социальных работников соматическое благополучие тесно связано с позитивным отношением к прошлому, тогда как у незамужних оно менее зависимо от этого фактора. Это подчеркивает разную степень эмоциональной уязвимости и особенности регуляции психологического состояния в зависимости от семейного положения.

Кроме того, было установлено, что у незамужних женщин эмоциональный интеллект сильнее связан с ориентацией на прошлое, тогда как у замужних – с фокусом на будущее. Суверенность тела в обеих группах демонстрирует обратную связь с негативной временной перспективой, что позволяет рассматривать прошлое как значимый источник внутреннего ресурса либо, напротив, – фактор психологической уязвимости. В результате можно говорить о том, что формирование идеального отношения к временной перспективе, то есть умение переключаться между размышлениями о прошлом, настоящем и будущем в соответствии с требованиями ситуации, у социальных работников вне зависимости от семейного положения связано с суверенностью собственного тела и уровнем развития эмоционального интеллекта.

Таким образом, исследование показало, что такие личностные переменные, как суверенность, временная перспектива и эмоциональный интеллект находятся во взаимосвязи и зависят от социального контекста. Семейное положение при этом выступает важным модератором, влияющим на специфику психологической адаптации и профессионального функционирования социальных работников. Полученные данные имеют практическую значимость и могут быть использованы при разработке программ психологической поддержки и профилактики эмоционального выгорания. Персонализированный подход, учитывающий семейный статус, позволит более эффективно развивать эмоциональные и регулятивные ресурсы специалистов в условиях профессиональной деятельности,

требующей высокой степени вовлеченности и устойчивости. Перспективным направлением дальнейших исследований может стать анализ гендерных различий и динамика указанных характеристик в процессе профессионального становления.

Список литературы

1. Бордовский, В. А. Смысложизненные ориентации и эмоциональный интеллект в структуре личности социального работника / В. А. Бордовский. – Текст : непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета (серия 3 «Педагогика и психология»). – 2012. – № 4 (109). – С. 129–133. – EDN PVPTHH.

2. Кочарян, А. С. Особенности суверенности психологического пространства у лиц с разным уровнем эмоциональной зрелости / А. С. Кочарян, А. А. Макаренко, С. Чжао. – Текст : непосредственный // Перспективы науки и образования. – 2016. – № 1 (19). – С. 35–39. – EDN VVCBWR.

3. Леснянская, Ж. А. Временная компетентность и временная перспектива студентов вуза, будущих социальных работников / Ж. А. Леснянская. – Текст : непосредственный // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2015. – № 5 (64). – С. 104–109. – EDN VJLSHX.

4. Нартова-Бочавер, С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С. К. Нартова-Бочавер. – 2-е изд., испр. – Москва : ООО «ФЛИНТА», 2016. – 449 с. – Текст : непосредственный. – EDN XGSAPR.

5. Панина, Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: специальность 19.00.01 «Общ. психология, психология личности, история психологии» / Е. Н. Панина. – Красноярск, 2006. – Текст : непосредственный.

6. Романина, Л. А. К вопросу о требованиях к профессионально-личностным качествам социального работника / Л. А. Романина, А. Ю. Курин, Н. В. Курилович. – Текст : непосредственный // Вестник Тамбовского университета (серия «Гуманитарные науки»). – 2014. – № 12 (140). – С. 31–38. – EDN TGNGIR.

УДК 159.9

О. В. Оконешникова

Клиповое мышление как механизм адаптации

Аннотация. Клиповое мышление (или когнитивные процессы, основанные на образах и интуиции) следует рассматривать как данность современного человека, живущего в условиях информационного перегруза. Система 1 (Д. Канеман) отражает конструкт, который мы называем адаптивным интеллектом. Клиповое мышление может быть адаптивно, если опираться на когнитивную зрелость личности, связанную с формированием метакогнитивных процессов, отличающих эксперта от новичка: планирование, отслеживание, оценка решения проблемы, принятие решения.

Ключевые слова: *клиповое мышление vs понятийное мышление, клиповое мышление как процесс принятия решения, адаптивные возможности Системы 1 и Системы 2, когнитивная (интеллектуальная) зрелость личности, метакогнитивные процессы*

O. V. Okoneshnikova

Clip thinking as an adaptation mechanism

Abstract. Clip thinking (or cognitive processes based on images and intuition) should be considered as a given for modern man living in conditions of information overload. System 1 (D. Kahneman) reflects the construct that we call adaptive intelligence. Clip thinking can be adaptive if it relies on the cognitive maturity of the individual, associated with the formation of metacognitive processes that distinguish an expert from a novice: planning, tracking, evaluating a problem solution, decision making.

Keywords: *clip thinking vs. conceptual thinking, clip thinking as a decision-making process, adaptive capabilities of System 1 and System 2, cognitive (intellectual) maturity of the individual, meta-cognitive processes.*

Что такое клиповое мышление? Понятие «клиповое мышление» не является новым для науки, оно описано Э. Тоффлером и А. Молем. В отечественной науке исследование данного понятия отражено в работах Ф. И. Гиренка [1], затем с психологической точки зрения клиповое мышление изучали Н. В. Азаренок [2], Г. В. Акименко [3], В. В. Горобец [4], А. Н. Исаева [5], В. В. Ковалев [4], Т. М. Михайлова [3], М. Ф. Секач [6] и др.

Понятие «клиповое мышление» впервые использовал Э. Тоффлер в книге «Третья волна» еще в начале XX века. Клиповое мышление представляет собой череду несвязанных между собой, быстро сменяющихся образов, которые подаются зрителю без определенного контекста. Зритель соединяет эти клипы в один контекст на основе собственной «картины мира», формируя представление об объекте (событии, книге, фильме), часто искажая смысл полученной информации [7].

Ученые, педагоги и общественные деятели бьют тревогу, обозначая данное явление как негативное, как «нищету мозга» (С. В. Савельев) [8]. Однако попробуем трезво оценить, что это такое.

Действительно, клиповое мышление представляет собой поверхностное, фрагментарное, мозаичное, дискретное знание. Ф. И. Гиренок описывает его так: «Клип – это часть, которая не отсылает к целому. … Клип заставляет сознание не продумывать мысли, монтировать их. Быть не мыслителем, а режиссером мысли». Если судить по данному тексту, то клиповое мышление отличается от дискурсивного мышления тем, что в нем преобладает не анализ, а синтез, причем синтез, основанный не на логике, а на образе и интуиции» [1].

Ученые противопоставляют клиповое мышление понятийному, которое является линейным и ассоциируется многими с символико-операциональными характеристиками. Оно представляет собой восприятие и анализ последовательной и однородной информации, как правило, книжного текста, и присуще «людям книги», которые способны держать в памяти большие объемы информации, отслеживать последовательность развития сюжета, видеть логическую и причинно-следственную связь на фоне высокого уровня концентрации внимания. Понятийное мышление по скорости, способам и психофизиологическим механизмам переработки информации является более медленным, чем клиповое мышление.

Клиповое мышление характерно для «людей экрана», воспитанных на электронных средствах информации (смартфонах и др. гаджетах) [9]. Педагоги высшей и средней школы отмечают у них значительно меньший объем внимания и памяти, неспособность долго заниматься одним делом. У школьников и студентов подчас утеряны навыки работы с текстами, современная молодежь все меньше читает, часто не понимают смысл прочитанного. Студенты демонстрируют отсутствие навыка не только чтения и понимания длинных линейных текстов, но и навыка говорения, удержания интереса и внимания в течение относительно продолжительного времени, отслеживания логической связи и причинно-следственных отношений, сохранения информации в памяти и воспроизведения логически построенного текста.

О. А. Старицына приводит характеристики клипового мышления. Это:

– умение быстро переключаться на новый раздражитель;

– высокая скорость «восприятия» информации;

– способность формулировать мнение на основе поверхностного изучения объекта или явления;

– отсутствие навыка обработки и анализа информации;

– многозадачность как способность одновременно решать задачи различных модальностей (слушать, смотреть, писать, проявлять моторную активность);

– неумение концентрироваться на одной задаче в конкретном отрезке времени;

– восприятие мира через короткие яркие образы и сообщения (ленты новостей, видеоклипы);

– конкретность, дискретность (отсутствие целостности, отсутствие потребности в содержательном анализе) [10].

Существуют объективные причины распространения клипового мышления: это и перегруз информации, и необходимость быстрого принятия решения в условиях временного дефицита, и многозадачность современного человека, и принятие решения в условиях неопределенности в нашем быстро меняющемся мире. Значит, человек должен приспосабливаться к этой новой реальности.

Если посмотреть глубже на проблему «клипового мышления», то речь идет не столько о мышлении, сколько о принятии решения в сложной, хаотично организованной и насыщенной информацией среде. И здесь как-то сразу вспоминаются эвристики, описанные А. Тверски и Д. Канеманом, которые вполне «приложимы» к ситуациям принятия решения (эвристика доступности информации; эффект ореола, опора на впечатления и интуицию) [11].

А. Тверски и Д. Канеман описали две системы работы с информацией: Систему 1, опирающуюся на восприятие и интуицию, и Систему 2 (собственно мышление: медленное, последовательное, контролируемое, требующее усилий, регулируемое правилами, гибкое). Эвристики быстрого мышления основаны на образах и интуиции [11].

Клиповое мышление – это процесс принятия решения. «Думай медленно … решай быстро» – так называется книга Даниэля Канемана, нобелевского лауреата, который вместе с Амосом Тверски описал процессы принятия решения в условиях неопределенности, дефицита или противоречивости информации, временного цейтнота [12].

Адаптивные возможности Системы 1:

1. Определить, какой из двух объектов ближе.
2. Сориентироваться в сторону источника резкого звука.
3. Закончить фразу «Кофе с …».
4. Решить пример «2 + 2 = ?».
5. Вести машину по пустой дороге.
6. Понять простое предложение [12].

Все функции Системы 2 требуют внимания, контроля со стороны сознания, усилий и прерываются, когда внимание переключают. К задачам Системы 2 относятся следующие: парковка на тесной стоянке, заполнение налоговой декларации, решение логических задач.

Обычно Система 1 работает автоматически, а Система 2 находится в режиме минимальных усилий, пока все нормально. Система 1 постоянно генерирует для Системы 2 впечатления, намерения, чувства. Если Система 2 одобряет, то эти предложения превращаются в намеренные действия.

Система 1 включается, когда событие повторяется, кажется знакомым, правильным, хорошим, когда ситуация представляется легкой, есть четкое изображение, подготовленная мысль, хорошее настроение

Но … Система 1 дает сбои. Так, Шейн Фредерик провел тест на когнитивную рефлексию. Одна из задач была сформулирована следующим образом: «На озере растут кувшинки, покрытая ими площадь каждый день удваивается. Если кувшинки покрывают озеро за 48 дней, то сколько дней потребуется для того, чтобы они заняли его наполовину? 24 дня ИЛИ 47 дней?» Если шрифт был написан неразборчиво, то включается Система 2 и количество ошибок будет 35 %, а не 90 %, как при работе Системы 1 [12].

Система 1 дает сбои, если у человека хорошее настроение, человек больше опирается на интуицию. Плохое настроение – признак того, что ситуация не очень хорошая, возможно наличие угрозы, требуется бдительность. Включается Система 2.

Система 1 постоянно отслеживает, что происходит внутри и снаружи разума, и генерирует оценки различных аспектов ситуации почти совсем без усилий. Эти базовые оценки играют важную роль в интуитивных суждениях. Система 1 переводит целевой вопрос в эвристический вопрос. После соответствующего обучения она умело реагирует на стимулы, создает когерентную модель активированных идей в ассоциативной памяти. Таким образом, Система 1 во многом отражает конструкт, который мы обычно называем адаптивным интеллектом [12].

Предпосылками развития Системы 1 с хорошими адаптивными характеристиками являются следующие: наличие Big Data (объем данных); наличие Программы (генетической и сформированной на основе опыта), которая обрабатывает информацию, поступающую в органы чувств; прохождение через слои коры в прямом и обратном направлении с тем, чтобы появились весовые коэффициенты, характеризующие качество информации.

Формирование Big Data зависит от организации обучения (многообразие материала и высокий уровень трудности) и от активности обучающегося. Мозг постоянно обрабатывает получаемую информацию и результаты нашего взаимодействия с окружающим миром за счет специальной организации. Революцией в компьютерном распознавании образов, речи, анализе смысла текстов и игры в го была идея сверточной нейросети, в которой переменные нейроны разбиты на группы, называемые слоями. Слоистая нейронная сеть обучается на большом количестве данных, значение переменных подсчитывается последовательно, и методом обратного распространения ошибки система корректирует параметры каждого слоя.

Интеллект человека целесообразно рассматривать как ограниченный ресурс, и «ограниченная» рациональность заключается в следовании человеком своим планам, а не в стремлении к полноте отражения изменяющейся информации (Саймон, 1993). Авторы проспективной теории Канеман и Тверски показали, что в условиях, в которых применимость нормативных законов умозаключений не очевидна, люди склонны опираться на интуитивные эвристики, что часто приводит к ненормативным суждениям [12].

Ошибки рациональных суждений и стратегий не связаны с особенностями внимания или перегрузкой памяти, а обусловлены теми специфическими путями обработки информации, рассуждений и принятия решений, которые и отражают «эмпирическую рациональность» человека.

Следует отметить, что эффективность функционирования интеллекта, и адаптивного интеллекта в частности, существенно определяется метакогнитивными процессами и личностными установками. Стернберг идентифицировал метакогнитивные процессы, отличающие эксперта от новичка: планирование, отслеживание, оценка решения проблемы, принятие решения [13]. Метапознание – знание человека о своем собственном познании и основанной на этом знании способности управлять своими познавательными процессами.

Сам термин «метапознание» ввел в психологию Джон Флейвелл. Флейвелл различил два компонента в структуре метапознания.

1. Знание о собственном познании, метазнаниевый компонент: что я знаю про свою память, внимание, мышление, про свои способности.

2. Компонент регулятивный, связанный с управлением: как я эти знания использую, для того чтобы эффективнее решать стоящие передо мной задачи. В этом регулятивном

компоненте выделяются три основных процесса: 1) планирование, то есть постановка целей (чего я хочу добиться, что я хочу освоить); 2) мониторинг – отслеживание того, эффективно ли я приобретаю новые знания; 3) оценка, то есть сопоставление с искомым результатом [13].

Таким образом, проблему клипового мышления следует решать в направлении развития интеллектуальной зрелости. В. Я. Ляудис отмечает, что обучающие программы делают акцент преимущественно на понятийное мышление. Но более важно культивирование образного и научно-теоретического логического мышления. Это могут быть курсы интерпретации символов в литературных, мифологических и др. текстах с тем, чтобы создавать пространство развития у студентов интуитивного, чувственно-образного символического сознания [14].

В схеме Х. Дрейфуса, описанной в несколько устаревшей книге «Чего не могут вычислительные машины?» (1978), приводится классификация разумной деятельности. Наиболее сложными являются неформальные задачи (зависимые от смысла и ситуации, не представленных в явном виде, например, понимание текстов, перевод с одного естественного языка на другой, диалог-обсуждение жизненной проблемы) [14]. И если машины за последние 50 лет уже научились решать данные задачи, то система образования, основанная на тестировании индикаторов компетенций, двигает нас в сторону интеллектуальной деградации.

Речь идет о том, чтобы развивать метакогнитивные процессы, связанные с рефлексией мыслительного процесса (интенции, когнитивные аттитюды, пресубпозиции, целеполагание, метарегуляция, оценка), которые должны формироваться не стихийно. В работе М. А. Холодной дается подробная характеристика «обогащающей модели» обучения, стимулирующей развитие метакогнитивных процессов [15].

Таким образом, клиповое мышление (или когнитивные процессы, основанные на образах и интуиции) следует рассматривать как данность современного человека, живущего в условиях информационного перегруза. Стиль переработки информации, основанный на образах и интуиции, соотносится с Системой 1, по Д. Канеману, и, соответственно, обладает ее характеристиками.

Клиповое мышление может быть адаптивно, если мы будем опираться на когнитивную зрелость личности, связанную с формированием метакогнитивных процессов, отличающих эксперта от новичка: планирование, отслеживание, оценка решения проблемы, принятие решения.

Список литературы

1. Гиренок, Ф. И. Клиповое сознание / Ф. И. Гиренок. – Москва : Проспект, 2016. – 256 с. – Текст : непосредственный.

2. Азаренок, Н. В. Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире / Н. В. Азаренок. – Текст : непосредственный // Психология человека в современном мире. – 2009. – С. 110–112.

3. Акименко, Г. В. Феномен «клипового»: идентификация вида когнитивной деятельности / Г. В. Акименко, Т. М. Михайлова. – Текст : непосредственный // International Innovation Research : сборник статей IX Международной научно-практической конференции : в 2 ч. – 2017. – С. 268–271.

4. Горобец, В. В. «Клиповое мышление» как отражение перцептивных процессов и сенсорной памяти / В. В. Горобец, В. В. Ковалев. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2015. – № 2. – С. 94–100.

5. Исаева, А. Н. «Клиповое мышление»: психологические дефициты и альтернативы (пространственный фокус) / А. Н. Исаева, С. А. Малахова. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2015. – № 4. – С. 177–191.

6. Секач, М. Ф. Логическое и эмоциональное восприятие – актуальная проблема психологии информационного общества / М. Ф. Секач, Э. Н. Рзаева. – Текст : непосредственный // Человеческий капитал. – 2014. – № 7 (67). – С. 110–113.

7. Тоффлер, Э. Третья волна / Э. Тоффлер. – Москва : АСТ, 2009. – 800 с. – Текст : непосредственный.

8. Савельев, С. В. Нищета мозга / С. В. Савельев. – Москва : ВЕДИ, 2014. – 192 с. – Текст : непосредственный.

9. Фрумкин, К. Г. Глобальные изменения в мышлении и судьба текстовой культуры / К. Г. Фрумкин. – Текст : непосредственный // Ineternum. – 2010. – С.26–36.

10. Старицына, О. А. Клиповое мышление VS образование. Кто виноват и что делать? / О. А. Старицына // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 2 (23). – С. 270–274.

11. Оконешникова, О. В. Модель в психологическом исследовании / О. В. Оконешникова. – Мурманск, 2014. – Текст : непосредственный.

12. Канеман, Д. Думай медленно, решай быстро / Д. Канеман. – Москва : АСТ, 2013. – Текст : непосредственный.

.13. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд [и др.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

14. Ляудис, В. Я. Методика преподавания психологии / В. Я. Ляудис. – Москва : УРАО, 2000. – 128 с. – Текст : непосредственный.

15. Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

С. А. Потемкин

Проблемы валидизации тестов адаптивного интеллекта

Аннотация. В докладе рассматриваются проблемы валидизации тестов адаптивного интеллекта (АИ) в современной психодиагностике. Традиционные психометрические подходы оказываются малоприменимыми для измерения АИ, который актуализируется только в острых жизненных ситуациях и не может быть измерен прямыми вопросами. Предлагается инновационный подход, основанный на имитации проблемных ситуаций в тестах, а не на стандартных опросниках. Основное внимание уделяется валидности, в частности, конструктной и содержательной. Ввиду отсутствия прямых аналогов тестов АИ доклад предлагает использовать «литературный полигон» – базу данных из 150 литературных персонажей, демонстрирующих различные стратегии поведения в критических ситуациях. Реакции этих персонажей служат шаблонами для сравнения с результатами новых тестов, обеспечивая конвергентную валидизацию. Для анализа данных и выявления характеристик АИ у персонажей активно используются нейросети (ChatGPT), выступающие в роли экспертов по нарративному анализу. Представлена методика глубинного интервью для размещения реальных респондентов на литературном полигоне, а также новый метод анализа открытой информации о медийных личностях. Обсуждаются результаты апробации методики на примере интервью с искусственно созданными персонажами (Обломов, Маугли, Остап Бендер), подтвердившие ее эффективность. В заключение определены дальнейшие шаги по развитию «Литературного полигона», включая увеличение базы персонажей и респондентов, а также валидизацию тестов АИ через сравнение с результатами интервью.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, валидизация тестов, психодиагностика, литературный полигон, нейросети, нарративный анализ, глубинное интервью*

S. A. Potemkin

Problems of Validation of Adaptive Intelligence Tests

Abstract. This report addresses the fundamental challenges of validating adaptive intelligence (AI) tests in modern psychodiagnostics. Traditional psychometric approaches are often unsuitable for measuring AI, which is activated only in acute life situations and cannot be assessed through direct questioning. An innovative approach is proposed, based on simulating problematic situations within tests rather than relying on standard questionnaires. The primary focus is on validity, specifically construct and content validity. Given the absence of direct analogues for AI tests, the report suggests using a «literary proving ground» – a database of 150 literary characters demonstrating various behavioral strategies in critical situations. The reactions of these characters serve as templates for comparison with the results of new tests, ensuring convergent validation. Neuro networks (ChatGPT) are actively employed for data analysis and identifying AI characteristics in characters, acting as experts in narrative analysis. A deep interview methodology for placing real respondents on the literary proving ground is presented, along with a new method for analyzing open-source information about public figures. The results of method approbation, using interviews with artificially created characters (Oblomov, Mowgli, Ostap Bender), confirm its effectiveness. The report concludes by outlining further steps for developing the «Literary Proving Ground», including expanding the database of characters and respondents, and validating AI tests through comparison with interview results.

Keywords: *Adaptive intelligence, test validation, psychodiagnostics, literary proving ground, neural networks, narrative analysis, deep interview*

Сегодня мы поговорим о теме, которая, на первый взгляд, может показаться узкоспециализированной, но на самом деле затрагивает глубинные вопросы современной психодиагностики.

Когда мы приступаем к конструированию тестов адаптивного интеллекта, мы сталкиваемся с фундаментальным противоречием. Классические принципы психометрического обоснования, разработанные для измерения относительно стабильных черт и способностей, зачастую оказываются малоприменимыми. Из-за того, что адаптивный интеллект – это не то, о чем можно напрямую спросить человека. Это глубокий, эволюционно значимый процесс, который люди используют, не замечая, подобно ходьбе. И что самое важное, он актуализируется лишь в острых жизненных ситуациях: нет угрозы – нет адаптивного интеллекта [3].

Следовательно, для его измерения нам необходимо не просто задавать вопросы об АИ, а побудить испытуемого им воспользоваться. Это означает, что наши тесты должны имитировать острые ситуации, погружая респондентов в контекст, который ощущается как проблемный, но не подвергая их опасности. Нам следует разрушить привычный «пользовательский опыт», чтобы сымитировать острую ситуацию и включить механизмы адаптивного интеллекта. Прохождение наших тестов должно быть испытанием, а не привычным опросником.

Процедура создания психологических тестов и их психометрического обоснования – это процесс разработки и проверки психодиагностической методики, который гарантирует ее соответствие требованиям надежности, валидности и достоверности.

Основываясь на работах Н. А. Батурина, Н. Н. Мельниковой и А. Г. Шмелева, в частности на монографии «Технология разработки психодиагностических методик», можно выделить следующие ключевые принципы [2, 6]:

– принцип валидности;
– принцип надежности;
– принцип стандартизации;
– принцип дискриминативности (дифференцирующей способности);

– принцип репрезентативности;
– принцип экономичности (практической значимости);
– принцип этичности;
– принцип теоретической обоснованности.

Но проблема, с которой мы столкнулись, касается валидности. Пока она не получит решения, переходить к другим принципам бессмысленно.

1. Валидность. Этот показатель является краеугольным камнем любого качественного психологического теста. Авторы подчеркивают, что валидность не является чем-то абсолютным и постоянным, а скорее представляет собой степень соответствия между результатами теста и измеряемым конструктом. Разработчик теста обязан предоставить эмпирические доказательства того, что тест действительно измеряет то, для чего разрабатывался.

Они рассматривают следующие виды валидности:

1.1. Конструктная валидность – это степень обоснованности того, что методика действительно измеряет заданные и при этом научно обоснованные конструкты. Существуют как минимум две стратегии установления конструктной валидности:

1. Конвергентная валидизация – это проверка ожидаемой связи результатов конкретной методики с показателями других методик, измеряющих сходные характеристики. Это создает серьезные вызовы для психометрического обоснования тестов адаптивного интеллекта. Ведь на сегодня просто нет сходных тестов, которые измеряли бы адаптивный интеллект в таких условиях.

В сложившейся ситуации нам нужно сделать упор на другие виды валидности.

2. Дискриминантная валидизация – это как бы проверка «на несходство». Она помогает доказать, что тест измеряет отличный конструкт от других, похожих, но все же отличных от него конструктов. Разница в результатах будет говорить о том, что изучаемый тест, скорее всего, измеряет что-то свое, отдельное, а не просто повторяет измерения других тестов. В качестве таких конструктов для нас будут выступать эмоциональный интеллект, рациональный интеллект и жизнестойкость.

1.2. Содержательная валидность отвечает на вопрос, насколько хорошо содержание теста (то есть все его задания, вопросы, стимулы) отражает и охватывает все значимые аспекты того психологического конструкта, который мы хотим измерить.

В нашем случае тест должен охватывать как можно полно именно тот набор шкал, которые получили высшие рейтинги в эмпирическом исследовании методом семантического сгущения. Это уже вполне реализовано в провокационных тестах. В каждом из ответов на тестовые вопросы находятся слова-маркеры, которые усиливают его связь со шкалой АИ, к которой он относится. Мы вызываем тот же процесс ассоциации, благодаря которому эти конструкты были получены, только в обратном направлении.

Все ответы на тестовые вопросы в целом отражают выявленные эмпирическим путем аспекты АИ с наивысшем рейтингом. В обыденном сознании это закреплено в виде выражений «подобрать нужные слова» или «язык – ключ к сердцу», а в науке требует доказательств.

Есть процедура сравнения тестов с тестами, о чем было сказано выше, в форме установления конвергентной валидности. Но сама эта процедура сомнительна по отношению к адаптивному интеллекту. Потому что проверять нужно не конструкты, а само состояние, саму реакцию на острую ситуацию. А раз таких тестов нет, нам нужно то, что выступило бы в качестве образца.

У Гута В. В. была идея проанализировать литературных персонажей с точки зрения адаптивного интеллекта. Когда мы набрали первую сотню персонажей, появилась версия, что путь литературных героев, их реакция на острую ситуацию – это шаблон, образец.

Можно сравнивать результаты наших тестов с этими шаблонами, а с не с результатами других тестов.

Эти шаблоны не нужно обобщать на большом количестве испытуемых – эти шаблоны уже заданы на большом количестве персонажей. Это позволяет убедиться, что литературный полигон подходит для проверки конструктной валидности через конвергентную валидизацию.

В рамках темы адаптивного интеллекта нас интересуют прежде всего художественные нарративы, где герои представлены в острых ситуациях физического или символического выживания. Характеристики интеллекта, который актуализируют герои, их связь с культурой позволят выявить разнообразие нарративных матриц адаптивного интеллекта и представление о стратегиях актуализации АИ.

Качественный анализ большого массива данных должен обеспечиваться специалистами из разных дисциплинарных областей – психологами, филологами, экспертами по нарративному анализу и экспертами по анализу данных, чтобы исключить грубые ошибки интерпретации. Было принято решение использовать нейросети в качестве «исследователя», откалибровав при этом инструкции (промпты) по промежуточным результатам. Обоснование выбора нейросети в качестве «исследователя» заключается не только в том, что они уже широко используются в практической психологии, например, способны выполнять роль консультантов, экспертов в любых областях, специалистов по обработке больших массивов данных.

Наш выбор остановился на нейросети ChatGPT, которую мы поставили в позицию эксперта в области нарративного анализа и исследователя АИ. Таким образом, ответы ChatGPT, основанные на массивах данных, сопоставимы с усредненными результатами метода экспертных оценок.

Тестировочный этап исследования дал возможность апробировать методику анализа на выборке из персонажей, по поводу которых у экспертов было единое мнение: высокий АИ, низкий АИ. Методика включила применение шкал адаптивного интеллекта, полученных эмпирическим путем, многократное повторение одних и тех же промптов и сравнение полученных результатов. В итоге оценка персонажей по 10-балльным шкалам показала сохранение тенденций анализа и изменения параметров в пределах единицы, что можно сравнить с мнением разных экспертов. Обнаруженная тенденция сохранялась в рамках статистической погрешности: персонажи, которые распределялись полярно по кластерному дереву, получали разные оценки. Во избежание неинтерпретируемости (замутненности, необъяснимости) полученных данных анализ нейросети подвергался ручной проверке на этапах обратной связи [1].

Основу подхода составила теоретическая модель нарратива адаптивного интеллекта – сценарий, обнаруженный В. Проппом в «Морфологии волшебной сказки» и Дж. Кэмпбеллом в «Тысячеликом герое» [4, 5]. Исследователи исходили из того, что архаический нарратив опирается на обряд инициации, в структуре которого центральным событием было смертельное испытание. Универсальная структура нарратива, его этапов является по сути механизмом запуска адаптивного интеллекта. В момент главного сражения герою «приходит» уникальное решение, а этап полного «овладения» им обусловлен общественным признанием этого способа как достойного и продуктивного. То есть интеллектуальное решение выносится из семантико-психического и символического в социальное пространство. Анализ жизненных историй, использующийся в современной нарративной психологии, также основывается на понимании, что структура повествования играет решающую роль в формировании индивидуальной способности успешно адаптироваться: имеет значение, с чего – противодействия или экспозиции – начинается история, происходит обесценивание или «подсвечивание» испытаний в «коде», соединяющее начало и конец истории.

На предварительном этапе исследования был выработан междисциплинарный подход на стыке психологии интеллекта и теории повествования, также были отобраны категории для качественного анализа нейросетью и тексты художественной литературы.

Всего 141 характеристика для анализа, объединенные в пять категорий:

1) строгие характеристики и качества АИ;

2) не строгие (попсовые) характеристики и качества АИ;

3) категории нарративного анализа;

4) качества человека (мораль, ценности и прочее);

5) социально-демографические характеристики.

Материалом стали художественные произведения в жанрах выживания, приключенческой литературы, литературы взросления, а также классические произведения. Некоторые тексты и персонажи были отобраны для контрольной группы (например, Обломов из одноименного романа Гончарова или Катерина из пьесы Островского «Гроза»).

Следующий этап работы включал в себя работу с нейросетью ChatGPT, которая выполняла интерпретативные функции и выявляла качества и характеристики адаптивного интеллекта персонажей и другие заданные категории по шкалам. Анализ нейросети фиксировался в текстовых ответах, затем ее оценки категорий переносились в таблицу. По итогам анализа проводилась статистико-математическая обработка результатов и их визуализация.

На третьем этапе на основе полученных данных выделялись факторы активизации адаптивного интеллекта в повествованиях, сравнивались полученные нарративные матрицы, описывающие стратегии проявления и степень адаптивного интеллекта в разных группах героев.

Текущая версия литературного полигона насчитывает 150 персонажей: из них 100 – герои литературных произведений с акцентом на выживание разных уровней, и еще 50 – герои трех одних из самых известных книжных серий: «Хоббит» и «Властелин Колец» Джона Рональда Руэла Толкина, «Гарри Поттер» Джоан Роулинг и «Песнь Льда и Пламени» Джорджа Р. Р. Мартина, или «Игра престолов» – ее телесериальная адаптация.

Литературные персонажи, используемые в исследовании, хорошо представляют обычных людей, потому что они обладают широким спектром социально-демографических, культурных, ценностных и поведенческих характеристик, включая проявления адаптивного интеллекта. Каждый из этих персонажей демонстрирует уникальные способы поведения в трудных ситуациях, и эти различия отражены в их количественных показателях.

Известные литературные персонажи представляют собой социально-поведенческие шаблоны. Яркие персонажи, наиболее точно воспроизводящие какой-то шаблон, становятся именами нарицательными, как Обломов, Робинзон, Шариков и другие. Тогда кластеры персонажей – это наборы близких поведенческих шаблонов, находящиеся в некотором социокультурном контексте и обусловленные определенными ценностями и моралью.

Чтобы начать размещать на литературном полигоне респондентов, мы разработали схему глубинного интервью, включающую в себя такие вопросы, ответы на которые позволяют оценить человека по всем характеристикам литературного полигона. Для апробирования этой методики мы взяли интервью у трех литературных персонажей, роль которых на себя взяла нейросеть: Обломов – предположительно аутсайдер АИ, Маугли – выживальщик с высоким АИ и Остап Бендер – человек с развитым АИ, но низкими моральными качествами. Предварительно три эти героя были проанализированы как литературные персонажи и размещены на литературном полигоне.

Получившиеся ответы на вопросы трех героев также были проанализированы нейросетями, но в других диалогах, где нейросеть не знала, что эти тексты – результат ее же работы. ChatGPT были поставлена задача проанализировать эти интервью и оценить

трех персонажей по всем характеристикам литературного полигона. Причем ему было запрещено устанавливать связи между героями интервью и литературными персонажами и обращаться к любым другим внешним источникам. В итоге профили литературных персонажей и героев интервью не просто попали в одни и те же кластеры, но оказались склеены – то есть по соседству.

Сейчас мы учимся размещать на литературном полигоне реальных людей после того, как берем у них интервью по этой схеме, а потом с помощью нейросети обрабатываем результаты.

К этим двум способам размещение людей на литературном полигоне:

1. Анализ литературного персонажа.

2. Анализ результатов глубинного интервью.

Мы добавили третий:

3. Анализ открытой информации о медийных людях.

В отличие от анализа глубинного интервью, здесь мы находим основную открытую информацию о нужном человеке: биография, автобиография, неспециализированные, но интересные интервью, где поднимаются личные темы, высказывания, мнения коллег и друзей, отзывы на работу и так далее. После чего мы составляем опорный документ для анализа из ключевых источников и даем задачу нейросети оценить человека по всем характеристикам. Но в этом случае при необходимости можно обращаться к другим источникам для получения дополнительной информации и во всех случаях объяснять полученные оценки. Через эту процедуру уже прошел Александр Григорьевич Асмолов, Тахир Юсупович Базаров и Евгений Леонидович Доценко.

В качестве следующих этапов развития «Литературного полигона» мы планируем:

– увеличить количество литературных персонажей минимум в два раза. В последующей планируем, чтобы их число было не меньше тысячи;

– увеличить количество респондентов, прошедших через глубинное интервью для размещения на литературном полигоне;

– провести этих респондентов через батарею тестов АИ и сравнить пересекающиеся характеристики с результатами оценки интервью для валидизации тестов;

– отработать процедуру анализ открытой информации о медийных людях и найти способ частичного подтверждения полученных в его результате характеристик.

Список литературы

1. Психология адаптивного и совладающего поведения / А. А. Андреева, В. В. Гут, Е. Л. Доценко, С. А. Потемкин. – Текст : непосредственный // Вестник Омского университета (серия «Психология»). – 2025. – № 2. – 57–67 с.

2. Батурин, Н. А. Технология разработки психодиагностических методик / Н. А. Батурин, Н. Н. Мельникова ; Южно-Уральский гос. ун-т. – Челябинск : ЮУрГУ, 2012. – 134 с. – Текст : непосредственный.

3. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

4. Кэмпбелл, Д. Тысячеликий герой / Д. Кэмпбелл. – Санкт-Петербург : Питер, 2025. – 352 с. (серия «Мастера Психологии»). – Текст : непосредственный.

5. Пропп, В. Я. Морфология волшебной сказки / В. Я. Пропп. – Москва : Эксмо, 2024. – 224 с. – (серия «Всемирная литература. Новое оформление»). – Текст : непосредственный.

6. Основы психодиагностики : учебное пособие для вузов / под редакцией А. Г. Шмелева. – Ростов на Дону : Феникс, 1996. – 540 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9.07

Е. А. Рыльская, О. В. Трушина

Нарративы респондентов с разными показателями жизнеспособности: возрастная специфика

Аннотация. Количество стрессоров, влияющих на жизнь современного человека, неуклонно растет: повседневные, информационные, экологические, эмоциональные, финансовые и многие другие. Повышать уровень жизнеспособности общества и личности – актуальная и перспективная задача. Умение адаптироваться в изменяющейся реальности и сохранять при этом психологическое здоровье – навык, основой которого должна выступить качественная научная теоретическая база исследований феномена жизнеспособности. В то же время мало адаптироваться к сложностям времени, важно изучать и контекст нашего бытия, экзистенциальные данности, в условиях которых личность пребывает ежесекундно, уделяя особое внимание категории смысла жизни. Невозможно игнорировать и другую важнейшую составляющую ценности, определяющую жизненный путь человека, его значимые выборы, мотивы и потребности. Именно поэтому важно изучать конструкт жизнеспособности через призму экзистенции, где мерой удовлетворенности жизнью, определяющей, насколько человек способен организовать свое бытие гармонично, сообразно истинным мотивам, смыслам и потребностям, является экзистенциальная исполненность. Цель данной статьи – выявить и проанализировать значимые смысловые категории, характеризующие специфику жизненных смыслов респондентов посредством нарративного интервью в контексте их связи с жизнеспособностью, уровнем экзистенциальной исполненности и ценностными ориентациями личности. Выборку данного исследования составили 117 человек, из них 85 лиц женского пола и 32 лица мужского пола, в возрасте от 18 до 55 лет. Для обработки результатов использовался метод контент-анализа. В исследовании посредством метода нарративного интервью и качественного анализа результатов были обнаружены значимые смысловые категории, характеризующие специфику жизненных смыслов респондентов с высокими и низкими показателями жизнеспособности.

Ключевые слова: *жизнеспособность, экзистенциальные данности, смерть, свобода, одиночество (изоляция), смысл жизни, ценностные ориентации, бессмысленность, нарративное интервью*

E. A. Rylskaya, O. V. Trushina

Narratives of respondents with different viability indicators: age specificity

Abstract. The number of stressors affecting the life of a modern person is steadily growing: everyday, informational, environmental, emotional, financial and many others. Increasing the level of viability of society and the individual is a relevant and promising task. The ability to adapt to a changing reality and maintain psychological health is a skill that should be based on a high-quality scientific theoretical base for research into the phenomenon of viability. At the same time, it is not enough to adapt to the complexities of time, it is important to study the context of our existence, the existential data in which the individual lives every second, paying special attention to the category of the meaning of life. It is impossible to ignore another important component, the values that determine a person's life path, his significant choices, motives and needs. That is why it is important to study the construct of viability through the prism of existence, where the measure of life satisfaction, determining the extent to which a person is able to organize his or her existence harmoniously, in accordance with true motives, meanings and needs, is existential fulfillment. The purpose of this article is to identify and analyze significant semantic categories that characterize the specifics of respondents' life meanings through a narrative interview in the context of their connection with viability, the level of existential fulfillment and the value orientations of the individual. The sample for this study consisted of 117 people, including 85 females and 32 males aged 18 to 55 years. The content analysis method was used to process the results. In the study, using the method of narrative interviews and qualitative analysis of the results, significant semantic categories were discovered that characterize the specifics of the life meanings of respondents with high and low vitality indicators.

Keywords: *viability, existential data, death, freedom, loneliness (isolation), meaning of life, value orientations, meaninglessness, narrative interview*

Введение

Термин «жизнеспособность» впервые был упомянут в трудах Б. Г. Ананьева, который связывал ее с определенной силой энергетического потенциала, позволяющей человеку даже в сложных обстоятельствах демонстрировать результативность собственной деятельности [1]. В нашем представлении жизнеспособность – это интегральная способность сохранения человеком своей целостности, актуализируемая в связи с необходимостью решения жизненных задач и обеспечивающая динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения, что субъективно воспринимается как удовлетворенность собственной жизнью [5]. Жизнеспособность имеет прямое влияние на жизненный контекст личности [2, 4]. Ввиду этого целесообразно изучать историю жизни респондентов, их автобиографию, для того чтобы посредством нарративного анализа определить, как уровень жизнеспособности согласуется с восприятием трудностей и умением преодолевать их и, самое главное, как сама личность субъективно может охарактеризовать себя, собственную жизнь и насколько эта жизнь соответствует истинным потребностям, внутренним побуждениям, желаниям и интересам респондента, каким смыслом респондентом наделяются ситуации, посредством которых был приобретен ценный жизненный опыт.

Методы исследования

В исследовании использовался метод нарративного интервью, по результатам которого был проведен качественный анализ с последующим выделением и анализом смысловых категорий, характеризующих специфику жизненных смыслов респондентов (таблица).

ТАБЛИЦА. Кодировочная матрица для контент-анализа нарративных интервью

Категории и подкатегории	Содержание	Примеры
1	2	3
Направленность содержания нарратива: нарратив прогресса (+) и нарратив регресса (–)	Преобладание в рассказе поступательного движения вперед, представленного развитием, повышением собственного благополучия и улучшением качества жизни (нарратив прогресса) или повествование о собственной жизни как о постепенно приходящей в состояние упадка (нарратив регресса)	(+) «От жизни хочу больше свободы и удовлетворения. Больше времени проводить с любимым мужем и сыном. Наслаждаться жизнью и красотой мира. Стать мудрее и ценить жизнь». (–) «Эмоциональная сфера для меня закрыта и возможно непостижима. Я закрыл свой мир за «железной девой»
Специфика временной перспективы личности: обеспокоенность событиями прошлого (1), эвдемоническое настоящее (2), устремленность в будущее (3)	Совокупность представлений респондента, подразумевающая акцентирование внимания на том или ином отрезке жизненного пути	(1) «Тут я в тупике. На этом все. Я написал больше, чем планировал. Возможно, как обычно, я больше заостряю внимание на негативных сторонах, но они больше всего запоминаются, больше всего волнуют». (2) «Я все время как наблюдатель. Смотрю, учусь, действую, живу,

Окончание табл.

1	2	3
		наслаждаюсь. Моя жизнь прекрасна, я счастлива жить свою неидеальную жизнь!». (3) «В планах выучить несколько языков, часть нужна по работе, часть просто хочу», «Готов к новым взлетам и падениям, к белым и черным полосам моей жизни»
Характеристика содержания нарратива: рефлексивный (1), констатирующий (2), художественный (3)	Стиль повествования, специфика речевых оборотов, выбранная испытуемым форма изложения	(1) «Мне кажется, что за это время я окрепла, я впервые за очень долгое время прикоснулась к своей сути, протянула к самой себе руки». (2) «В школе стремилась к лидерству. В 11 классе решила сдавать экзамен по английскому языку, дабы доказать всем свою уникальность. Поступила в педагогический университет в маленьком городе…». (3) «Родился, вырос и живу себе потихонечку: левая нога, потом правая, а остальное само подтянется. Это называется ходьба. Независим и свободен, в уплату за что одинок»
Преобладание экзистенциальной данности: (1) свобода, (2) смерть, (3) изоляция, (4) бессмысленность	Основание, на которое опирается человеческое бытие	(1) «Я занимаюсь любимым делом». (2) «Если не живешь так, как хочешь, зачем жить вообще, – так свои планы на будущее и обозначу». (3) «Раньше я много жаловалась на свои психологические проблемы знакомым и каждому встречному, от этого ничего хорошего не было. Теперь я скрываю то, насколько у меня безобразно внутри». (4) «Я никак не могу решить свои насущные проблемы, хотя стараюсь. Хочется найти этот смысл и радость жизни. Но пока я просто потеряна среди людей»

Результаты и дискуссия

Имеющаяся выборка была разделена на две группы согласно следующим возрастным диапазонам: 18–40 лет и 40–55 лет. Такое разделение обусловлено тем, что кризис середины жизни, или кризис 40 лет, как справедливо отмечается во многих научных источниках, делит жизнь личности на «до и после». Мощнейшая трансформация, происходящая с личностью в этот возрастной период, связана с перестройками на всех уровнях жизнедеятельности: биологическом, физическом, физиологическом, ценностном, смысловом. Важным осознанием кризиса является понимание скоротечности жизни, которое напрямую сказывается на восприятии персональной жизненной истории, взлетов и падений. Именно поэтому подобное разделение позволит оценить различия нарративов респондентов в контексте выделенных смысловых категорий.

Респондентам, принявшим участие в исследовании, было предложено поделиться историей своей жизни в форме нарративного интервью (письменного автобиографического нарратива), которое позволило минимизировать вмешательство собеседника и сформулировать рассказ осмысленно, вдумчиво в свободной, удобной для респондента форме. Далее полученные результаты интервью были обработаны с помощью контент-анализа, что позволило выделить три основные группы категорий, включающие в себя подкатегории: направленность содержания нарратива (нарратив прогресса, нарратив регресса); специфика временной перспективы личности (обеспокоенность событиями прошлого, эвдемоническое настоящее, устремленность в будущее); характеристика содержания нарратива (рефлексивный, констатирующий, художественный); преобладание экзистенциальной данности (свобода, смерть, изоляция, бессмысленность).

Прежде всего проанализируем данные, полученные в возрастной группе 18–40 лет (72 человека). В контексте категории «направленность содержания нарратива» явно преобладает подкатегория «нарратив регресса» (44 респондента). Стоит отметить, что выделение данной категории связано с динамикой повествования, зачастую в ответах респондентов подкатегории «нарратив регресса» повествование начинается с оптимистичной или нейтральной позиции, а завершается либо ситуацией, полной неопределенности, либо фразой, отражающей негативное отношение к настоящему моменту, к которому «приводит» рассказ. В свою очередь, нарратив 28 человек можно охарактеризовать как «нарратив прогресса». В данной подкатегории описание жизни либо содержит «оптимистичные ноты» на протяжении всего повествования (эмоциональное постоянство), либо вера в счастливое будущее усиливается к завершению рассказа, демонстрируя очевидную динамику (в большинстве случаев достаточно резко и поворотно даже после рассказа о тяжелых событиях жизни).

Категория «характеристика содержания нарратива» демонстрирует явное преобладание рефлексивной подкатегории (52 человека): «Нет отклика от мира, что я правильно все делаю. Внутри есть, а снаружи нет. Так было лет с 12, когда стал замечать, что я не такой, как друзья». «С самого детства мне трудно общаться с людьми, из-за чего я становилась белой вороной, аутсайдером и козлом отпущения. Есть достаточно моментов в школьной жизни, которые я считаю травмирующими».

В контексте категории «преобладание экзистенциальной данности» наиболее «легко отличимыми» подкатегориями являлись «свобода», «изоляция» и «бессмысленность». В свою очередь, подкатегория «смерть» характеризовалась скорее тотальной неопределенностью, тупиком в жизненной ситуации, зачастую крайне тесно пересекалась с подкатегорией «бессмысленность», характеризуясь невозможностью обнаружения источников мотивации для изменения жизни к лучшему: «У меня постоянные мысли о суициде – а ради чего? Я не хочу семью. Работа? Есть врачи намного лучше меня. Наслаждение жизнью? Для этого нужны деньги».

Отличительный признак в возрастном диапазоне 40–55 лет (45 респондентов), который обнаружился на начальном этапе анализа нарративов респондентов, состоял в том, что участники данной возрастной категории делились меньшим количеством информации. Это можно объяснить тем, что переоценка приоритетов, характерная для данной возрастной группы, позволяет с достаточной легкостью отсекать те жизненные ситуации, которые не имеют весомого значения в данный момент. Кроме того, усвоенный и «переработанный» жизненный опыт позволяет излагать информацию тезисно, фокусируясь на главном. В контексте категории «Направленность содержания нарратива» результаты разделились следующим образом: 28 человек оказались в группе «нарратив прогресса» («Окончила университет, создала семью, родила прекрасную девочку, продолжаю работать на пен-

сии»), 17 респондентов, в свою очередь, повествовали о жизни как о постепенно приходящей в состояние упадка («Все достается трудом, не могу назвать себя счастливой»). Категория «специфика временной перспективы» представлена наиболее выраженным показателем «эвдемоническое настоящее» (31 человек), которое связано с освоением новых видов деятельности, благополучно завершившейся сменой работы, удовольствием от процесса воспитания детей, реализацией жизненных планов. В категориях «характеристика содержания нарратива» и «преобладание экзистенциальной данности» преобладали подкатегории констатирующего типа (37 человек) и фокусирования на свободе (25 человек). Респондентов, выбравших художественный стиль изложения нарратива, не оказалось вовсе: как упоминалось ранее, предпочтительными формами респондентов были достаточно лаконичные рассказы, содержащие либо ключевые жизненные этапы, либо описание текущего момента с умеренным количеством деталей. В нарративах данной возрастной группы фактически не оказалось юмористических тенденций в повествовании, в сравнении с респондентами возрастного диапазона 18–40 лет.

В заключение необходимо подчеркнуть важную закономерность, касающуюся распределения уровня жизнеспособности среди участников исследования в контексте особенностей повествования в нарративном интервью. В двух возрастных диапазонах присутствовали респонденты с высоким уровнем жизнеспособности. Их объединил трансформационный характер повествования, при котором в условии тяжелых жизненных обстоятельств активные действия были направлены на поиск альтернативного решения, перестройки жизненного сценария (смена профессии, переезд, развод, освоение новых видов деятельности, ориентация на детей, помощь другим людям), благодаря которому, согласно содержанию нарративного интервью, удалось изменить ситуацию к лучшему.

В свою очередь, для респондентов с низким уровнем жизнеспособности и в группе 18–40 лет, и в возрастном диапазоне 40–55 лет, было характерно стагнирующее описание, рассказ (вне зависимости от его объема) с течением жизни продолжал вращаться вокруг центральной (вероятно, имеющей травмирующее воздействие) темы, и обнаружение дополнительных путей выхода оказывалось крайне затруднительным, демонстрировалась низкая поисковая активность, которой объединены нарративные интервью данной категории участников исследования.

Заключение

В контексте нарративного интервью посредством качественного анализа выделены смысловые категории, характеризующие специфику жизненных смыслов респондентов, которые рассмотрены в возрастных группах 18–40 лет и 40–55 лет в связи с уровнем жизнеспособности, экзистенциальной исполненности и ценностными ориентациями. Обнаружено, что нарративы респондентов с высоким уровнем жизнеспособности имеют трансформационный характер повествования, при котором в условии тяжелых жизненных обстоятельств активные действия были направлены на поиск альтернативного решения, перестройку жизненного сценария. В свою очередь, для нарративов респондентов с низким уровнем жизнеспособности характерно стагнирующее описание, с вращением повествования вокруг центральной проблемы, лейтмотивом проходящей через весь рассказ, а обнаружение дополнительных путей выхода из кризисных ситуаций оказывалось затруднительным, отмечалась низкая поисковая активность респондентов.

Результаты данного исследования могут быть использованы в консультативной деятельности психолога при работе с разными возрастными группами широкого ряда запросов практики для более полного понимания связи феномена жизнеспособности с экзистенциальными данностями. Кроме того, полученные данные могут выступить фундаментом

для дальнейших разработок в области изучения жизнеспособности человека и исследований «в русле позитивной психологии на фоне актуализации вызовов неопределенности в современном мире» [3].

Список литературы

1. Ананьев, Б. Г. Психологическая структура человека как субъекта / Б. Г. Ананьев. – Текст : непосредственный // Человек и общество / под редакцией Б. Г. Ананьева, В. Я. Ельмеева, Д. А. Керимова. – Ленинград, 1967. – 249 с.

2. Васильева, С. Н. Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования / С. Н. Васильева. – Текст : непосредственный // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16. – № 3. – С. 21–32.

3. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности / Д. А. Леонтьев. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 2016. – № 3. – С. 3–15.

3. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты : монография / Д. Н. Здобнова, Л. Ш. Карапетян, Е. И. Колтунов, С. Ю. Коробова, И. О. Логинова [и др.]. – Челябинск : Полиграф-мастер, 2021. – 512 с. – Текст : непосредственный.

5. Рыльская, Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека / Е. А. Рыльская. – Челябинск : Полиграф-Мастер, 2013. – 336 с. – Текст : непосредственный.

УДК 37.015.32

Т. В. Слотина, А. В. Комарова, С. А. Карягина, А. А. Стреленко

Эмоциональное выгорание и отношение ко времени у работников ДОУ

Аннотация. В статье рассматривается важнейший внутренний, ситуативно-обусловленный аспект, влияющий на развитие профессионального выгорания у работников ДОУ – отношение к временной перспективе. Объект: 50 человек, 26 работников до 39 лет, 24 работника от 39 до 60 лет. Методологический аппарат: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, методика по определению психического выгорания А. А. Рукавишникова, методика диагностики профессионального выгорания MBI К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой и О. В. Митиной. Математическая обработка: критерий Стьюдента и корреляционный анализ полученных данных по Пирсону. Результаты: респонденты обеих групп имеют сформированный синдром эмоционального выгорания, который проявляется в деперсонализации, редукции профессиональных обязанностей и негативных физических проявлениях. Степень профессиональной мотивации находится на высоком уровне, педагоги чувствуют себя компетентными, не склонны к приуменьшению ценности своей деятельности, обладают позитивным самовосприятием в профессиональной сфере. Обе группы ориентированы на гедонистическое настоящее и будущее. Педагоги ДОУ старше 40 лет обнаруживают у себя более высокие значения по всем симптомам. Также у этих респондентов восприятие прошлого как негативного и ориентация на гедонистическое настоящее сказывается на контроле влияния настроения в профессиональных отношениях, а также на психофизическом переутомлении и избыточном эмоциональном истощении. Позитивное отношение педагогов к прошлому связано с недовольством собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом сегодня, а также оказывает влияние на снижение тревожности и депрессивности в профессиональной деятельности. Ориентация на будущее способствует развитию эмоционального дефицита и повышению чувства компетентности в своей работе.

Ключевые слова: *работники ДОУ, профессиональное выгорание, временная перспектива, эмоциональное истощение*

T. V. Slotina, A. V. Komarova, S. A. Karyagina, A. A. Strelenko

Emotional burnout and time-related attitudes among preschool workers

Abstract. The article examines the most important internal, situationally determined aspect influencing the development of professional burnout in preschool educational institution employees – attitude to time perspective. Object: 50 people: 26 employees under 39, 24 employees from 39 to 60. Methodological apparatus: technique for diagnosing the level of emotional burnout by V. V. Boyko, technique for determining mental burnout by A. A. Rukavishnikov, technique for diagnosing professional burnout MBI by K. Maslach and S. Jackson adapted by N. E. Vodopyanova, F. Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) adapted by A. Syrtsova, E. T. Sokolova and O. V. Mitina. Mathematical processing: Student's t-criterion and correlation analysis of the obtained data according to Pearson. Results: respondents of both groups have a formed syndrome of emotional burnout, which is manifested in depersonalization, reduction of professional duties and negative physical manifestations. The degree of professional motivation is at a high level, teachers feel competent, are not inclined to diminish the value of their activities, have a positive self-perception in the professional sphere. Both groups are focused on the hedonistic present and the future. Preschool teachers over 40 years old show higher values for all symptoms. Also, these respondents perceive the past as negative and focus on the hedonistic present affects the control of the influence of mood in professional relationships, as well as psychophysical fatigue and excessive emotional exhaustion. A positive attitude of teachers to the past is associated with dissatisfaction with their own professional activities and themselves as a professional today, and also affects the reduction of anxiety and depression in professional activities. Focus on the future contributes to the development of an emotional deficit and an increase in the sense of competence in their work.

Keywords: *Preschool workers, professional burnout, time perspective, emotional exhaustion*

Введение

В современных условиях развития системы образования деятельность педагога ДОУ насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание. Специфичными для педагогической деятельности являются такие особенности, как высокая интенсивность вынужденных социальных контактов, каждодневная психическая и эмоциональная нагрузка, высокая ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением. В. В. Бойко, А. Г. Ковалев, В. Н. Панферов, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Е. П. Ильин, Т. В. Форманюк в своих работах отмечают, что сама специфика педагогической деятельности обусловливает возникновение и развитие у педагогов эмоционального выгорания [10]. Актуальность данной темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, так как профессия воспитателя обладает огромной социальной значимостью, дошкольное образование – это начальная ступень образования ребенка.

Способность к эмпатии признается одним из важных качеств педагога, однако на практике роль эмоций воспитателя в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. В настоящее время важность работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса не вызывает сомнений. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию. При синдроме «выгорания» снижается уровень самооценки, появляется негативное отношение к своей профессии, сознательное ограничение своих возможностей. Анализ результатов изучения симптомов эмоционального выгорания показывает, что все педагоги так или иначе подвержены выгоранию (особенно по фазе напряжения) [2].

Синдром «выгорания» – весьма серьезное препятствие для развития в дошкольном учреждении инновационных процессов. Все это отрицательно влияет на эффективность

профессиональной деятельности самого педагога, поэтому выгорание как проблема попадает в поле зрения не только психологов, психотерапевтов, но и работодателей, заинтересованных в энергичных сотрудниках. Только психологически здоровый педагог может правильно общаться с детьми и воспитать здоровую личность.

Несмотря на то что исследованием проблемы профессионального выгорания занималось большое количество отечественных и зарубежных ученых, на сегодняшний день отсутствует какое-либо единое понимание данного феномена. В работах отечественных и зарубежных исследователей, изучающих феномен эмоционального выгорания, можно наблюдать многообразие терминов, обозначающих его: эмоциональное сгорание (Т. В. Форманюк), синдром эмоционального выгорания (В. В. Бойко), синдром эмоционального перегорания (В. Д. Вид, Е. И. Лозинская), психическое выгорание (В. Е. Орел) [1]. Однако недостаточно исследованы особенности, причины и механизмы возникновения профессионального «выгорания» у педагогов дошкольных образовательных учреждений с учетом специфики их профессиональной деятельности.

В настоящее время феномен эмоционального выгорания в психологической науке широко и разнонаправленно исследован также такими учеными, как С. А. Подсадный, Г. А. Макарова, Л. М. Митина, Т. И. Ронгинская, А. А. Рукавишников, Л. Д. Демина, И. А. Ральникова, М. В. Агапова, И. В. Комаревцева и др. Авторами подробно описана внешняя сторона выгорания, детально проработан вопрос симптомов и внешне наблюдаемых факторов выгорания. Современные ученые также находятся в поисках законов проявления изучаемого феномена. Так, в работе О. Б. Кононовой прослеживается взаимообусловленность профессионального выгорания и удовлетворенности работой [3]. В исследованиях Е. П. Михайленко изучены особенности профессионального выгорания и работоспособности работников IT-направления [5, 6]. Интересно исследование А. Р. Салимгараевой об особенностях терминальных ценностей, организационной лояльности и профессионального выгорания работников государственного учреждения [7].

Однако помимо внешних характеристик деятельности выделяются и внутренние детерминанты развития эмоционального выгорания. В числе внутренних предпосылок рядом исследователей рассматриваются временные перспективы. Отношение к временной перспективе является одним из наименее изученных факторов профессионального выгорания у педагогов. Нарушение согласованности во временной перспективе вызывает психологическое напряжение. В частности, негативное отношение к прошлому или ожидание неблагополучного будущего может на бессознательном уровне вызывать необъяснимый дискомфорт, быть причиной неудовлетворенности настоящим. Существует взаимообусловленность процессов десинхронизации временной перспективы личности и проявлений профессионального выгорания у педагогических работников.

Для понимания факторов, обусловливающих эмоциональное выгорание педагогов, важным является изучение особенностей содержательных характеристик временной перспективы личности. И. А. Чувашова пишет, что отношение к временной перспективе у работников ДОУ с синдромом профессионального выгорания может проявляться в ощущении, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее [10]. Сотрудник может заметно менять свой рабочий режим (увеличивать или сокращать время работы) [7]. Ф. Зимбардо рассматривал временную перспективу как ситуационно-детерминированный процесс, на который оказывают влияние сенсорные, биологические и социальные стимулы, и в то же время как относительно стабильную переменную индивидуальных различий. По мнению Ф. Зимбардо, существует довольно стабильная индивидуальная тенденция чрезмерно фиксироваться на одном каком-то времени (некоторые люди более ориентированы на будущее, другие – на настоящее или на прошлое), что приводит к формированию временного «пристрастия» или «предубеждения». При хроническом проявлении «предубеждение» становится предрасположенностью. Таким образом,

исследователи рассматривают временную ориентацию как черту личности, переменную индивидуальных различий. Действительно, существует и довольно стабильная индивидуальная тенденция акцентировать ту или иную временную рамку и таким образом вырабатывать стойкое временное «пристрастие», т. е. некоторые из нас более ориентированы на будущее, другие более ориентированы на настоящее или на прошлое [8].

Временная перспектива образует фундамент, на котором основываются многие другие процессы, например, достижение, постановка целей, рисковое поведение, поиск новых ощущений, различные зависимости, переживание вины и др. Очевидна связь профессионального выгорания с отношением к временной перспективе личности.

В исследовании И. А. Чувашовой доказано, что переживание педагогами состояния эмоционального выгорания характеризуется нарушением синхронизации локусов прошлого, настоящего и будущего [9]. В. А. Дьяконова отмечает, что высокий уровень эмоционального выгорания часто встречается в группах педагогов с десинхронизацией временной перспективы: с временной ориентацией «прошлое» и временной ориентацией «будущее», а в группе с временной ориентацией «настоящее» такие результаты встречаются значительно реже [2].

Методология исследования

Цель: исследование эмоционального выгорания и отношения к времени у педагогов ДОУ разного возраста. Объект исследования: педагоги дошкольного образования от 24 до 35 лет и от 36 до 60 лет. Предмет исследования: связи особенностей компонентов эмоционального и профессионального выгорания и отношения к времени у педагогов дошкольного образования разного возраста. Методологический аппарат: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, методика по определению психического выгорания А. А. Рукавишникова, методика диагностики профессионального выгорания MBI К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой и О. В. Митиной.

Результаты исследования

Психологический портрет синдрома эмоционального выгорания педагогов всей выборки, независимо от возраста, демонстрирует сформированность всех трех фаз: напряжения, резистенции и истощения. Следовательно, уже в ранней возрастной группе присутствует данный синдром, сопровождающийся общей психофизиологической усталостью и потерей интереса к профессиональной деятельности. Более детальное рассмотрение показывает, что эмоциональное выгорание проявляется, прежде всего, в деперсонализации, т. е. нарушении профессиональных отношений, что является доминирующим, наиболее выраженным относительно остальных симптомов. Кроме того, сложившимися симптомами являются редукция профессиональных обязанностей, то есть стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей, и эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях. На уровне физического здоровья большинству респондентов свойственно испытывать ухудшение самочувствия, расстройства сна, головную боль, проблемы с давлением; им присуще развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервозности, депрессивное настроение. Таким образом, формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов происходит на фоне развития тревожности и нарушений психофизиологических аспектов.

Сравнительный анализ фаз и симптомов профессионального выгорания показал, что для второй возрастной группы респондентов отдельные симптомы и фазы являются более характерными на достоверном уровне значимости. Во-первых, это симптом, находящийся в фазе напряжения, – переживание психотравмирующих обстоятельств, при котором условия работы и профессиональные межличностные отношения воспринимаются

как психотравмирующие ($t = 3,31$, при $p < 0,002$). Во-вторых, педагогам старше 40 лет сложнее контролировать влияние настроения на профессиональные отношения ($t = 2,42$, при $p < 0,019$). В-третьих, им же более свойственна эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации ($t = 2,06$, при $p < 0,045$). Также для данной группы респондентов более типично избыточное эмоциональное истощение, в результате чего возникают защитные реакции, проявляющиеся в закрытости, отстраненности и безразличии ($t = 2,62$, при $p < 0,012$).

В целом сравнительный анализ профессионального выгорания в исследуемых группах показал, что педагоги ДОУ старше 40 лет обнаруживают у себя более высокие значения по всем трем методикам. При этом в обеих группах присутствует большинство симптомов профессионального выгорания. Предположительно это связано не только со стажем работы, поскольку большинство исследуемых не работали в других направлениях и по другой специальности, но и с возрастными особенностями. Данное предположение особенно справедливо в отношении физического самочувствия, которое непременно отражается и на коммуникации с людьми. Однако важным является то, что уровень профессиональной мотивации у всех респондентов высокий, а у педагогов второй группы наблюдается значимо более выраженный результат ($t = 2,73$, при $p < 0,001$), что говорит об энтузиазме по отношению к работе альтруистического содержания. Кроме того, необходимо отметить высокую продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность, а также успешность в работе с детьми. Для всех респондентов характерно ощущение собственной профессиональной компетентности, ценности своей деятельности, позитивное самовосприятие в профессиональной сфере. Полагаем, что именно это и является необходимым ресурсом, способствующим длительности профессиональной деятельности в ДОУ.

Исследование отношения к времени у обследуемых педагогов показало, что обе группы прежде всего ориентированы на гедонистическое настоящее и на будущее. Другими словами, настоящее видится респондентам, оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение, получение удовольствия «здесь и сейчас». С другой стороны, для них характерна и ориентация на будущее, что выражает наличие у педагогов ДОУ целей и планов, а также положительной самооценки. Справедливо будет отметить, что частью ориентации на будущее является тенденция в большей или меньшей степени принимать во внимание последствия своего поведения или поведения других, что является важным профессиональным качеством для любого педагога. Полученные факты, с одной стороны, определенным образом противоречат друг другу, поскольку гедонистическое отношение к настоящему не предполагает ориентацию на будущее. С другой стороны, это противоречие согласуется с результатами по эмоциональному выгоранию: сформированность данного синдрома может выражаться в гедонизме как защитной реакции от повседневного стресса; высокая профессиональная мотивация объясняет ориентацию на будущее, на перспективу.

Фактор восприятия позитивного прошлого у педагогов обеих групп не находит своего выражения и имеет очень низкие средние показатели по выборке. В результате можно предположить, что респонденты не принимают собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приводящим к сегодняшнему состоянию.

Второй фактор, также находящийся на очень низком уровне выраженности у большинства педагогов, – это восприятие фаталистического настоящего. Таким образом, настоящее подчинено собственной воле респондентов, не является предопределенным кем-то или чем-то, а собственная личность педагогами не рассматривается как подчиненная судьбе.

В процессе сравнительного анализа обнаружена лишь одна особенность, характерная для второй группы педагогов больше, чем для первой. Это неприятие собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований ($t = 1,92$, при $p < 0,06$). Учитывая то, что средние результаты даже в группе педагогов старшего возраста ниже среднестатистических по результатам этой шкалы, данный факт показывает тенденцию к тому, что с жизненным и профессиональным опытом прошлое окрашивается менее позитивными эмоциями, чем в более раннем возрасте. Вполне возможно, что респондентам после 40 лет более характерны обидчивость, депрессия, тревога, подозрительность, раздражительность, при этом типичны добросовестность и поиск новых ощущений. Как пишут ученые, адаптировавшие опросник Ф. Зимбардо на русский язык, особенно интересным является корреляция этого фактора с фактором «Фаталистическое настоящее». Негативное прошлое касается «исправления» чего-то, что случилось в прошлом, «сожаления» о произошедшем, о невозможности это исправить. Такое переживание является одним из смыслов, наполняющих данный фактор, его спецификой [4].

Далее для более детального рассмотрения полученных данных приведем результаты исследования связей между изучаемыми феноменами и симптомами.

Прежде всего обратим внимание на то, что связей между шкалами методик в группе педагогов ДОУ до 39 лет обнаружено не было. Это демонстрирует то, что для них взаимообусловленность эмоционального выгорания и отношения ко времени в целом не является присущей и то, что в этом ракурсе они не обладают типичными признаками. Группа выглядит очень разнородной и психологически непредсказуемой в данном ключе.

Обратимся к результатам корреляционного анализа во второй группе педагогов. «Негативное прошлое» связано со шкалой «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($r = 0,413$; $p \leq 0,05$). Следовательно, чем меньше они принимают собственное прошлое, вызывающее негативные эмоции, тем труднее им контролировать влияние настроения на профессиональные отношения. Педагогам этого возраста необходим сильный самоконтроль, чтобы справиться со своим негативным настроением. Это же демонстрирует связь «Негативного прошлого» с фазой «Истощения» ($r = 0,32$; $p \leq 0,05$), которая характеризуется не только психофизическим переутомлением, но и нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться. Таким образом, можно говорить о том, что у педагогов старше 40 лет погружение в эмоционально-тяжелые минуты своего прошлого мешает не только быть эмоционально вовлеченными в работу, но способствует негативным психосоматическим последствиям. Полагаем, что это свойственно данной группе в силу возрастных особенностей и, возможно, тяжелых воспоминаний их детского возраста, протекавшего в период «перестройки», происходившей в нашей стране.

Похожие результаты обнаружены со шкалой «Гедонистическое настоящее», которая имеет важнейшее значение при описании отношения ко времени всех респондентов, поскольку именно ее средний показатель находится на самом высоком уровне относительно других. Связь с неадекватно избирательным эмоциональным реагированием ($r = 0,418$; $p \leq 0,05$) показывает, что стремление к удовольствию и наслаждениям приводит к сложности контроля своих эмоций, педагог начинает неадекватно «экономить» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует гедонистически-эгоистический принцип: «хочу или не хочу». Далее развивающийся гедонизм приводит к развитию фазы резистенции, характеризующейся прежде всего избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновение защитных реакций, делающих человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации способствует развитию чувства избыточного переутомления. В итоге ориентация на гедонистическое настоящее провоцирует развитие синдрома эмоционального выгорания.

Позитивное отношение педагогов к прошлому как к важному жизненному периоду связано с недовольством собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом ($r = 0{,}412$; $p \leq 0{,}05$), а также с тревожностью в профессиональной деятельности, повышением нервности, депрессивным настроением ($r = –0{,}329$; $p \leq 0{,}05$). Первая связь показывает, что события прошлого постепенно обнаруживают себя причинами сегодняшних неудач, что приводит к недовольству собой, в данном случае как профессионалом. Возможно, это демонстрирует высокий уровень саморефлексии в этом возрасте. Вторая связь отрицательная, которая раскрывает более точно это предположение: самокритичность, рефлексия своей профессиональной деятельности способствует снижению тревожности и неклинических депрессивных состояний, которые могут возникать в силу здоровья и физического самочувствия в возрасте женщин после 40 лет.

Ориентация на восприятие настоящего как фаталистического отрицательно коррелирует с психоэмоциональным истощением ($r = –0{,}386$; $p \leq 0{,}05$) и индексом «психического выгорания» ($r = –0{,}395$; $p \leq 0{,}05$). Следовательно, чем более непредсказуемо и не подчиненно своей воле рассматривается процесс настоящего, тем ниже уровень профессионального выгорания. Или, наоборот, высокий уровень выгорания приводит к тому, что настоящее начинает восприниматься как события, которые подвластны нашей воле, «мы сами создаем свое настоящее». Это становится ресурсом к тому, чтобы преодолеть симптомы выгорания. Также восприятие настоящего как неподчиненного своей воле приводит к деперсонализации ($r = –0{,}407$; $p \leq 0{,}05$) или личностному отдалению как специфической форме социальной дезадаптации профессионала. Таким образом, педагог перестает чувствовать, что способен влиять на свое отношение к коллегам и детям, в результате чего происходит сокращение количества контактов на работе, повышение раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизм по отношению к людям.

Следующие связи обнаружены у фактора «Степень ориентации на будущее», который в данной группе имеет решающее значение. Развитие этой ориентации вызывает у педагогов эмоциональный дефицит, появляющийся в бесчувственности на фоне переутомления, минимизации эмоционального вклада в работу, автоматизме и опустошении при выполнении профессиональных обязанностей ($r = 0{,}342$; $p \leq 0{,}05$). Также развитие ориентации на будущее связано с редукцией личных достижений ($r = 0{,}321$; $p \leq 0{,}05$). Другими словами, педагоги, ориентированные на будущее, реже испытывают снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Таким образом, состояние мотивационной сферы, продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми зависит от развития у педагогов ДОУ в возрасте 39–60 лет целей и планов на будущее. Анализ связей шкалы «Ориентация на будущее» обнаруживает когнитивно-поведенческое противоречие. С одной стороны, выстраивание привлекательного образа будущего, связанного, допустим, с определенными личными достижениями в профессиональной сфере, помогает справляться с ежедневными рабочими трудностями, которые в конечном итоге сыграют в пользу будущего, что и осознается педагогами этой возрастной группы. С другой же стороны, будущая перспектива, возможно, связана с конкретными реалиями, что вызывает у педагогов чувство усталости, нежелание эмоционально вкладываться в работу.

Вывод и заключение

В результате исследования обнаружены черты сходства и черты различия педагогов ДОУ двух возрастных групп. У всех респондентов отмечается наличие сформированного синдрома эмоционального выгорания. Полученные данные согласуются с результатами

других ученых [2]. На исследуемой выборке данный синдром проявляется в большей степени в деперсонализации и редукции профессиональных обязанностей, при этом характерными являются и психофизиологические аспекты: расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением, а также тревожность, связанная с профессиональной деятельностью, депрессивное настроение. Вместе с тем степень профессиональной мотивации находится на высоком уровне, педагоги чувствуют себя компетентными, не склонны к приуменьшению ценности своей деятельности, обладают позитивным самовосприятием в профессиональной сфере.

Исследование отношения к времени у всех респондентов показало, что обе группы прежде всего ориентированы на гедонистическое настоящее и на будущее (цели и планы), а также им характерна положительная профессиональная самооценка. Важно подчеркнуть, что гедонистическое отношение к настоящему отрицает ориентацию на будущее, однако сформированность синдрома эмоционального выгорания объясняет гедонизм как защитную реакцию, а высокая профессиональная мотивация – истинную ориентацию на будущее, на перспективу. При этом настоящее подчинено у них собственной воле и не является предопределенным кем-то или чем-то. Респонденты не принимают прошлое как опыт, способствующий развитию.

В процессе сравнительного анализа фаз и симптомов профессионального выгорания выявлено, что педагоги ДОУ старше 40 лет обнаруживают у себя более высокие значения по всем симптомам. Значимыми различиями являются: переживание психотравмирующих обстоятельств, при котором условия работы и профессиональные межличностные отношения воспринимаются как психотравмирующие; определенная сложность контролировать влияние настроения на профессиональные отношения; эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации. Для данной группы респондентов более типично избыточное эмоциональное истощение, в результате чего возникают защитные реакции, проявляющиеся в закрытости, отстраненности и безразличии.

Полученные результаты с временными ориентациями на гедонистическое настоящее и будущее могут объясняться стремлением к уходу от текущей реальности в получение удовольствия или в построение планов на будущее, вследствие чего эмоциональное выгорание развивается с нарастающим количеством сложившихся симптомов.

Позитивным видится высокий уровень профессиональной мотивации у всех респондентов, при этом у педагогов второй группы наблюдается достоверно более выраженный результат. Можно говорить о высокой продуктивности профессиональной деятельности, оптимизме и заинтересованности, а также об успешности в работе с детьми. Важно отметить и ощущение собственной профессиональной компетентности, а также высокой профессиональной самооценки. Предположительно речь идет о ресурсах, способствующих длительности и успешности профессиональной деятельности в ДОУ.

Обнаружено полное отсутствие связей между изучаемыми явлениями в группе педагогов ДОУ до 39 лет. Следовательно, взаимообусловленность эмоционального выгорания и отношения ко времени для них не является присущей, группа выглядит очень разнородной и психологически непредсказуемой в данном психологическом ракурсе. Во второй группе педагогов старше 40 лет выявлен ряд связей. Так, восприятие прошлого как негативного и ориентация на гедонистическое настоящее сказывается на контроле влияния настроения на профессиональные отношения, а также на психофизическое переутомление и избыточное эмоциональное истощение. Позитивное отношение педагогов к прошлому связано с недовольством собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом сегодня, а также оказывает влияние на снижение тревожности и депрессивности в профессиональной деятельности. Ориентация на будущее способствует развитию эмоционального дефицита и повышению чувства компетентности в своей работе.

В заключение отметим, что эмоциональное выгорание и ориентация на время представляют собой взаимосвязанные явления, существенно влияющие на психоэмоциональное состояние педагогов в возрастной период после 40 лет.

В дальнейшем мы предполагаем продолжение данного исследования – в перспективе рассмотрение данного вопроса в связи с креативностью и абнотивностью личности педагогов ДОУ с разным стажем.

Список литературы

1. Аксютина, З. А. Проблема эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной психологии / З. А. Аксютина, А. В. Ченская, Ю. Е. Шабышева. – Текст : непосредственный // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022. – Т. 27. – № 4 (91). – С. 429–435. – DOI: 10.24412/1999-6241-2022-491-429-435. – EDN ZFXMCL.

2. Дьяконова, В. А. Анализ результатов содержания эмоционального выгорания учителей с разной временной перспективой / В. А. Дьяконова, М. М. Елфимова. – Текст : непосредственный // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 6-3 (75). – С. 45–50. – EDN ROSDZZ.

3. Кононова, О. Б. профессиональное выгорание и удовлетворенность работой сотрудников структурного подразделения на железной дороге / О. Б. Кононова, Н. Б. Казначеева, М. А. Федотовская. – Текст : непосредственный // Приложение международного научного журнала «Вестник психофизиологии». – 2024. – № 4. – С. 36–42. – DOI: 10.34985/w4339-4636-3815-c. – EDN XKOHGO.

4. Митина, О. В. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / О. В. Митина, А. Сырцова. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета (серия 14 «Психология»). – 2008. – № 4. – С. 67–89. – EDN MQOUAH.

5. Михайленко, Е. П. Теоретический обзор феномена профессионального выгорания в отечественной и зарубежной литературе / Е. П. Михайленко, М. В. Карагачева. – Текст : электронный // Карминские чтения. Актуальные проблемы психологии, философии, конфликтологии, культурологии, образования и права : материалы VII Национальной с международным участием научно-практической конференции, посвященной А. С. Кармину и 215-летию образования ПГУПС. – Санкт-Петербург, 2025. – С. 69–75.

6. Михайленко, Е. П. Особенности профессионального выгорания и работоспособности работников IT-направления / Е. П. Михайленко, М. В. Карагачева. – Текст : электронный // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. сборник трудов LXXXIII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых : в 2 т. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2023. – С. 168–172.

7. Салимгараева, А. Р. Особенности терминальных ценностей, организационной лояльности и профессионального выгорания работников государственного учреждения / А. Р. Салимгараева, М. В. Карагачева. – Текст : непосредственный // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация : материалы Международной научно-практической конференции. – 2023. – № 11. – С. 87–94.

8. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 3. – С. 101–109. – EDN INMJIJ.

9. Чувашова, И. А. Содержательные характеристики временной перспективы личности в контексте эмоционального выгорания у педагогических работников / И. А. Чувашова. – Текст : непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 4-2 (56). – С. 97–101. – EDN RSWMMN.

10. Чувашова, И. А. Содержательные характеристики временной перспективы личности как фактор эмоционального выгорания субъектов профессиональной образовательной деятельности : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.07 / И. А. Чувашова. – Кемерово, 2014. – 24 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

С. Е. Холина, Н. Г. Быструшкина, Т. И. Васильева

Копинг-поведение в стрессовых ситуациях: сравнительный анализ гендерных различий

Аннотация. В статье представлены результаты изучения гендерных особенностей выбора копинг-стратегий студентами медицинского университета. В исследовании участвовали 30 девушек и 30 юношей. Для сбора эмпирических данных применялся опросник «Способы совладающего поведения» (авторы Р. Лазарус и С. Фолкман). Были выявлены как общие, так и специфичные для гендерных групп копинг-стратегии. Так, в обеих группах наибольшую величину имеет стратегия «планирование решения проблемы», а наименьшую – «бегство-избегание». У юношей доминируют самоконтроль и принятие ответственности. Применение метода Стьюдента показало, что конфронтационный копинг и принятие ответственности достоверно имеют более высокую величину в группе юношей, а положительная переоценка проблемной ситуации – у девушек. Полученная информация может способствовать усовершенствованию системы оказания психологической помощи на этапе адаптации обучающихся, оказанию им психологической поддержки в трудных жизненных ситуациях, созданию благоприятной среды для реализации личности в стенах университета.

Ключевые слова: *стресс, копинг-стратегии, гендерные особенности, способы совладания, студенты медицинского университета*

S. E. Kholina, N. G. Bystrushkina, T. I. Vasilyeva

Coping behavior in stressful situations: a comparative analysis of gender differences

Abstract. The article presents the results of a study of the gender characteristics of the choice of coping strategies by medical university students. The study involved 30 girls and 30 boys. The questionnaire «Methods of coping behavior» (authors R. Lazarus and S. Folkman) was used to collect empirical data. Both general and gender-specific coping strategies were identified. So, in both groups, the «problem solving planning» strategy has the highest value, and the «escape-avoidance» strategy has the lowest value. Young men are dominated by self-control and acceptance of responsibility. The application of the Student's method showed that confrontational coping and acceptance of responsibility significantly had a higher value in the group of boys, and a positive overestimation of the problem situation among girls. The information received can contribute to improving the system of providing psychological assistance at the stage of adaptation of students, providing them with psychological support in difficult life situations, and creating a favorable environment for the realization of personality within the walls of the university.

Keywords: *stress, coping strategies, gender characteristics, coping methods, medical university students*

Современные реалии предъявляют к студентам большие требования, выполнение которых необходимо для успешного осуществления учебной деятельности. Постоянно нарастающие объемы информации, необходимость их тщательного анализа, временные ограничения выполнения учебных заданий создают условия для формирования психоэмоционального напряжения. Помимо этого, в первые годы после поступления в высшее учебное заведение обучающиеся находятся в процессе адаптации к новым организационным правилам и требованиям. Это нередко может приводить к иррациональному поведению и к выбору непродуктивных копинг-стратегий [1]. Адаптация является трудной жизненной ситуацией, ее преодоление не только развивает способность совладать со стрессом, но и способствует формированию других профессионально важных качеств личности, например, устойчивости и гибкости в ответ на изменяющиеся условия среды. Вместе

с тем можно предположить, что социальные ожидания, культурные традиции, система воспитания, характерная для российского общества, будут предъявлять различные требования к поведению юношей и девушек [2, 3, 5], направленному на преодоление трудных ситуаций, возникающих в ходе взаимодействия с однокурсниками и преподавателями в процессе обучения.

Выбор обучающихся медицинского университета в качестве испытуемых был обусловлен тем, что для них характерна ежедневная перегруженность учебной деятельностью, осуществляющейся с высокой интенсивностью и помимо учебных занятий. Хроническое нервно-психическое напряжение, длительное отсутствие отдыха не только снижают эффективность обучения, но и становятся источником эмоциональных конфликтов, выгорания, физиологических нарушений, психосоматических заболеваний и невротических расстройств. Это, в свою очередь, определяет практическую значимость изучения коппинг-стратегий у будущих медицинских работников. Знание специфики способов их совладания со стрессом может способствовать усовершенствованию системы оказания психологической помощи на этапе адаптации обучающихся, оказанию им психологической поддержки в трудных жизненных ситуациях, созданию благоприятной среды для реализации личности в стенах университета [6].

В связи с вышеперечисленными причинами была поставлена цель исследования, заключавшаяся в установлении гендерных особенностей выбора стратегий совладания со стрессом у студентов медицинского университета. Была выдвинута гипотеза о преобладании у юношей рационального подхода к решению трудных жизненных ситуаций, в то время как девушки могут отдавать предпочтение неадаптивным стратегиям поведения в стрессогенных ситуациях. Для проверки гипотезы было проведено исследование на базе Южно-Уральского государственного медицинского университета, в котором приняли участие 60 студентов-медиков (из них 30 юношей и 30 девушек). Возраст испытуемых варьировал от 17 до 22 лет.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью методики с помощью опросника «Способы совладающего поведения», разработанного Р. Лазарусом и С. Фолкманом [4]. Для статистического анализа полученных результатов использовалась компьютерная программа Excel.

Первый этап исследования включал в себя анализ средней величины копинг-стратегий, применяемых девушками и юношами, обучающимся в медицинском университете. С этой целью применялся расчет среднего арифметического значения и стандартного отклонения. Полученные данные отражены в таблице 1.

ТАБЛИЦА 1. Средняя величина копинг-стратегий, применяемых студентами медицинского университета

Копинг-стратегии	Юноши	Девушки
Конфронтационный копинг	60,75±17,39	52,22±13,66
Дистанцирование	59,50±18,82	53,70±17,34
Самоконтроль	72,96±17,10	67,46±14,75
Поиск социальной поддержки	59,50±23,49	60,56±23,77
Принятие ответственности	71,77±20,15	60,83±21,12
Бегство-избегание	45,30±22,56	49,86±18,29
Планирование решения проблемы	72,94±14,04	74,63±21,33
Положительная переоценка	54,84±19,12	66,19±16,98

Согласно результатам исследования, представленным в таблице 1, у юношей наибольшую величину имеют стратегии «самоконтроль», «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы». В наименьшей степени у них выражена стратегия «бегство-избегание».

Среди способов совладания со стрессом у юношей первое место занимает стратегия «самоконтроль», выражающаяся в стремлении осознанно и целенаправленно сохранять самообладание и подавлять свои эмоции в условиях стресса, при возникновении неудач в ходе выполнения учебной деятельности. Это позволяет им рационально и объективно оценивать происходящие события, выбирать адекватные способы преодоления трудных ситуаций. Данная копинг-стратегия, как правило, сочетается с повышенной требовательностью к себе и может приводить к невротическим расстройствам. Однако, несомненно, подобное поведение является профессионально важным для будущих врачей, для которых постановка диагноза на основе точного и объективного анализа симптомов выступает основой для успешного лечения пациента.

Стратегия планирования решения проблемы предполагает структурированный подход к разработке шагов для преодоления трудностей, играет важную роль в медицинской практике. Отдавая преимущество данному копингу, личность использует системный анализ ситуации и поэтапность реализации решений, что способствует высокой эффективности в выполнении рутинных задач. Несмотря на профессиональную необходимость, эту стратегию следует использовать умеренно, так как она может усиливать нервное напряжение, лишать гибкости поведения, необходимой для адаптации к неожиданным изменениям.

Третье место среди способов совладания со стрессом у юношей занимает принятие ответственности. Эта стратегия связана с тем, что индивид признает свою роль в возникновении проблемы и берет на себя ответственность за ее решение. В этом случае студенты стремятся понять взаимосвязь между собственными действиями и их последствиями, анализировать свое поведение и искать причины возникающих проблем в своих личных недостатках или ошибочных действиях. Как правило, данную стратегию используют люди, отличающиеся повышенной самокритичностью, испытывающие чувство вины и неудовлетворенность собой, особенно в условиях возникновения конфликтных межличностных ситуаций или при отсутствии успеха в учебной деятельности.

Стратегия бегство-избегание остается наименее применяемой юношами. Данное обстоятельство может быть связано с гендерными стереотипами. Кроме того, непосредственное влияние оказывает культура ответственности, которая прививается в процессе обучения в медицинском университете.

Таким образом, необходимо отметить, что у юношей доминируют самоконтроль, планирование решения проблемы и принятие ответственности. Преобладание указанных стратегий совладания со стрессом свидетельствует о рациональном подходе юношей к решению трудных жизненных ситуаций. Они стремятся управлять своими эмоциями и поведением, полагаясь только на свои силы. Такая активная позиция может являться не только позитивной чертой, но и быть фактором риска перегрузки из-за чрезмерного чувства ответственности.

Наименьшая частота применения стратегии «бегство-избегание» свидетельствует о профессиональной зрелости и адаптивности юношей.

У девушек наибольшую величину имеет стратегия «планирование решения проблемы», а наименьшую, как и у юношей, – «бегство-избегание». Сходство в применении данных копинг-стратегий может объясняться влиянием среды. Стрессовые ситуации, возникающие в процессе обучения, универсальны для обеих групп, поэтому гендерные различия могут нивелироваться спецификой будущей профессии. Поэтому планирование решений и анализ трудных ситуаций, а не их избегание, становится частью профессиональной идентичности личности будущих врачей.

Следующим этапом был анализ эмпирических данных с помощью t-критерия Стьюдента, направленного на определение степени достоверности межгрупповых различий в частоте применения способов совладания со стрессом. Полученные результаты указаны в таблице 2.

ТАБЛИЦА 2. Показатели достоверности гендерных различий в величине способов совладания со стрессом (по t-критерию Стьюдента)

Шкалы	Значение p
Конфронтационный копинг	0,04*
Дистанцирование	0,22
Самоконтроль	0,18
Поиск социальной поддержки	0,86
Принятие ответственности	0,04*
Бегство-избегание	0,39
Планирование решения проблемы	0,72
Положительная переоценка	0,02*

* различия достоверны при $p \leq 0,05$.

В результате статистического анализа были выявлены достоверные различия в частоте применения таких способов совладания со стрессом, как конфронтационный копинг, принятие ответственности и положительная переоценка. Первые две копинг-стратегии достоверно имеют более высокую величину у юношей, а последняя – у девушек. Достоверное преобладание стратегии «Конфронтация» у юношей и «Положительная переоценка» у девушек, на наш взгляд, свидетельствует о поведении, являющемся типичном с позиции традиционных гендерных ролей. В частности, конфронтационная копинг-стратегия выражается в энергичной и упорной борьбе с возникшими трудностями, готовности проявлять негативные эмоции, враждебность по отношению к конкурентам, в стремлении отстоять и навязать другим свое мнение. Дезадаптивность подобного поведения обусловлена нерациональностью поведения человека в условиях стресса, подверженностью влияниям эмоций, неспособностью идти на поиск взаимовыгодных решений.

У девушек достоверно чаще встречается стратегия положительной переоценки проблемной ситуации. Они стремятся воспринимать возникшие трудности в качестве стимула для личностного роста и саморазвития, придать им новый и значимый для себя смысл, рассмотреть с точки зрения более широкого контекста, связать с будущей деятельностью. Подобное поведение помогает справиться с отрицательными переживаниями, но не всегда приводит к действенному разрешению проблемы.

Подводя итоги, следует констатировать, что в ходе исследования были выявлены как общие, так и специфичные для гендерных групп копинг-стратегии. В частности, в обеих группах наибольшую величину имеет стратегия «планирование решения проблемы», а наименьшую – «бегство-избегание». Кроме того, у юношей доминируют самоконтроль и принятие ответственности. Применение метода Стьюдента показало, что конфронтационный копинг и принятие ответственности достоверно имеют более высокую величину в группе юношей, а положительная переоценка проблемной ситуации – у девушек.

Список литературы

1. Быструшкина, Н. Г. Изучение иррациональных убеждений у студентов медицинского университета / Н. Г. Быструшкина, О. А. Титова. – Текст : непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2021. – № 2-3 (14–15). – С. 46–50.

2. Кабак, Е. И. Влияние гендерных особенностей на выбор копинг-стратегий студентов / Е. И. Кабак, В. И. Сурвило. – Текст : непосредственный // Психологическая студия. – Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2009. – С. 63–67.

3. Каскова, А. Л. Гендерные особенности стратегий совладания со стрессом у старшеклассников / А. Л. Каскова. – Текст : электронный. – URL: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12431/2/Kaskova.pdf (дата обращения: 08.05.2025).

4. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. – Текст : электронный. – URL: https://psylab.info/Опросник_«Способы_совладающего_поведения»_Лазаруса (дата обращения: 01.12.2024).

5. Холина, С. Е. Гендерные особенности выбора способов совладания со стрессом / С. Е. Холина. – Текст : непосредственный // Синопсис. – 2024. – № 3. – С. 36–45.

6. Ященко, Е. Ф. Современные аспекты проблемы копинг-поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенности жизнью и локуса контроля в психологической науке / Е. Ф. Ященко, М. А. Пестрякова. – Текст : электронный // Карминские чтения. Актуальные проблемы психологии, философии, конфликтологии, культурологии, образования и права : материалы VII Национальной с международным участием научно-практической конференции, посвященной А. С. Кармину и 215-летию образования ПГУПС. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2025. – С. 75–81.

УДК 37.013.77

Д. Н. Церфус, Н. А. Садовниченко

Локус контроля как компонент адаптивного интеллекта студентов гуманитарных и технических специальностей

Аннотация. В статье представлены результаты изучения локуса контроля как компонента адаптивного интеллекта студентов гуманитарных и технических специальностей. В ходе исследования были установлены связи между локусом контроля обучающихся и такими характеристиками личности, как гибкость, оценивание результатов, коррекция собственной деятельности, способность противостоять внешним и внутренним трудностям на пути к цели, способность адекватно реагировать на изменение средовых условий. Данные связи имели особенности у студентов гуманитарных и технических специальностей. Результаты исследования могут быть применены психологами, педагогами в рамках реализации мероприятий психолого-педагогического сопровождения обучающихся вузов, требующих пристального внимания со стороны специалистов.

Ключевые слова: *локус контроля, адаптивный интеллект, стиль саморегуляции, студенты*

D. N. Cerfus, N. A. Sadovnichenko

The locus of control as a component of adaptive intelligence of students of humanities and technical specialties

Abstract. The article presents the results of studying the locus of control as a component of adaptive intelligence of students of humanities and technical specialties. In the course of the study, connections were established between the locus control of students and such personality characteristics as flexibility, evaluation of results, correction of one's own activities, the ability to withstand external and internal difficulties on the way to the goal, the ability to adequately respond to changing environmental

conditions. These connections had special characteristics among students of humanities and technical specialties. The results of the study can be applied by psychologists and teachers as part of the implementation of psychological and pedagogical support activities for university students that require close attention from specialists.

Keywords: *locus of control, adaptive intelligence, self-regulation style, students*

Проблема успешной адаптации обучающихся в вузах к требованиям образовательной среды в современных условиях не теряет своей актуальности уже многие годы. Поиск ресурсов учебно-профессионального роста обучающихся обусловлен высокими требованиями в рамках будущей профессиональной деятельности. Одним из психологических феноменов, обеспечивающих успешную адаптацию к изменяющимся условиям среды, по мнению исследователей, является адаптивный интеллект [6].

Согласно исследованиям, некоторые личностные характеристики, к числу которых можно отнести стрессоустойчивость, волю, самооценку, мотивацию, локус контроля и др., могут определять траекторию учебно-профессионального развития студентов в вузе [1]. Рассмотрение локуса контроля как компонента адаптивного интеллекта позволяют глубже понять причины, лежащие в основе успешного саморазвития и профессионального становления обучающихся в вузе.

Изучение интеллекта сопровождает человечество на протяжении многих столетий. Долгое время основной метрикой умственных способностей служил коэффициент интеллекта (IQ), призванный выявлять когнитивные способности к решению задач. Считалось, что люди с высоким IQ не только достигают личных успехов, но и способствуют развитию научно-технического прогресса. Следующей разновидностью интеллекта, по мнению Д. Гоулмана, является эмоциональный интеллект (EQ) как способность распознавать и управлять своими, и чужими эмоциями с целью эффективной коммуникации. Высокий EQ стал признаком социально успешных людей, способных налаживать успешное взаимодействие и адаптироваться в социуме [2].

Следующим видом интеллекта можно назвать адаптивный интеллект (AQ) как способность быстро перестраиваться под новые требования внешней среды, генерировать нестандартные решения и трансформировать устоявшиеся шаблоны поведенческих программ [6].

Одним из важных психологических компонентов AQ является локус контроля – индивидуальная установка на источник причин успеха или неудач. В данном исследовании были рассмотрены как внутренняя, так и внешняя ориентация локуса контроля, которая может быть связана с саморегуляцией, мотивацией, волей, обеспечивая успешную адаптацию студентов в вузе [4, 5].

В психологическом исследовании Е. С. Плотниковой было установлено, что локус контроля напрямую влияет на самоуправление и способность к автономии [10]. У испытуемых с интернальным локусом контроля более развита способность к самоуправлению, она имеет линейный характер: чем выше показатель интернальности, тем выше показатель способности к самоуправлению [10].

В исследовании А. Н. Исматулоева была отмечена связь локуса контроля и мотивации достижения успеха студентов младших курсов [3]. Согласно автору, респонденты с интернальным локусом контроля академически успешнее и эффективнее применяют более конструктивные стратегии поведения, обладают осознанной саморегуляцией, в отличие от респондентов с экстернальным [3].

Осознанная саморегуляция – это системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по построению, поддержанию, управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующий достижение

принимаемых человеком целей. Изучению данного психологического феномена посвящены научные труды многих отечественных исследователей [7, 9]. Согласно мнению В. И. Моросановой, психическая саморегуляция относится к многоуровневой и динамической метасистеме психологических процессов, состояний, свойств, являющаяся инструментом инициации и поддержания активности, направленной на осознанное достижение субъектных целей [8]. Осознанная саморегуляция, в свою очередь, понимается как высший управляющий уровень психической саморегуляции, осуществляемой на основе рефлексивных представлений о ее цели, способах и средствах [8].

Целью исследования являлось исследование связи локуса контроля, волевых качеств, стиля саморегуляции студентов гуманитарных и технических специальностей. В рамках формулируемой исследовательской гипотезы предполагалось, что связь локуса контроля, волевых качеств и стиля саморегуляции студентов гуманитарных и технических специальностей имеет свои особенности. В исследовании приняли участие 76 человек, из них 23 студента гуманитарных специальностей (психологи, юристы, далее – «гуманитарии») и 53 студента технических специальностей (инженеры, далее – «технари»), в возрасте от 18 до 25 лет.

В исследовании были применены следующие методики: методика «Уровень субъективного контроля (УСК)» Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинда; опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ-2020)» В. И. Моросановой; опросник «Самооценка силы волевых качеств» Н. Н. Обозовой. Математическая обработка данных была проведена с применением коэффициента корреляции Спирмена.

При анализе полученных результатов были обнаружены связи локуса контроля, волевых качеств и стиля саморегуляции у студентов гуманитарных и технических специальностей. У «гуманитариев» прямые связи были выявлены между показателями шкал «Общая интернальность» и «Планирование целей», «Гибкость», «Моделирование значимых условий достижения целей», «Общий уровень саморегуляции». Тогда как у «технарей» отмечены прямые связи между показателями шкал «Общая интернальность» и «Оценивание результатов», «Настойчивость», «Самооценка волевых качеств», при $p \leq 0{,}01$.

У студентов гуманитарных специальностей была установлена прямая связь между показателями шкал «Общая интернальность» и «Планирование целей» ($r = 0{,}57$; при $p \leq 0{,}01$). «Гуманитарии» считают себя ответственными за реализацию своих целей, их планы в большей степени зависят от них самих.

У данной группы респондентов отмечена прямая связь между показателями шкал «Общая интернальность» и «Гибкость», чем выше уровень интернальности, тем лучше они адаптируются к новым условиям и корректируют свои действия в ходе деятельности ($r = 0{,}65$; при $p \leq 0{,}001$).

Прямые связи между показателями шкал «Общая интернальность» и «Моделирование значимых условий достижения целей», «Общий уровень саморегуляции» означают: чем выше субъективный контроль над значимыми ситуациями, тем лучше «гуманитарии» способны выделять значимые условия для достижения целей, при $p \leq 0{,}01$. Для них в большей степени характерна сформированность системы осознанной саморегуляции ($r = 0{,}63$; при $p \leq 0{,}01$).

Корреляционный анализ полученных результатов применяемых методик у студентов технических специальностей показал наличие прямой связи между показателями шкал «Общая интернальность» и «Оценивание результатов», $r = 0{,}41$, при $p \leq 0{,}01$. Данная группа респондентов адекватно оценивает результаты своей деятельности, так как считают ответственными себя как за успехи, так и неудачи в своей жизни.

У «технарей» в ходе анализа отмечена прямая связь между показателями шкал «Общая интернальность» и «Настойчивость» ($r = 0{,}61$; при $p \leq 0{,}001$). Чем выше уверенность

в том, что большинство важных событий в жизни есть результат их собственных действий, тем больше они проявляют высокую мотивацию и настойчивость в достижении целей.

Прямая связь между шкалами «Общая интернальность» и «Общий уровень саморегуляции» свидетельствует о том, чем выше интернальность «технарей», тем более гибко и адекватно они реагируют на изменение средовых условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно ($r = 0,72$; при $p \leq 0,01$).

У данной группы респондентов отмечена прямая связь между показателями шкал «Общая интернальность» и «Самооценка волевых качеств» ($r = 0,31$, при $p \leq 0,05$): чем выше ответственность за события в своей жизни и как она складывается, тем выше проявление волевых качеств.

Таким образом, по результатам исследования были сделаны выводы о наличии особенностей в связях локуса контроля, волевых качеств и стиля саморегуляции студентов гуманитарных и технических специальностей. У студентов гуманитарных специальностей выявлены прямые связи между показателями шкал «Общая интернальность» и «Планирование целей», «Гибкость», «Моделирование значимых условий достижения целей», «Общий уровень саморегуляции». У студентов технических специальностей отмечены прямые связи между показателями шкал «Общая интернальность» и «Оценивание результатов», «Настойчивость» «Общий уровень саморегуляции» и «Самооценка волевых качеств».

Субъективные критерии оценки студентов с внутренним локусом контроля более сформированы и устойчивы, они в большей степени проявляют упорство в достижении своих целей и эффективнее справляются с жизненными трудностями. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Результаты исследования могут быть полезны с целью разработки программ психолого-педагогического сопровождения обучающихся гуманитарных и технических специальностей, направленных на развитие адаптивных способностей студентов, способствующих саморазвитию и профессиональному росту.

Список литературы

1. Васькова, Е. В. Особенности волевой регуляции студентов разных профилей подготовки и ее связь с направлением физкультурно-оздоровительной деятельности / Е. В. Васькова, А. А. Зюзина, Е. А. Широкова. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 49–54.

2. Грязнов, С. А. Влияние интеллекта руководителя на эффективность управленческой деятельности / С. А. Грязнов. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 1. – С. 192–194. – DOI: 10.24412/2500-1000-2023-1-1-192-194.

3. Исматуллоев, А. Н. Взаимосвязь локуса контроля и мотивации достижения успеха у студентов младших курсов / А. Н. Исматуллоев. – Текст : непосредственный // Inter education & global study. – 2025. – № 3. – С. 735–745.

4. Кочуров, М. Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля / М. Г. Кочуров. – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 1–2 (91). – С. 40–43.

5. Локус контроля – более полувека исследований : монография / под редакцией Е. Г. Ксенофонтовой. – Москва : Проспект, 2021. – 110 с. – Текст : непосредственный.

6. Локаткова, О. Н. Роль адаптивного интеллекта обучающихся в процессе взаимодействия с образовательной средой / О. Н. Локаткова. – Текст : непосредственный // Universum: психология и образование. – 2021. – № 6 – С. 18–21.

7. Машарина, А. Ф. Представление о саморегуляции в отечественной психологии / А. Ф. Машарина. – Текст : непосредственный // Педагогика и психология образования. – 2023. – № 1. – С. 221–235.

8. Моросанова, В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям / В. И. Моросанова. – Текст : непосредственный // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – № 3. – С. 57–82.

9. Палагина, Н. С. Особенности стилевой саморегуляции / Н. С. Палагина, Т. В. Щеголева, О. В. Новоселова. – Текст : непосредственный // Образование и право. – 2024. – № 2. – С. 567–570. – DOI: 10.24412/2076-1503-2024-2-567-570.

10. Плотникова, Е. С. «Взаимосвязь локуса контроля на способности к самоуправлению» / Е. С. Плотникова. – Текст : непосредственный // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова (серия «Педагогика. Психология. Философия»). – 2020. – № 1. – С. 42–46.

УДК 159.923.2

Д. Н. Церфус, М. А. Фищенко

Креативность, социально-психологическая адаптивность и толерантность к неопределенности обучающихся в вузе

Аннотация. В данной статье представлены результаты изучения креативности, социально-психологической адаптивности и толерантности к неопределенности студентов творческих и технических специальностей. В ходе исследования установлены достоверные различия между изучаемыми психологическими конструктами студентов различных направлений подготовки. Для студентов творческих специальностей характерны более высокая социально-психологическая адаптивность и креативный подход к решению проблем. Интолерантность к неопределенности и низкий уровень креативности может служить показателем неспособности продуктивных способов преодоления жизненных трудностей. Полученные в ходе исследования данные могут быть полезны практическим психологам при психолого-педагогическом сопровождении обучающихся в вузе с целью повышения качества подготовки будущих специалистов различных направлений подготовки.

Ключевые слова: *креативность, социально-психологическая адаптивность, толерантность к неопределенности, студенты*

D. N. Cerfus, M. A. Fishchenko

Creativity, socio-psychological adaptability and tolerance to uncertainty of students in higher education institutions

Abstract. This article presents the results of the study of creativity, socio-psychological adaptability and tolerance to uncertainty of students of creative and technical specialties. The study established significant differences between the studied psychological constructs of students in various fields of study. Students of creative professions are characterized by higher socio-psychological adaptability and a creative approach to problem solving. Tolerance to uncertainty and a low level of creativity can serve as an indicator of the inability to productively overcome life difficulties. The data obtained in the course of the study can be useful for practical psychologists in the psychological and pedagogical support of students at the university, in order to improve the quality of training of future specialists in various fields of training.

Keywords: *creativity, socio-psychological adaptability, tolerance to uncertainty, students*

Проблема повышения качества подготовки будущих специалистов в вузах не теряет своей актуальности уже многие годы. Во многом решение данной проблемы обусловлено различными факторами, одним из которых является наличие и эффективность психолого-

педагогического сопровождения обучающихся в вузах. Комплекс мероприятий психолого-педагогического сопровождения, по мнению ряда авторов, должен быть направлен на развитие адаптационного потенциала личности обучающихся к условиям образовательной среды и активизацию личностных ресурсов [1, 2, 4].

Научную методическую основу этой системы, связанной с эффективной профессиональной подготовкой к будущей деятельности, составляет знание закономерностей формирования и развития индивидуально-личностных качеств обучающихся.

В психологической науке изучение креативности, социально-психологической адаптивности и толерантности к неопределенности обучающихся в вузе является актуальной задачей, поскольку эти качества оказывают существенное влияние на успешность обучения и дальнейшую адаптацию в профессиональной сфере [8, 9]. Изучение данных психологических конструктов, на наш взгляд, позволяет более глубоко понять причины успешной профессиональной самореализации и становления студентов, а также возможного совершенствования психолого-педагогических подходов к обучающимся, обеспечивающих повышение качества подготовки будущих специалистов.

В современной отечественной психолого-педагогической литературе проблеме связи креативности и адаптивности были посвящены работы Ю. В. Макаренко [6], М. В. Манковой [7] и др. По результатам исследования взаимосвязи характеристик социально-психологической адаптивности и креативности М. В. Манковой было установлено, что адаптивность связана как с личностной, так и с вербальной креативностью [7]. Социально-психологическая адаптивность представляет собой процесс активного приспособления к новым социальным условиям, а креативность рассматривается как способность генерировать новые идеи, находить нестандартные решения учебных задач и адаптировать знания к различным ситуациям. По мнению автора, креативность способствует адаптивности, а следовательно, связана с адаптивным интеллектом [5, 7]. Исследуя креативность как фактор успешной профессиональной деятельности психолога Ю. В. Макаренко пришла к выводу, что креативность положительно влияет на карьеру психолога, способствуя успешной профессиональной деятельности [6]. Автор утверждает, что творческое мышление и благоприятные условия для реализации профессиональных идей содействуют повышению эффективности деятельности.

О. Н. Локаткова, исследуя особенности социально-психологической адаптивности у студентов, подчеркивает, что современный студент сталкивается с необходимостью адаптации к новой реальности [5]. По мнению автора, эффективная адаптивность способствует успешному определению роли в учебной группе и взаимодействию с другими. В исследовании были выявлены основные проявления дезадаптированности, к числу которых можно отнести неприятие себя, ведомость, ожидание внешнего контроля, непринятие других, эмоциональный дискомфорт, интолерантность к неопределенности и др., способствующие нервно-психическим срывам обучающихся [5].

В исследовании Е. Ю. Кольчик было выявлено, что у личностей с высоким уровнем адаптивности и толерантности к неопределенности преобладают ярко выраженные позитивные установки при формировании смысложизненных ориентаций за счет креативности, позволяющие человеку продуктивно действовать в непредвиденных обстоятельствах [3].

Таким образом, можно сказать, что эти конструкты действуют в единстве, взаимно дополняя друг друга. В нашем исследовании приняли участие студенты различных направлений подготовки с целью изучения различий креативности, социально-психологической адаптивности и толерантности к неопределенности обучающихся. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о существовании различий изучаемых психологических конструктов у студентов творческих и технических специальностей.

В исследовании приняли участие 61 человек, из них 31 студент творческих специальностей (актеры, графические дизайнеры) и 30 – технических (инженеры, конструкторы), в возрасте 18–25 лет. Сбор данных происходил при помощи сервиса «Google-формы».

В исследовании были применены следующие методики: тест «Креативность» Н. Ф. Вишняковой; опросник «Шкала толерантности к неопределенности» С. Баднера в адаптации Г. У. Солдатовой; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Результаты анализа были подвергнуты методам математико-статистической обработки данных с применением сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента).

При проведении сравнительного анализа теста «Креативность» Н. Ф. Вишняковой в изучаемых выборках творческих и технических специальностей было получено достоверно значимое различие по показателям шкалы «Творческое отношение», $t = 2{,}466$; при $p \leq 0{,}05$. Результаты могут означать, что студенты творческих специальностей обладают более развитой способностью к продуцированию новых, творческих идей и синтезированию нестандартных подходов к решению повседневных задач. Студенты технических специальностей в меньшей степени проявляют свои креативные способности, предпочитая последовательность, шаблонность и консервативность.

Особый психологический интерес вызвал сравнительный анализ результатов методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в изучаемых выборках. Было установлено достоверное различие по показателю шкалы «Ведомость»: для студентов технических специальностей характерна склонность к конформизму, предпочтение общепринятых взглядов группы и принятие существующего порядка в социуме, $t = -2{,}745$; при $p \leq 0{,}05$.

При анализе опросника «Шкала толерантности к неопределенности» С. Баднера были получены более высокие значения в группе студентов технических специальностей по шкале «Общий показатель неопределенности», $t = -2{,}968$; при $p \leq 0{,}05$. «Технари» склонны избегать ситуаций, которые кажутся им неясными или двусмысленными, они не склонны брать под собственный контроль непредвиденные ситуации, связанные с неопределенностью. Интолерантность к неопределенности, на наш взгляд, может приводить к проявлению тревожности, ригидности, поскольку такому человеку сложно самостоятельно принимать новые решения и брать ответственность за непредвиденные последствия. Студенты творческих специальностей обладают большей подготовленностью к принятию неопределенных ситуаций, независимо от сложности проблем они способны переносить ее с большим успехом.

В группе студентов технических специальностей были выявлены достоверно более высокие значения по показателям шкалы «Новизна проблемы», $t = -6{,}420$; при $p \leq 0{,}05$. Человек, склонный воспринимать новизну проблемы как негативную особенность, тем самым формирует установку мыслить шаблонно и стереотипно, это может приводить к повышению тревожности, дискомфорту, связанным с негативными эмоциями, страхом каких-либо изменений, в том числе образа жизни в целом. Результаты исследования касательно выборки студентов творческих специальностей показывают менее яркую выраженность такой формы поведения, им не свойственны сильные проявления стресса при столкновении с неожиданной трудностью, они проще включаются в ее решение за счет открытости к новизне и менее выраженной склонности к шаблонному мышлению.

В настоящее время к числу перспективных направлений исследования данной темы можно отнести изучение причин, механизмов, особенностей проявления креативности в ситуациях задействования адаптивного интеллекта. Лидирующая модель поведения в ситуациях, требующих проявление адаптивного интеллекта у студентов творческих спе-

циальностей, – это использование навыков внутренней мотивации к получению новой информации с целью развития, расширения кругозора, в то время как у студентов технических специальностей – стремление не выделяться из толпы, соответствовать общепринятым нормам.

Таким образом, при помощи сравнительного анализа были выявлены некоторые значимые различия между изучаемыми психологическими конструктами студентов творческих и технических специальностей. Для студентов творческих специальностей более свойственны креативный подход к решению проблем и принятие факта, что ситуация может быть неопределенной и неподконтрольной. Студенты технических специальностей в большей мере склонны к ощущению дискомфорта при столкновении с неопределенными ситуациями.

Полученные в ходе исследования данные могут быть полезны при психолого-педагогическом сопровождении обучающихся с целью диагностики, формирования конструктивных стратегий по развитию креативности, социально-психологической адаптивности и толерантности к неопределенности у студентов в вузе. Диагностика текущего уровня развитости данных психологических конструктов у студентов творческих и технических специальностей позволит своевременно проводить мониторинг в виде психопрофилактических мероприятий психологической коррекции с целью обучения, применения различных методик формирования данных качеств.

Список литературы

1. Аксенова, Е. С. Взаимосвязь социально-психологической адаптивности и толерантности к неопределенности у студентов-психологов / Е. С. Аксенова, О. В. Синева. – Текст : непосредственный // Baikal Research Journal. – 2022. – Т. 13. – № 2.

2. Воронкина, Л. Б. Толерантность к неопределенности как психический ресурс обучающихся в контексте их адаптивных возможностей / Л. Б. Воронкина, В. А. Коляда. – Текст : непосредственный // Гуманитарные науки. – 2024. – № 1 (65). – С. 159–166.

3. Кольчик, Е. Ю. Образ будущего у молодежи с различным уровнем толерантности к неопределенности / Е. Ю. Кольчик. – Текст : непосредственный // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – № 4. – С. 121–131.

4. Лесникова, Е. С. Когнитивные стили и толерантность к неопределенности как факторы адаптации студентов к обучению в вузе / Е. С. Лесникова, И. И. Черемискина. – Текст : непосредственный // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. – 2022. – № 3 (45). – С. 48–52.

5. Локаткова, О. Н. Роль адаптивного интеллекта обучающихся в процессе взаимодействия с образовательной средой. / О. Н. Локаткова. – Текст : непосредственный // Universum: психология и образование. – 2021. – № 6. – С. 18–21.

6. Макаренко, Ю. В. Креативность как фактор успешной профессиональной деятельности психолога-практика / Ю. В. Макаренко. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 65. – С. 339–341.

7. Манкова, М. В. Связь креативности и социальной адаптивности у студентов гуманитарного профиля обучения / М. В. Манкова. – Текст : непосредственный // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2021. – № 19/2. – С. 5–19.

8. Орлова, Е. А. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история и современное состояние проблемы / Е. А. Орлова, Ю. Л. Гребенников. – Текст : непосредственный // Вестник Международная полицейская академия ВПА. – 2023. – № 2 (4). – С. 185–188.

9. Yashchenko, E. F. Purpose in life and uncertainty tolerance in transport university students during the Covid-19 pandemic / E. F Yashchenko, E. S. Sinelnikova, M. E. Shumov. – Текст : непосредственный // BRICS Transport. – 2023. – Т. 2. – № 1.

УДК 37.013

Д. Н. Церфус, Т. Л. Зуев

Личностные характеристики, смысложизненные ориентации и мотивация специалистов экстремального профиля деятельности

Аннотация. В данной статье представлен результат изучения личностных характеристик, смысложизненных ориентаций и мотивации курсантов и специалистов экстремальных профессий. По результатам исследования было установлено, что существуют различия между показателями шкал личностных характеристик, смысложизненных ориентаций и мотивации курсантов и специалистов. Результаты исследования могут быть использованы практическими психологами в своей работе для планирования и проведения психодиагностических, психопрофилактических, психокоррекционных мероприятий, направленных на профессиональную подготовку курсантов и сотрудников МЧС России.

Ключевые слова: *личностные характеристики, смысложизненные ориентации, мотивация, курсанты, специалисты экстремальных профессий, деятельность*

D. N. Cerfus, T. L. Zuev

Personal characteristics, life-meaning orientations and motivation of specialists in extreme professions

Abstract. This article presents the result of studying the personal characteristics, life orientations and motivation of cadets and specialists in extreme professions. According to the results of the study, it was found that there are differences between the scales of personal characteristics, life orientations and motivation of cadets and specialists. The results of the study can be used by practical psychologists in their work to plan and conduct psychodiagnostic, psychoprophylactic, and psychocorrective measures aimed at professional training of cadets and employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia.

Keywords: *personal characteristics, life-meaning orientations, motivation, cadets, specialists in extreme professions, activity*

Проблема формирования личности, ее смысложизненных ориентаций и мотивации не теряет своей актуальности уже многие годы. Особую важность данная проблема приобретает у специалистов экстремальных профессий, к числу которых можно отнести спасателей, врачей скорой медицинской помощи, военнослужащих силовых структур, сотрудников МЧС России и др. [5]. Формирование жизненных целей является непрерывным процессом, благодаря которому индивид способен развиваться как интеллектуально, так и духовно [5]. Поддержание должного уровня мотивации у сотрудников экстремальных профессий по отношению к их профессиональной деятельности обеспечивает стабильность государства и безопасность ее населения [5].

Адаптивный интеллект как способность быстро перестраиваться под изменяющиеся требования среды, создавая и осваивая новые поведенческие программы, имеет особенно важное значение для специалистов экстремальных профессий. Во многом от этого зависит успешное выполнение поставленных задач специалистами, связанных со спасением человеческих жизней и имущества.

В настоящее время проблеме изучения личностных характеристик, смысложизненных ориентаций и мотивации у курсантов и сотрудников силового ведомства посвящены научные труды И. О. Лебедевой [4], М. А. Козловой [2], Д. Н. Кондаурова [3], Г. А. Богданова [1] и др. [6, 9–11].

Специалисты экстремальных профессий в силу специфики своей профессиональной деятельности должны обладать высоким уровнем ресурсных возможностей. Профес-

сиональная деятельность специалистов во многом зависит от умения точно, быстро и эффективно выполнять поставленные задачи за короткий период времени, при этом не допуская ошибок [7]. Более глубокое понимание личности, смысложизненных ориентаций и мотивации будущих специалистов позволит целенаправленно выделять и создавать подходящие условия в вузе для формирования профессионально важных качеств, к которым можно отнести высокий уровень саморегуляции, эмоциональную устойчивость к стрессу, уверенность в себе, умение работать в команде и др. [8].

Целью исследования являлось изучение личностных характеристик, смысложизненных ориентаций и мотивации курсантов и специалистов, в качестве гипотезы было выдвинуто предположение, что существуют различия личностных характеристик, смысложизненных ориентаций и мотивации в данных исследуемых группах.

В исследовании приняли участие 60 человек, из них 30 курсантов в возрасте от 19 до 25 лет, обучающихся на четвертом курсе по профилю «Техносферная безопасность» и 30 действующих сотрудников МЧС России, от 35 до 45 лет, со стажем профессиональной деятельности более пяти лет.

Для проведения эмпирической части исследования были выбраны следующие методики: опросник диагностики личностных особенностей профессионала (ЛОП) И. Г. Сенина, В. Е. Орла; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева, в адаптации К. Муздыбаева; методика «Мотивация к успеху» Т. Элерса; методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А. А. Реана, в адаптации А. М. Сербиной.

Анализ результатов описательной статистики по опроснику «ЛОП» показал, что наиболее высокие средние значения в группе курсантов были установлены по показателю шкалы «Добросовестность (Д)», что свидетельствует о высоком уровне самодисциплины и самоконтроля по отношению к своей учебно-профессиональной деятельности у данной группы респондентов (53,833±11,052 баллов). Для курсантов характерен контроль своего поведения и качественное выполнение своих обязанностей. Полученные результаты по показателю шкалы «Открытость опыту (О)» (38,367±8,919 баллов) могут свидетельствовать о стремлении к получению новых знаний, умений, необходимых в будущей деятельности. Курсанты предпочитают свободу и самостоятельность в выполнении своих учебно-профессиональных задач, они общительны, активны и оптимистичны.

В группе сотрудников наиболее высокие средние значения были установлены по шкале «Добросовестность (Д)» (55,867±9,569 баллов), что также свидетельствует о высокой степени самодисциплины и самоконтроля. Сотрудники стремятся контролировать свое поведение, выполнять поставленные задачи качественно и своевременно. Для данной группы респондентов характерна открытость новым знаниям, опыту и независимость в решении профессиональных задач.

У курсантов по тесту «СЖО» высокие средние значения были получены по показателю шкалы «Цели в жизни» (36,2±6,338 баллов), свидетельствующие о наличии целей, придающих осмысленность и направленность их жизни. Данная группа респондентов считает, что имеет возможность управлять своей жизнью, самостоятельно принимать решения и воплощать свои мысли в реальность «ЛК – жизнь» (33,233±5,171 баллов).

Результаты по шкале «Процесс» (31,533±5,151 баллов) могут свидетельствовать о том, что курсанты в большей степени удовлетворены прожитым отрезком жизни, учитывая его продуктивность и осмысленность. У сотрудников наибольшие средние значения были выявлены по шкалам «Цели в жизни» (36,200±6,338 баллов), «ЛК – жизнь» (33,233±5,171 баллов), «Процесс» (31,533±5,151 баллов).

Для курсантов характерен больший уровень мотивации на успех, стремление к достижению положительных и эффективных результатов по итогам учебно-профессиональной деятельности.

В рамках сравнительного анализа опросника «ЛОП» было выявлено достоверно значимое различие по показателю шкалы «Нейротизм (Н)». Для курсантов характерен больший уровень нейротизма, при $p \leq 0,05$. Подобное отличие может быть свидетельством того, что курсанты испытывают более высокий уровень стресса, возможно, связанного со сложным периодом обучения в вузе, чаще испытывают сомнения по поводу своей компетентности в рамках решения учебных задач, в отличие от сотрудников.

Период обучения в вузе связан с адаптацией к специфическим условиям образовательной среды в ведомственном вузе и предъявляемыми требованиями, к числу которых можно отнести регламентированный образ жизни, казарменное проживание, несение суточных нарядов и др.

Таким образом, можно отметить, что для обеих групп респондентов характерна активность, общительность и напористость, они качественно и своевременно выполняют порученные им задачи, открыты к восприятию новых знаний и опыта. Также следует отметить, что в группе курсантов было выявлено наличие определенных жизненных целей и уверенность в способности беспрепятственно выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы достигать эти самые цели. Сотрудники же, в свою очередь, не только обладают четкими и осознанными жизненными целями, но и удовлетворены своей реализацией в настоящем.

Результаты исследования могут быть применены в рамках психологического обеспечения специалистов экстремального профиля с целью выделения группы риска, требующей пристального внимания со стороны психологов. На основании полученных результатов могут быть подобраны тренинговые программы для повышения и поддержания мотивации к профессиональной деятельности, снижения уровня переживаемого стресса и предотвращения профессионального выгорания у специалистов экстремальных профессий.

Список литературы

1. Богданов, Г. А. Мотивация прохождения службы в ГПС МЧС России как показатель компетентности / Г. А. Богданов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2024. – № 2. – С. 21–27.

2. Козлова, М. А. Личностные характеристики сотрудников МЧС / М. А. Козлова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 11. – С. 181–183.

3. Кондауров, Д. Н. Особенности мотивации сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России / Д. Н. Кондауров. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 12. – С. 323–326.

4. Лебедева, И. О. Личностные качества специалистов опасных профессий: теоретический обзор / И. О. Лебедева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 17. – С. 342–344.

5. Модель развития жизнестойкости курсантов в образовательном процессе вуза МЧС России / Н. О. Леоненко, Е. И. Осташева, Т. В. Иванова, А. С. Давиденко. – Текст : непосредственный // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 80. – С. 192–217.

6. Моломан, А. В. Особенности личности курсантов военной академии и будущих психологов / А. В. Моломан, Е. Ф. Ященко. – Текст : непосредственный // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы: сборник трудов LXXXI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, – 2021. – № 1. – С. 265–268.

7. Слесарева, Е. А. Смысложизненные ориентации как компонент смысловой сферы личности процесса профессионализации курсантов Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя / Е. А. Слесарева, С. Ю. Михайлова, Д. Е. Смирнов. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета МВД России. – 2020. – № 8. – С. 316–325. – DOI: 10.24411/2073-0454-2020-10504.

8. Ткаченко, Н. С. К вопросу об определении профессионально важных качеств сотрудников МЧС / Н. С. Ткаченко. – Текст : непосредственный // Заметки ученого. – 2019. – № 8. – С. 128–132.

9. Церфус, Д. Н. Смысложизненные ориентации как фактор профессионального становления специалистов экстремального профиля деятельности / Д. Н. Церфус. – Текст : непосредственный // Экстремальная психология в экстремальном мире : тезисы статей III научного форума с международным участием. – 2024. – № 1. – С. 359–362.

10. Церфус, Д. Н. Смысложизненные ориентации как компонент смысловой сферы личности процесса профессионализации специалистов экстремального профиля деятельности / Д. Н. Церфус, М. В. Иванова. – Текст : непосредственный // V Бетанкуровский международный инженерный форум : сборник трудов : в 2 т. Т. 1. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2023.– С. 245–249.

11. Карагачева, М. В. Образ пострадавшего как предиктор профессионализма спасателей / М. В. Карагачева, М. В. Ситников. – Текст : непосредственный // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : сборник статей Третьей Международной научной конференции, Казань, 8–10 ноября 2018 г. – Казань : Издательство Казанского университета, 2018. – С. 214–217.

УДК 323.1

В. Ю. Чертовикова

Характер интеллектуальной деятельности у сотрудников проектных команд, работающих удаленно

Аннотация. В статье рассматриваются особенности интеллектуальной деятельности сотрудников проектных команд, работающих в удаленном формате. Актуальность исследования определяется ускоренной цифровизацией и массовым переходом к дистанционной занятости в условиях пандемии. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований выявлены ключевые факторы, влияющие на когнитивные процессы при удаленной проектной работе: адаптивный интеллект, когнитивная гибкость, стратегии саморегуляции и распределенная когниция. Введены понятия «shared mental models» и «распределенного интеллекта», отражающие специфику взаимодействия в виртуальных командах. Подчеркнута роль AQ-коучинга, когнитивных стратегий саморегуляции, а также организационной поддержки в снижении рисков профессионального выгорания и в повышении эффективности интеллектуальной деятельности. Сделан вывод о необходимости целостного подхода к развитию адаптивного интеллекта и созданию программ организационной поддержки сотрудников проектных команд.

Ключевые слова: *интеллектуальная деятельность, проектная команда, удаленная работа, адаптивный интеллект, когнитивная гибкость, саморегуляция, распределенная когниция, выгорание*

V. U. Chertovikova

The nature of intellectual activity among employees of project teams working remotely

Abstract. The article examines the characteristics of intellectual activity among employees of project teams working remotely. The relevance of the research is determined by the rapid digitalization and the mass transition to remote work during the pandemic. Based on the analysis of domestic and international studies, key factors influencing cognitive processes in remote project work are identified: adaptive intelligence, cognitive flexibility, self-regulation strategies, and distributed cognition. The concepts of «shared mental models» and «distributed intelligence» are introduced to reflect the specificity of virtual team interaction. The role of AQ-coaching, cognitive self-regulation strategies, and organizational support in reducing the risks of professional burnout and increasing intellectual activity efficiency is emphasized. The conclusion is drawn that a holistic approach to the development of adaptive intelligence and organizational support programs for project team employees is essential.

Keywords: *intellectual activity, project team, remote work, adaptive intelligence, cognitive flexibility, self-regulation, distributed cognition, burnout*

Современные формы профессиональной занятости характеризуются стремительным переходом к цифровым форматам и удаленной работе. Особенно заметно это проявилось в период пандемии COVID-19, когда большинство организаций было вынуждено перейти к дистанционному взаимодействию [10]. Проектная деятельность, традиционно связанная с высокой плотностью межличностных контактов, приобрела новые формы, включающие цифровые каналы коммуникации, виртуальные платформы для управления задачами и распределенные команды [6].

Особое внимание исследователей привлекает вопрос о том, как меняется характер интеллектуальной деятельности в удаленных проектных командах. На первый план выходят такие факторы, как когнитивная гибкость и способность к переключению внимания, необходимость самостоятельной организации времени и ресурсов, а также поддержание высокой мотивации при дефиците внешнего контроля [2, 3, 7].

Проектные команды как особый вид малых групп характеризуются временными рамками, уникальностью создаваемых продуктов и высокой степенью неопределенности [5]. Эти характеристики усиливаются в условиях дистанционного взаимодействия: возрастает риск социальной изоляции и когнитивной перегрузки, появляются новые вызовы, связанные с виртуальной координацией и поддержанием командного духа [6].

В соответствии с теорией системогенеза профессиональной деятельности В. Д. Шадрикова, адаптация к новым условиям работы происходит через формирование функциональной системы деятельности, включающей цели, программы, информационную основу, принятие решений и систему регуляции. В условиях удаленной работы каждый из этих компонентов претерпевает значительные изменения [7].

Таким образом, исследование характера интеллектуальной деятельности в удаленных проектных командах требует интеграции теорий адаптивного интеллекта [3, 4], распределенной когниции [12–14], психологических моделей стресса и выгорания [8, 10], а также анализа организационных практик поддержки сотрудников [1, 6].

Интеллектуальная деятельность и адаптивный интеллект

Интеллектуальная деятельность сотрудников проектных команд включает коллективное решение задач, поиск новых решений и принятие управленческих решений в условиях высокой неопределенности [5]. Для дистанционного формата ключевым фактором становится *адаптивный интеллект* – способность перестраивать когнитивные стратегии в ответ на изменения среды.

Согласно В. В. Гуту и Е. Л. Доценко, адаптивный интеллект определяется как «инновационные, находчивые и творческие умения, проявляемые индивидуумом или группой при решении жизненно острых задач» [4]. Гут подчеркивает его практическую природу, связанную с изобретательностью и смекалкой [3].

Адаптивный интеллект тесно соотносится с понятием *личностного потенциала*, разработанным Д. А. Леонтьевым. Он понимается как «интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий» [7].

Развитие адаптивного интеллекта особенно важно в проектной деятельности, где острые ситуации связаны с жесткими сроками, изменениями требований заказчика или техническими сбоями в удаленном режиме [3, 8].

Проектные и виртуальные команды

Проектные команды представляют собой особый вид малых групп, отличающихся временными рамками, уникальностью целей и высокой степенью неопределенности [5]. Виртуальные проектные команды сохраняют эти характеристики, но усиливают зависимость участников от цифровых средств коммуникации [6].

Кожевникова и Старовойтова отмечают, что в условиях удаленного формата важны специальные практики тимбилдинга и лидерства, компенсирующие недостаток очного взаимодействия [6]. Эффективность работы виртуальной команды во многом определяется качеством коммуникации, прозрачностью распределения ролей и формированием общей когнитивной картины (*shared mental models*) [11].

Исследования Барабанщиковой и Каминской показывают, что когнитивная нагрузка в виртуальных группах может усиливать прокрастинацию и снижать продуктивность, особенно при слабом распределении ответственности и неэффективной самоорганизации [1].

Распределенная когниция и командное мышление

Современные теории познания рассматривают интеллектуальную деятельность как процесс, выходящий за пределы индивидуального сознания. Концепция *распределенной когниции* утверждает, что мыслительные процессы распределяются между людьми, артефактами и средствами коммуникации [12, 14].

Hollan, Hutchins и Kirsh показали, что когниция в команде функционирует как система, включающая участников и технические средства [12]. Hutchins описал этот процесс в терминах «когниции в дикой природе», демонстрируя, как навигационные команды опираются на разделенные знания и артефакты для выполнения сложных задач [13].

Suchman, развивая идею ситуативного действия, указывает на необходимость учитывать контекст и динамику взаимодействия при анализе интеллектуальной деятельности [15]. Эти идеи нашли отражение и в педагогических исследованиях Саломона, который показал значимость распределенных когнитивных процессов в образовательной практике [14].

В исследованиях по командной когниции подчеркивается роль *shared mental models* – общих когнитивных представлений, позволяющих команде синхронизировать действия и предугадывать шаги коллег [11]. Для удаленных проектных команд поддержание таких моделей затруднено из-за асинхронности коммуникации и ограниченности цифровых каналов [6, 12].

Психологические факторы удаленной работы

Удаленный формат предъявляет особые требования к психике сотрудников. Уваров отмечает, что цифровая среда работы повышает риск социальной изоляции, размытия границ между профессиональной и личной жизнью и усиливает стресс [10].

Проблема профессионального выгорания в условиях цифровизации подробно рассмотрена Неруш и Неруш: сочетание постоянной доступности «24/7», информационной перегрузки и отсутствия границ рабочего времени приводит к эмоциональному истощению и снижению когнитивной продуктивности [8].

Как показывают данные Белоусовой, проектная деятельность требует постоянного обновления профессиональных навыков и психологической устойчивости [2]. В условиях удаленной работы это означает, что сотрудники должны овладевать стратегиями саморегуляции, тайм-менеджмента и управления вниманием.

Поваренков подчеркивает, что становление профессионала включает освоение системы самоконтроля и способность сохранять продуктивность в изменяющихся условиях [9]. Эти характеристики напрямую связаны с развитием адаптивного интеллекта и поддержанием высокого уровня когнитивной активности в удаленных командах.

Обсуждение

Анализ характера интеллектуальной деятельности сотрудников проектных команд, работающих удаленно, показывает необходимость комплексного учета когнитивных, психологических и организационных факторов.

Во-первых, ключевую роль играет развитие адаптивного интеллекта. AQ-коучинг рассматривается как практический инструмент формирования когнитивной гибкости, готовности к изменениям и способности быстро перестраивать стратегии мышления [3, 4]. Такие практики позволяют не только снижать стрессовую нагрузку, но и поддерживать коллективное творчество в условиях высокой неопределенности.

Во-вторых, значимым фактором является командное взаимодействие. Кожевникова и Старовойтова подчеркивают, что виртуальные команды нуждаются в специально организованном тимбилдинге, направленном на формирование доверия и развитие лидерства [6]. В противном случае усиливается риск фрагментации групповых процессов, что снижает когнитивную согласованность и эффективность.

В-третьих, концепция *распределенной когниции* демонстрирует, что интеллектуальная деятельность в виртуальных командах должна рассматриваться как интеграция человеческих ресурсов и цифровых артефактов [12–14]. Поддержание общих когнитивных моделей (*shared mental models*) становится основой эффективной координации действий [11]. Для этого необходимы регулярные коллективные сессии обратной связи, использование визуализаций и общих цифровых инструментов.

В-четвертых, удаленная работа сопряжена с риском когнитивного истощения и профессионального выгорания [8, 10]. Социальная изоляция и информационная перегрузка снижают устойчивость внимания и креативность. Исследования Барабанщиковой и Каминской показывают, что такие условия усиливают прокрастинацию и приводят к задержкам выполнения задач [1]. Поэтому организация удаленного труда должна включать профилактические меры: структурирование рабочих процессов, поддержку баланса «работа – личная жизнь» и развитие внутренней мотивации сотрудников.

Наконец, как отмечалось ранее, адаптация требует перестройки функциональной системы деятельности, что подтверждает необходимость системного подхода к развитию компетенций сотрудников. Это подчеркивает важность интеграции личных стратегий саморегуляции с организационными формами поддержки.

Таким образом, интеллектуальная деятельность в удаленных проектных командах определяется интеграцией трех уровней: индивидуального (адаптивный интеллект, саморегуляция, когнитивная гибкость), межличностного (shared mental models, командная когниция, виртуальный тимбилдинг) и организационного (AQ-коучинг, цифровая инфраструктура, профилактика стресса). Только их сочетание обеспечивает устойчивое функционирование команд и предотвращает снижение продуктивности в условиях цифровой среды.

Выводы

Удаленная работа проектных команд предъявляет новые требования к интеллектуальной деятельности сотрудников. В отличие от традиционного офисного взаимодействия, в дистанционном формате усиливается зависимость от цифровых артефактов, коммуникационных платформ и стратегий саморегуляции.

Основные результаты анализа можно сформулировать следующим образом:

1. **Адаптивный интеллект** является ключевым фактором успешности проектных команд, работающих удаленно. Он проявляется через когнитивную гибкость, способность к перестройке стратегий и устойчивость к неопределенности [3, 4, 7].

2. **Распределенная когниция** и поддержание *shared mental models* обеспечивают когнитивную согласованность виртуальных команд. Их развитие требует системного использования цифровых инструментов и регулярной обратной связи [11, 12, 14].

3. **Психологические риски** удаленной работы включают социальную изоляцию, информационную перегрузку, прокрастинацию и выгорание. Для их профилактики необходимы организационные меры и развитие личных стратегий саморегуляции [1, 8, 10].

4. **Организационная поддержка** (тимбилдинг, программы AQ-коучинга, корпоративная культура баланса работы и личной жизни) играет ключевую роль в формировании устойчивых когнитивных практик [2, 6].

5. **Адаптация** к удаленному формату требует системного подхода, в котором личные стратегии сотрудников сочетаются с организационными практиками поддержки.

Таким образом, интеллектуальная деятельность сотрудников удаленных проектных команд представляет собой многоуровневую систему, в которой интегрируются индивидуальные, межличностные и организационные факторы. Будущие исследования могут быть направлены на разработку инструментов диагностики и развития адаптивного интеллекта, а также на анализ влияния цифровых технологий на формирование коллективных когнитивных моделей.

Список литературы

1. Барабанщикова, В. В. Феномен прокрастинации в деятельности членов проектных виртуальных групп / В. В. Барабанщикова, А. В. Каминская. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета (серия 14 «Психология»). – 2021. – № 3. – С. 78–94.

2. Белоусова, В. В. Психология проектной деятельности : программа дисциплины для направления 030300.68 «Психология» / В. В. Белоусова. – Москва : ГУ-ВШЭ, 2010. – 32 с. – Текст : непосредственный.

3. Гут, В. В. AQ-коучинг как средство повышения уровня адаптивного интеллекта: анализ текущих тенденций и практик / В. В. Гут. – Текст : непосредственный // Коучинг и наставничество: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 г. – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 112–117.

4 Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

5. Демушкина, О. С. Проектные команды как особый вид малых групп в теме исследования эффективности деятельности / О. С. Демушкина. – Текст : непосредственный // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019. – Т. 8. – № 6А. – С. 234–243. – DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.160.

6. Кожевникова, Л. В. Формирование виртуальных команд: удаленный тимбилдинг и лидерство / Л. В. Кожевникова, И. Е. Старовойтова. – Текст : непосредственный // Вестник университета. – 2022. – № 4. – С. 64–71. – DOI: 10.26425/1816-4277-2022-4-64-71.

7. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с. – Текст : непосредственный.

8. Неруш, Т. Г. Проблема профессионального выгорания в контексте цифровизации и цифровой трансформации, пандемии и удаленной работы / Т. Г. Неруш, А. А. Неруш. – Текст : непосредственный // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 9, № 5А. – С. 89–97. – DOI: 10.34670/AR.2020.60.19.012.

9. Поваренков, Ю. П. Психология становления профессионала / Ю. П. Поваренков. – Ярославль : ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2000. – 98 с. – Текст : непосредственный.

10. Уваров, А. А. Особенности влияния трудовой деятельности в онлайн-режиме на психологическое состояние работников / А. А. Уваров. – Текст : непосредственный // Человеческий капитал. – 2022. – Т. 2. – № 5-2 (161). – С. 235–242. – DOI: 10.33915/hc.v2i5-2.235-242.

11. Cannon-Bowers, J. A. Shared mental models in expert team decision making / J. A. Cannon-Bowers, E. Salas, S. A. Converse. – Текст : непосредственный // Team Effectiveness and Decision Making in Organizations. – Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1993. – P. 221–246.

12. Hollan, J. D. Distributed cognition: toward a new foundation for human-computer interaction research / J. D. Hollan, E. L. Hutchins, D. Kirsh. – Текст : непосредственный // ACM Transactions on Computer-Human Interaction. – 2000. – V. 7. – № 2. – P. 174–196.

13. Hutchins, E. Cognition in the Wild / E. Hutchins. – Cambridge : MIT Press, 1995. – 368 p. – Текст : непосредственный.

14. Salomon, G. Distributed Cognitions: Psychological and Educational Considerations / G. Salomon. – Cambridge : Cambridge University Press, 1993. – 240 p. – Текст : непосредственный.

15. Suchman, L. A. Plans and Situated Actions: The Problem of Human-Machine Communication / L. A. Suchman. – Cambridge : Cambridge University Press, 1987. – 234 p. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9.07

С. М. Шингаев, К. Г. Жукова

Влияние уровня психической энергии и целеустремленности на психологическую устойчивость в трудных жизненных ситуациях

Аннотация. В статье рассматривается тема психической энергии, которая берет свое начало в работах В. М. Бехтерева, других ученых и получает новый импульс в последние годы. Выделяются четыре группы параметров психической энергии. С позиций ресурсного подхода анализируется влияние целеустремленности и психической энергии на способность человека преодолевать чрезвычайные ситуации и жизненные трудности. Приводятся результаты авторского исследования энергетического потенциала человека, выделяются факторы, позитивно и негативно влияющие на психическую энергию. К позитивно влияющим на уровень психической энергии относятся полноценный сон, качественный и продолжительный отдых, общение с единомышленниками, приобретение новых знаний и навыков, дыхательные практики, медитация. Среди негативно влияющих на уровень психической энергии – ссоры и конфликты, общение с неприятными людьми, самокритика, подавленные эмоции, отсутствие смены окружающей обстановки, отсутствие регулярного отдыха.

Ключевые слова: *психическая энергия, энергетический потенциал, целеустремленность, чрезвычайные ситуации, преодоление, адаптация*

S. M. Shingaev, K. G. Zhukova

The influence of the level of mental energy and determination on the psychological stability in difficult life situations

Abstract. The article discusses the topic of psychic energy, which originates in the works of V. M. Bekhterev and has received a new impetus in recent years. There are four groups of mental energy parameters. From the standpoint of the resource approach, the influence of purposefulness and mental energy on a person's ability to overcome emergencies and life difficulties is analyzed. The results of the author's research on human energy potential are presented, and the factors that positively and negatively affect mental energy are highlighted. The positive effects on the level of mental energy include adequate sleep, high-quality and prolonged rest, communication with like-minded people, the acquisition of new knowledge and skills, breathing practices, meditation. Quarrels and conflicts, communication with unpleasant people, self-criticism, suppressed emotions, lack of environmental change, lack of regular rest are among those that negatively affect the level of mental energy.

Keywords: *mental energy, energy potential, purposefulness, emergencies, overcoming, adaptation*

Способность человека преодолевать различные чрезвычайные и экстремальные ситуации во многом зависит от его физического и психического состояния. В такие моменты в человеке активизируются психические процессы как отклик на происходящие события.

Эффективность их протекания зависит от ряда факторов, среди которых немаловажное место, по нашему мнению, занимает психическая энергия. В условиях экстремальной ситуации психическая энергия позволяет человеку мобилизоваться для преодоления этой ситуации, далее она высвобождается и перенаправляется на адаптацию и текущие цели и задачи, решаемые человеком.

Термин «психическая энергия» используется в ряде психологических теорий, но его четкого научного определения на сегодняшний день нет. Понятие психической энергии одним из первых упомянул в научной литературе З. Фрейд, встречается это понятие в работах К. Юнга, оно также рассматривалось в различных теориях и научных подходах [6]. Так, русский ученый В. Н. Бехтерев изучал скрытую энергию, ее взаимодействие с психикой, психическими явлениями и внешней средой [1]. В. В. Бойко дает следующее определение психической энергии: «Психическая энергия представляет собой деятельность нематериальных, или идеальных, явлений психики, обладающих информацией, которая сосредоточена на разных ее уровнях – сознания, предсознания и подсознания» [2].

Обратим внимание на определенный интерес к заявленной теме, обозначившийся в последние годы прежде всего в психологической литературе, как ответ на запросы практики: с помощью каких ресурсов человек может добиваться высоких результатов, где источники вдохновения – так называемые «скрытые ресурсы», «второе дыхание». Отсюда, в том числе, и интерес ряда исследователей к теме витального интеллекта.

Отметим идеи Г. С. Никифорова, рассматривающего энергетический потенциал человека с позиций психологии здоровья и определяющего энергию субъекта «как способность осуществлять внешнюю и внутреннюю активность, регулируемую психикой» [5].

Опираясь на анализ различных определений понятия, мы полагаем, что психическая энергия характеризуется рядом параметров. Ниже рассмотрим некоторые из них:

1. Направленность – регрессирующая (направленная вовнутрь и снижающая эффективность деятельности человека) и прогрессирующая (направленная на внешнюю среду и позволяющая человеку добиваться высоких результатов). Прогрессирующая энергия может использоваться для адаптации, развития и в целом функционирования человека в окружающем мире.

2. Форма – высшая (духовная) форма связана с ценностями, смыслами, культурой, а низшая (инстинкты) отвечает за выживание и размножение.

3. Положение – актуальное (это та энергия, которой личность реально обладает в данный момент) и потенциальное (количество психической энергии, которое личность способна генерировать в будущем).

4. Знак – положительный (способствующий позитивным психическим переменам); нейтральный (не оказывающий на психику значимых влияний); отрицательный (оказывающий негативное влияние на психику человека).

Повышенное внимание к вопросам поиска источников психической энергии со стороны не столько ученых, сколько практиков, мы связываем прежде всего с отчетливой тенденцией усиления психологизации жизни современного человека и многих аспектов осуществляемой им профессиональной деятельности, на что мы обращали внимание ранее [8], а также стремление повысить качество жизни человека, укрепить физическое, психическое, профессиональное здоровье [5].

Здесь мы считаем важным обратить внимание на два важных момента, обусловивших цель нашего исследования.

Переосмысление происходящих событий и обретение новой жизненной цели зачастую помогают людям выживать и быстрее восстанавливаться после перенесенных стрессовых ситуаций. В истории много примеров, когда люди, пережив собственные трагедии или трагедии близких, впоследствии выдвигали прорывные идеи и улучшали качество

жизни миллионов людей. Так, трагический случай с Михаилом Ляшко, потерявшим руку на производстве, привел его к созданию протезного стартапа MaxBionic и его развития до международного уровня [7]. Учеными из Бостонского университета (США) было проведено исследование, позволившее сделать вывод о том, что люди с более высоким уровнем целеустремленности обладают максимально низким риском смертности по любой причине, по сравнению с теми, у кого этот показатель довольно низкий [9]. Заметим, что целеустремленность как центральное волевое качество, по мнению многих авторов, изучающих психическую энергию, выступает важным фактором активизации энергетического потенциала человека.

Другим предметом нашего исследования была направленность психической энергии на волевые процессы личности, а именно такое качество человеческой личности как целеустремленность. Наличие у человека жизненных смыслов и целей укрепляет дух и способствует развитию личности, является одним из важных факторов, помогающих человеку преодолевать как чрезвычайные ситуации, так и в дальнейшем успешно справляться с посттравматическими последствиями пережитых событий, а в некоторых случаях становиться выдающимися личностями, вносящими огромный вклад в жизни миллионов людей. Ф. Е. Василюк писал: «Всякий успех, достижение, удача как бы повышают энергетический потенциал человека, что выражается в постановке им более высоких целей и в способности преодолевать большие трудности и препятствия» [3].

В феврале–апреле 2025 г. нами было проведено пилотажное исследование на тему отношения человека к своей психической энергии, ее направленности и факторам, влияющим на энергетический потенциал. При этом отдельно анализировалась степень влияния на людей тех или иных факторов и то, какие факторы присутствуют в их жизни на регулярной основе.

Для проведенного нами исследования была выбрана анонимная форма опроса в электронном формате. Респондентам была предложена для заполнения анкета, состоящая из 14 вопросов. Четыре вопроса содержали по 17 факторов, положительно или отрицательно влияющих на психическую энергию. В качестве 18-го фактора респондентам было предложено написать свой вариант. В основе исследования был заложен принцип Парето 20/80 [4].

В исследовании приняли участие 81 человек, из них 86 % работающие, 14 % – домохозяйки, студенты, временно не работающие. По половому признаку большая часть опрошенных – женщины (96 %). Основная часть респондентов в возрасте от 30 до 59 лет (89 %).

Результаты исследования подтвердили, что в настоящее время люди уделяют внимание своему психическому здоровью, и в том числе психической энергии. По данным исследования, 75 % респондентов положительно ответили на вопрос, задумываются ли они о том, что такое психическая энергия. 72 % из опрошенных уделяют осознанное внимание и поддерживают свой уровень психической энергии на достаточно высоком уровне.

Большинство из опрошенных людей (57 %) переводят свои желания и идеи в цели и достигают большинство из них. Меньшее количество респондентов (32 %) переводят свои мечты в цели, при этом и достигают меньшее их количество. 11 % опрошенных не переводят свои желания и идеи в цели и не реализуют их.

Графически результаты исследования представлены на рисунке 1.

У 89 % респондентов, достигающих большинство поставленных целей, по их мнению, высокий уровень психической энергии. У двух остальных групп этот показатель 50 % и ниже. Этот результат подтверждает факт, что психическая энергия нужна для поддержания психических процессов, которые позволяют людям переводить свои мечты в цели и достигать их.

Рисунок 1. Основные характеристики опрошенных респондентов

75 % опрошенных при взаимодействии с другими людьми легко оставаться верными своим целям и достигать их. Лучше всего это удается людям, которые достигают большинство своих целей (93 %), в то время как в двух других группах этот показатель существенно ниже – 54 % среди людей, которые достигают меньшее количество целей, и 44 % среди людей, которые свои мечты и желания не реализуют.

65 % опрошенных легко преодолевают возникающие жизненные трудности, и самый высокий показатель (78 %) среди людей, которые достигают большинства своих целей. Данный показатель существенно снижается у двух других групп – 54 % у людей, которые достигают меньшую часть поставленных целей, и 33 % среди тех, кто цели не реализует.

Процентное соотношение рассмотренных параметров представлено в виде диаграмм на рисунке 2.

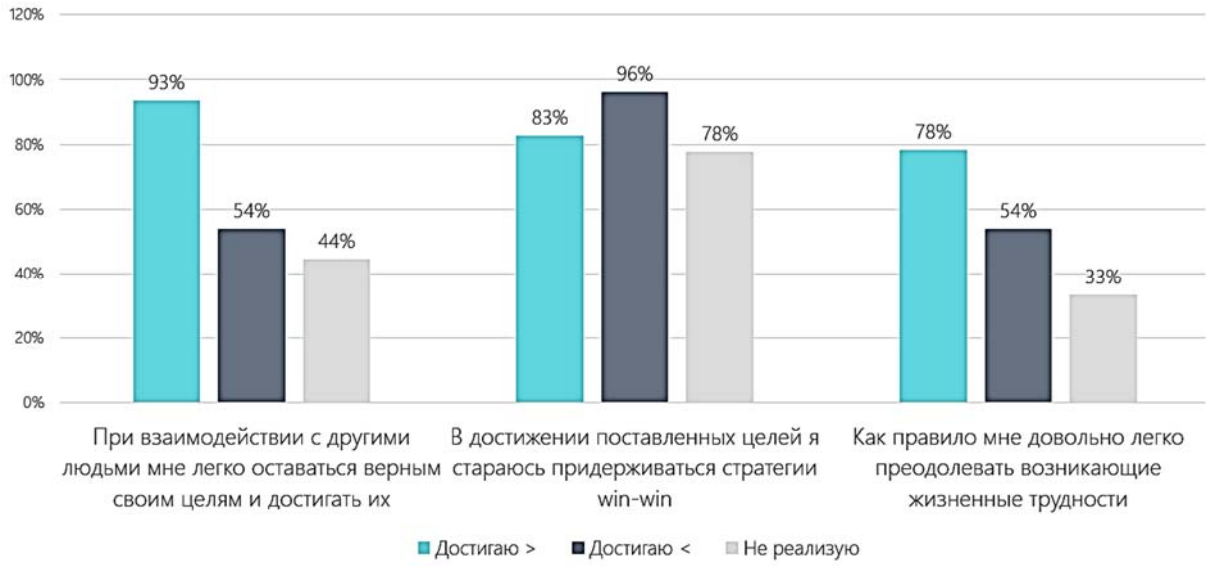

Рисунок 2. Направленность психической энергии

В качестве факторов, положительно влияющих на психическую энергию, выбраны следующие:

1. Дыхательные практики, медитации, молитвы.
2. Качественный своевременный отдых (продолжительность не важна).
3. Приобретение новых знаний и навыков.
4. Качественный сон.
5. Приятные культурные мероприятия (театр, концерт, выставка).
6. Активный образ жизни (регулярные тренировки, высокая подвижность).
7. Общение с единомышленниками или близкими по духу людьми.
8. Общение с домашними питомцами/животными.
9. Развивающие книги, гармонизирующая музыка, вдохновляющие фильмы.
10. Чистота и порядок в доме.
11. Выезды на природу.
12. Занятие хобби
13. Общение с психологом или наставником, прохождение тренингов/курсов по саморазвитию.
14. Путешествия.
15. Ощущение доверия к жизни.
16. Уединение, пребывание в одиночестве.
17. Периодическая смена места жительства, работы (деятельности, проектов).

Среди факторов, отрицательно влияющих на психическую энергию, для целей исследования определены следующие:

1. Самокритика.
2. Отсутствие смены окружающей обстановки.
3. Ссоры и конфликты, общение с неприятными людьми.
4. Возникающие проблемы и неумение справляться с ними.
5. Захламленный дом (лишние вещи, отсутствие порядка).
6. Подавленные эмоции.
7. Гиперконтроль себя и других.
8. Неосознанные, необоснованные страхи и чувство тревоги.
9. Неуверенность в завтрашнем дне.
10. Привычка откладывать и накапливать незавершенные дела.
11. Чрезмерный просмотр телевизионных передач, новостных лент, скроллинг соцсетей.
12. Внутренние противоречия.
13. Отсутствие регулярного отдыха.
14. Неоправданные ожидания.
15. Некачественный сон или недостаток сна.
16. Перфекционизм.
17. Чрезмерные отрицательные или положительные эмоциональные переживания.

Основываясь на принципе Парето 20/80, респондентам было предложено выбрать из описанных выше 17 факторов позитивной и негативной направленности по 4 ключевых фактора, которые наиболее положительно или отрицательно, по отношению к остальным, влияют на психическую энергию человека.

Из положительных факторов были отмечены следующие:

– сон – на это указали 58 % опрошенных;

– качественный своевременный отдых – 54 %;

– общение с единомышленниками или расположенными к человеку, близкими по духу людьми – 53 %;

– приобретение новых знаний и навыков – 48 %.

При этом фактически в жизни людей присутствуют лишь два из отмеченных важных фактора: приобретение новых знаний и навыков – у 52 % респондентов и общение с единомышленниками или расположенными к человеку людьми – у 41%.

В качестве двух других регулярно присутствующих положительных факторов были выделены дыхательные практики, медитации, молитвы (40 %) и общение с психологом или наставником, прохождение тренингов/курсов по саморазвитию (35 %).

Наглядно основные положительные факторы, выбранные респондентами, представлены на рисунке 3.

Рисунок 3. Факторы, положительно влияющие на психическую энергию

Среди факторов, которые в наибольшей степени забирают психическую энергию респонденты выделили следующие:

– ссоры и конфликты, общение с неприятными людьми – на это указали 54 % опрошенных;

– самокритика – 51 %;

– отсутствие смены окружающей обстановки – 35 %;

– подавленные эмоции – 35 %.

В то же время на регулярной основе в жизни людей присутствуют следующие факторы, негативно влияющие на уровень психической энергии:

– самокритика – 46 % респондентов дали такой ответ;

– привычка откладывать и накапливать незавершенные дела – 36 %;

– неосознанные, необоснованные страхи и чувство тревоги – 35 %;

– отсутствие регулярного отдыха – 32 %.

На рисунке 4 наглядно представлено распределение факторов, негативно влияющих на психическую энергию.

Проанализировав результаты исследования, можно сделать выводы, что наличие факторов, увеличивающих или уменьшающих психическую энергию, приводит жизнь человека в определенное русло.

У группы людей, которые достигают большинства поставленных целей, наличие в жизни важных для них факторов, увеличивающих уровень психической энергии, довольно

высоко. Это характеризует их как более целостных личностей, позволяет им обладать высоким уровнем целеустремленности, легко преодолевать жизненные трудности и достигать значительных успехов в жизни. Такие люди ведут активный образ жизни и стараются уделять внимание качественному своевременному отдыху. У них действительно отсутствует такой отрицательный фактор, как неумение справляться с жизненными трудностями, они стараются не допускать отсутствие смены окружающей обстановки и захламлять свой дом.

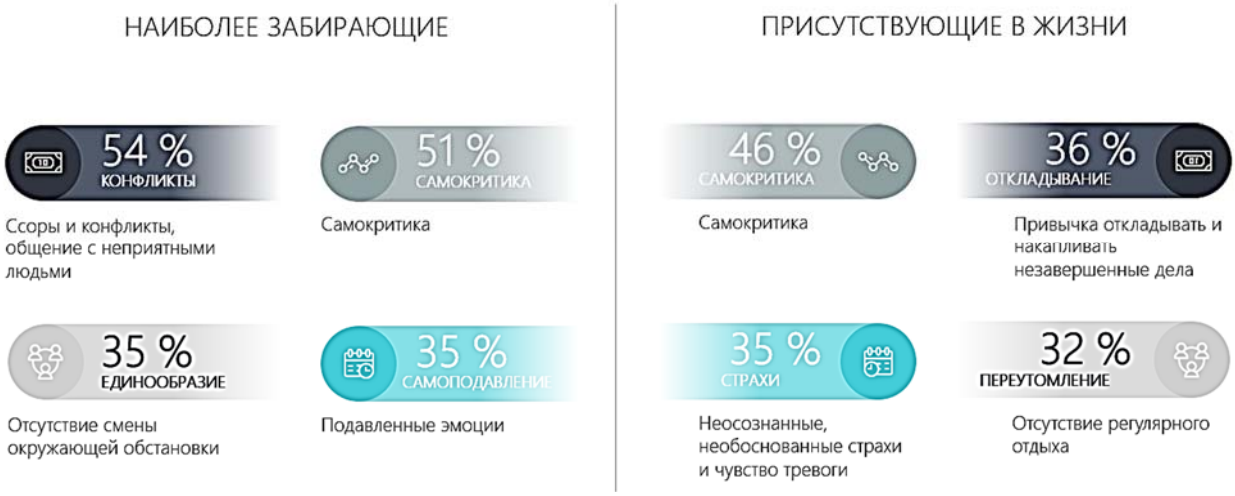

Рисунок 4. Факторы, отрицательно влияющие на психическую энергию

У разных групп опрошенных респондентов показатель наличия самокритики, отмеченный как наиболее разрушающий их психическую энергию и как реально присутствующий в жизни, является довольно высоким. При этом он не мешает группе целеустремленных людей показывать высокие результаты.

Самый негативный фактор, влияющий на психическую энергию, – ссоры, конфликты и общение с неприятными людьми. И именно этот фактор люди стараются минимизировать больше всего. Особенно это характерно для людей, которым при взаимодействии с другими людьми легко оставаться верным своим целям и достигать их. Можно предположить, что, обладая высокими коммуникативными способностями и целеустремленностью, человек может справляться с чрезвычайными ситуациями.

Недооценка внимательного отношения к факторам, влияющим на уровень психической энергии, приводит к тому, что человек или живет с отсутствием целей в жизни, или неспособен реализовывать свои мечты и идеи. Людям, которые достигают меньшее количество целей, помимо основных перечисленных выше факторов, мешает привычка откладывать дела на потом, необоснованные страхи и тревожность, а также неоправданные ожидания. Таким людям сложнее справляться с возникающими жизненными трудностями, и их способность справиться с чрезвычайными ситуациями существенно снижается.

Проведенное исследование показало, насколько важно уделять внимание своей психической энергии как ресурсу и поддерживать ее уровень высоким. Это позволяет людям жить наполненной смыслом жизнью, достигать своих целей, оставаться верным себе и преодолевать трудности. Если жить по таким принципам, психика человека будет более устойчива, а психические процессы более ресурсны и эффективны. И столкнувшись с экстренными и форс-мажорными ситуациями, человек будет больше готов к их преодолению.

Список литературы

1. Бехтерев, В. М. Психика и жизнь / В. М. Бехтерев / под редакцией Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. – Санкт-Петербург : Алетея, 1999. – 256 с. – Текст : непосредственный.

2. Бойко, В. В. Психоэнергетика / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 416 с. – Текст : непосредственный.

3. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с. – Текст : непосредственный.

4. Кох, Р. Принцип 80/20 / Р. Кох. – Москва : Эксмо, 2020. – 512 с. – Текст : непосредственный.

5. Никифоров, Г. С. Психология здоровья. История становления / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Скифия, 2024. – 310 с. – Текст : непосредственный.

6. Психоаналитические термины и понятия: словарь / под редакцией Борнесса Э. Мура, Бернарда Д. Фаина ; перевод с англ. А. М. Боковикова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2000. – 304 с. – Текст : непосредственный.

7. Фирсова, К. От травмы до протезного бизнеса / К. Фирсова. – Текст : электронный. – URL: https://www.if24.ru.

8. Шингаев, С. М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук: 19.00.03 / С. М. Шингаев. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. – 566 с. – Текст : непосредственный.

9. Purpose in life and 8-year mortality by gender and race/ethnicity among older adults in the U.S. / Koichiro Shiba, Laura D. Kubzansky, David R. Williams, Tyler J. VanderWeele, Eric S. Kim. – Текст : электронный // Preventive Medicine. – 2022. – V. 164. – P. 107310. – URL: https://www.sciencedirect.com.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

УДК 159.9.072.42

Г. Г. Бернацкий

Конкретизация как метод правотворчества в области «живой» конституции

Аннотация. Статья посвящена методу конкретизации, с помощью которого проводится уточнение, расширение, углубление содержания конституции государства без изменения текста самой конституции. Конкретизация осуществляется уполномоченными органами вследствие правотворческой, правоприменительной или интерпретационной деятельности.

Ключевые слова: *правотворчество, толкование права, конкретизация права, живая конституция*

G. G. Bernatsky

Concretization as a method of law-making in the field of the «living» constitution

Abstract. The article is devoted to the method of specification, which clarifies, expands, and deepens the content of the constitution of the state without changing the text of the constitution itself. The specification is carried out by authorized bodies as a result of law-making, law enforcement or interpretative activities.

Keywords: *law-making, interpretation of law, concretization of law, living constitution*

Правотворчество – это деятельность по созданию, изменению или отмене правовых норм**.** Субъектами правотворчества **выступают** лица или организации, которые имеют право создавать и изменять правовые нормы. С точки зрения юридической науки субъектами правотворчества являются органы законодательной власти и органы местного самоуправления, органы исполнительной государственной власти, органы судебной власти.

Правотворчество требует от субъектов высокого напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых усилий. Можно утверждать, что эти усилия достигают вершины при написании и принятии конституции государства. Конституция – это основной закон и одновременно правовой идеал, который народ государства стремится воплотить в реальные общественные отношения. Поэтому в текст новой конституции вносятся, как правило, такие нормы, принципы, правовые институты, которые выступают «прорывными», реформаторскими, революционными по отношению к действующей в государстве правовой системе. Так, в Конституцию США (1787 г.) был внесен принцип разделения властей. В Конституцию Франции (1791 г.) была включена Декларация прав человека и гражданина, которая составляет и поныне часть действующей Конституции Франции. Декларация утвердила важнейший институт конституционной материи – институт прав и свобод человека и гражданина.

После принятия конституции перед обществом встает задача реализации конституционных норм на практике. Здесь сразу встает проблема правильного толкования статей конституции. Теория права предлагает юристам и простым гражданам метод толкования права. Толкование права – уяснение и разъяснение исходного смысла нормы права, т. е. смысла, который вложен в нее законодателем при издании нормативного акта.

Вместе с тем жизнь не стоит на месте, постепенно возникают новые общественные отношения, которые так или иначе оказываются не урегулированными действующей конституцией. Возникает известная ситуация отставания конституции от изменившейся социальной реальности. Как выходить из этого противоречия? Довольно часто государство идет по пути внесения изменений и дополнений в текст действующей конституции.

Вместе с тем существует и иной вполне эффективный механизм – метод конкретизации права. Конкретизация нормы права – метод уточнения, расширения, сужения, изменения исходного содержания нормы права без изменения текста самой нормы, осуществляемый уполномоченным субъектом вследствие правотворческой, правоприменительной или интерпретационной деятельности [1].

Действие механизма конкретизации права можно показать на примере реализации концепции «живой» конституции [2]. Концепция «живой» конституции выдвинута американскими юристами, которые обратили внимание на то, что содержание современной Конституции США значительно отличается от содержания, которое вкладывалось в нее отцами–основателями Соединенных Штатов. При этом сам текст конституции, написанный в XVIII веке, практически не изменился (всего 27 поправок за более чем 200 лет существования). В американском конституционализме сложилась теория, которая утверждает, что содержание конституции изменяется при неизменности ее текста под влиянием преобразований общества, права и государства. Судья Верховного суда США Оливер Уэнделл Холмс младший утверждает, что конституционные споры «необходимо рассматривать в свете всего нашего опыта, а не только смотря на то, что было сказано сто лет назад» [3].

Ученые-юристы США утверждают, что Конституция содержит лишь общие принципы и их конкретизация, изменение их содержания осуществляется без официального изменения конституционного текста. Конкретизация Конституции США осуществляется актами Верховного суда США, конституционными актами штатов, судебными прецедентами, законами Конгресса США, указами Президента США, неписаными конституционными обычаями. Таким образом, Основной Закон США регулярно пополняется новыми смыслами. Он гибок и динамичен, что особенно важно в условиях изменяющейся реальности.

Конкретизация Конституции США не сводится исключительно к уточнению смысла норм, заложенных в нее. Верховный Суд США при толковании Конституции в меньшей степени, чем в других областях законодательства, придерживается принципа прецедента. В новых жизненных обстоятельствах Суд нередко отказывается от правовых позиций и конституционных доктрин, которые сформулировал в более ранних решениях. Известно, что только в XX веке Суд прямо пересмотрел около 150 таких доктрин.

Концепция «живой» конституции действует и в нашей стране. Председатель Конституционного Суда РФ В. Д. Зорькин утверждает: «“Живая” Конституция – это не только текст и не только решения Конституционного Суда РФ по толкованию тех или иных норм Основного закона. “Живая” Конституция – это еще и законы, и вся правоприменительная практика, которая показывает, в каком направлении двигается наше право. Ядром этой практики является, конечно, конституционное правосудие. То есть важен не только сам текст Конституции, но и его реальное воплощение в жизнь. И важны не только учреждения, которые там названы, а то, как эти парламент, президент, суды, СМИ функционируют. Важен не столько перечень прав и свобод, сколько то, как они реализуются» [4].

Например, Конституционный Суд РФ конкретизировал содержание ст. 13 Конституции РФ, в которой утверждается: «5. Запрещается создание и деятельность общественных объединений, цели или действия которых направлены на насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации, подрыв безопасности государства, создание вооруженных формирований, разжигание социальной, расовой, национальной и религиозной розни». Вместе с тем обнаружилась неопределенность: можно ли создавать политические партии по религиозному или национальному признаку. Конституционный Суд РФ установил, что запрещается создание политических партий по национальному или религиозному признаку [5].

Другой пример. Конституционный Суд РФ расширил содержание ст. 136 Конституции РФ, в которой утверждается: «Поправки к главам 3–8 Конституции Российской Федерации принимаются в порядке, предусмотренном для принятия федерального конституционного закона, и вступают в силу после их одобрения органами законодательной власти

не менее чем двух третей субъектов Российской Федерации». Вместе с тем обнаружилась неопределенность: каким видом закона следует вводить поправку в саму Конституцию. Конституционный Суд РФ установил новый вид федерального закона – «закон Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации» [6].

Метод конкретизации применяется не только в конституционном праве государства, но и, например, в церковном праве Русской Православной Церкви (РПЦ). Можно считать, что Устав РПЦ выполняет роль основного закона, регулирующего деятельность Русской Православной Церкви. Например, отметим, что п. 4 Главы IX Устава РПЦ однозначно устанавливает:

«4. Суд в Русской Православной Церкви осуществляется церковными судами следующих инстанций:

а) епархиальными судами, имеющими юрисдикцию в пределах своих епархий;

б) высшими церковно-судебными инстанциями Украинской Православной Церкви, Автономных и Самоуправляемых Церквей, Русской Православной Церкви Заграницей, Экзархатов и Митрополичьих округов (при наличии в указанных частях Русской Православной Церкви высших церковно-судебных инстанций) – с юрисдикцией в пределах соответствующих частей Русской Православной Церкви;

в) высшим общецерковным судом, с юрисдикцией в пределах Русской Православной Церкви, за исключением Украинской Православной Церкви;

г) судом Архиерейского Собора, с юрисдикцией в пределах всей Русской Православной Церкви» [7].

Вместе с тем в последние годы суд над архиереями нередко осуществляется не Высшим общецерковным судом, а Священным Синодом [8].

Может создастся впечатление, что Священный Синод превышает свои полномочия и нарушает Устав РПЦ. Вместе с тем можно вполне обоснованно полагать, что Устав РПЦ в данном случае не был нарушен. Норма, зафиксированная в п. 4 Главы IX Устава РПЦ, конкретизирована в Положении о церковном суде, где в п. 1 ст. 3 установлено:

«1. Полнота судебной власти в Русской Православной Церкви принадлежит Архиерейскому Собору Русской Православной Церкви, именуемому в дальнейшем тексте настоящего Положения ”Архиерейский Собор”. Судебная власть в Русской Православной Церкви осуществляется также Священным Синодом Русской Православной Церкви, именуемым в дальнейшем тексте настоящего Положения “Священный Синод”, и Патриархом Московским и всея Руси. Осуществляемая Высшим общецерковным судом судебная власть проистекает из канонической власти Священного Синода и Патриарха Московского и всея Руси, которая делегируется Высшему общецерковному суду» [9].

Таким образом, рассмотрение дел архиереев Священным Синодом, а не Высшим общецерковным судом вполне правомерно и соответствует Уставу РПЦ и Положению о церковном суде.

Итак, правотворчество как одно из самых сложных и ответственных форм юридической деятельности может осуществляться с помощью метода конкретизации. Благодаря этому методу конституция государства становится «живой» конституцией: она не отстает в правовом регулировании от меняющихся реальных общественных отношений, шагает в ногу со временем.

Список литературы

1. Гамидов, М. Ш. Конкретизация норм права : диссертация на соискание ученой степени кандидата юридических наук : 12.00.01 / М. Ш. Гамидов. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2010. – 203 с. – Текст : непосредственный.

2. Бернацкий, Г. Г. О связанности правосудия законом и правом / Г. Г. Бернацкий. – Текст : непосредственный // Судебная правовая политика в России и зарубежных странах : монография / под редакцией А. А. Дорской. – Санкт-Петербург : Астерион, 2019.

3. Winkler, A. A Revolution Too Soon: Woman Suffragists and The «Living Constitution» / Adam Winkler // NYULR. – 2001. – V. 76. – № 5. – P. 1456–1463.

4. 15-летие Конституционного Суда Российской Федерации : интернет-интервью с В. Д. Зорькиным, Председателем Конституционного Суда РФ. – Текст : электронный. – URL: http://www.consultant.ru/law/interview/zorkinbd.htm.

5. По делу о проверке конституционности пункта 3 статьи 9 Федерального закона «О политических партиях в связи с запросом Коптевского районного суда города Москвы, жалобами общероссийской общественной политической организации «Православная партия России» и граждан И. В. Артемова и Д. А. Савина» : постановление Конституционного Суда РФ от 15 декабря 2004 г. № 18-П. – Текст : непосредственный.

6. По делу о толковании статьи 136 Конституции Российской Федерации : постановление Конституционного Суда РФ № 12-П от 31.10.1995. – Текст : непосредственный.

7. Глава IX. Церковный суд. – Текст : электронный // Положение о церковном суде Русской Православной Церкви (Московского Патриархата). – Русская православная церковь : [сайт]. – URL: http://www.patriarchia.ru/db/text/133130.html.

8. «К покаянию и исправлению»: суды над архиереями в истории и современности Русской Церкви : монография / А. В. Ведяев, П. И. Гайденко, Ю. В. Оспенников, И. А. Устинова ; Санкт-Петербургская духовная академия, Барсовское общество. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбДА, 2023. – Текст : непосредственный.

9. Раздел I. Общие положения. – Текст : электронный // Положение о церковном суде Русской Православной Церкви (Московского Патриархата). – Русская православная церковь : [сайт]. – URL: http://www.patriarchia.ru/db/text/5082532.html.

УДК 330.1

А. Л. Биккерт, И. А. Пархоменко

К проблеме адаптации молодых специалистов к условиям работы в учреждениях уголовно-исполнительной системы

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема адаптации молодых специалистов в учреждениях уголовно-исполнительной системы (УИС) Республики Казахстан. Мы проанализировали факторы, оказывающие влияние на адаптацию, и оценили эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы. В исследовании были применены методы анкетирования и тестирования для оценки уровня социально-психологической адаптации, удовлетворенности работой и профессионального стресса у молодых специалистов УИС. Статья акцентирует важность разработки эффективных адаптационных программ для улучшения состояния и повышения профессионализма сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Ключевые слова: *адаптация, молодые специалисты, уголовно-исполнительная система, коррекционно-развивающая программа, профессиональный стресс, удовлетворенность работой*

A. L. Bikkert, I. A. Parkhomenko

On the problem of adaptation of young professionals to working conditions in institutions of the penal system

Abstract. This article examines the problem of adaptation of young specialists in institutions of the penitentiary system (penal correction system) of the Republic of Kazakhstan. We analyzed the factors influencing adaptation and developmental program. The study used the methods of questionnaires and testing to assess the level of socio-psychological adaptation, job satisfaction and professional stress among young specialists of the (penal correction system). The article emphasizes the importance of developing effective adaptation programs to improve the condition and professionalism of employees of the penal correction system.

Keywords: *adaptation, young professionals, penal enforcement system, correctional and developmental program, occupational stress, job satisfaction*

Уголовно-исполнительная система Республики Казахстан – это сложный комплекс учреждений и органов, ответственных за приведение в исполнение приговоров, вынесенных судами. Она охватывает различные виды пенитенциарных учреждений, такие как исправительные колонии, тюрьмы и следственные изоляторы, где содержатся лица, признанные виновными в совершении уголовных преступлений. Кроме того, в структуру системы включены органы, которые отвечают за поддержание безопасности, соблюдение правопорядка и реализацию судебных решений. Главная цель функционирования данной системы выходит за рамки простого лишения свободы – она направлена на исправление и социальную адаптацию осужденных, а также на обеспечение безопасности как персонала, так и самих заключенных [4].

Изучение профессиональной адаптации молодых специалистов в системе исполнения наказаний представляет собой важный раздел психологических исследований. Работа в уголовно-исполнительной системе сопряжена с высокой степенью психологической нагрузки, вызванной непрерывным взаимодействием с девиантными элементами. Современные реалии предъявляют повышенные требования к профессиональным качествам сотрудников УИС. На текущем этапе формирования кадровой политики УИС приоритетной задачей является формирование высококвалифицированного, устойчивого и оптимально сбалансированного состава сотрудников. Одной из ключевых сложностей в достижении этой цели является подготовка персонала и высокая текучесть кадров. Профессиональная подготовка сотрудников УИС нацелена на повышение их профессионализма и квалификации [1].

В условиях динамично меняющегося законодательства и постоянных социальных изменений разработка результативных программ адаптации для начинающих специалистов приобретает особую значимость. На текущий момент учреждения уголовно-исполнительной системы Республики Казахстан сталкиваются с дефицитом квалифицированных кадров, что подчеркивает насущность формирования программ, нацеленных на улучшение условий работы и снижение оттока персонала. Успешная интеграция молодых специалистов способствует повышению их профессионального уровня, а также стабилизирует обстановку в учреждениях, гарантируя безопасность и эффективность деятельности как сотрудников, так и содержащихся под стражей лиц [5].

Молодой специалист – это человек, недавно завершивший обучение и получивший начальное, среднее или высшее образование, который впервые устроился на работу по своей профессии в течение первого года после окончания учебного заведения. Этот период становится этапом перехода от теоретического обучения к выполнению практических рабочих задач. Однако такой переход часто оказывается непростым: специалисты могут утрачивать уверенность в собственных знаниях и способностях, задумываясь о смене места работы, где они могли бы чувствовать себя увереннее и добиваться лучших результатов.

Адаптация молодого специалиста – это процесс гибкого приспособления к новым условиям, который включает освоение профессиональных норм общения, усвоение производственных знаний и соблюдение корпоративных традиций. Эта тема является особенно важной, так как успешность профессиональной деятельности зависит не только от уровня адаптации к рабочим условиям, но и от социально-психологической обстановки в коллективе. Для успешной интеграции в коллектив важно, чтобы новичок почувствовал себя его ценным участником, чье мнение уважают и принимают во внимание [2, 3].

В рамках данного исследования мы предположили, что проведение коррекционно-развивающей программы с молодыми специалистами снизит их уровень стресса и повысит готовность к профессиональной деятельности в учреждениях уголовно-исполнительной системы.

В психологическом исследовании приняли участие 40 молодых специалистов уголовно-исполнительной системы в возрасте от 21 до 30 лет со стажем профессиональной деятельности менее одного года. Все участники являются недавними выпускниками учебных заведений.

В рамках психодиагностического исследования были использованы методы анкетирования и тестирования.

Методики исследования:

1. Анкета для оценки профессиональных и психологических трудностей молодых специалистов в процессе адаптации в учреждениях УИС.

2. Опросник для оценки уровня социально-психологической адаптации работника предприятия (Р. Х. Исмаилов).

3. Опросник «Оценка удовлетворенности работой» (В. А. Разоновой).

4. Тест-опросник профессионального стресса (Ч. Спилбергера, адаптация А. Б. Леоновой).

Результаты

1. Результаты анкеты, которую мы разработали для сбора данных, показали, что молодые специалисты пенитенциарной системы оценивают свой опыт работы позитивно, хотя вынуждены справляться с серьезным эмоциональным напряжением, спецификой условий службы и недостаточной компетенцией в отдельных областях. Большинство опрошенных отмечает значимость наставника в период адаптации, что подтверждается данными о его помощи в освоении практических навыков. Несмотря на существующие трудности, большинство сотрудников выражают удовлетворенность службой, и лишь незначительное количество задумывается об уходе из-за стрессового характера работы.

2. Результаты по методике «Опросник для оценки уровня социально-психологической адаптации работника предприятия» показали следующее: большинство, 16 (40 %), молодых специалистов имеют высокий уровень адаптации, 14 (35 %) – выраженный уровень адаптации, 10 (25 %) – низкий уровень адаптации.

3. Согласно данным, полученным посредством проведения «Опросника оценки удовлетворенности работой» большинство молодых специалистов удовлетворены работой – 22 (55 %), вполне удовлетворены работой 4 (10 %) молодых специалиста, не удовлетворены работой 14 (35 %) молодых специалистов.

4. Тест-опросник «Профессиональный стресс» показал следующие результаты: 20 (50 %) молодых специалистов имеют средний уровень стресса, у 12 (30 %) специалистов высокий уровень стресса, у 8 (20 %) молодых специалистов уровень стресса низкий.

На основе полученных данных была разработана **коррекционно-развивающая программа**, направленная на адаптацию молодых специалистов к условиям работы в УИС.

Молодые специалисты УИС были разделены на контрольную и экспериментальную группы с равным уровнем адаптации, в том числе и с высоким, и с выраженным, и с низким его значением.

Такое распределение было необходимым для того, чтобы выяснить, будет ли изменен уровень адаптации у тех, кто не задействован в коррекционно-развивающей программе.

С целью оценки результатов коррекционно-развивающей работы была организована повторная диагностика. Она прошла через два месяца после первоначального обследования и дала возможность отследить изменения в уровне адаптации молодых специалистов УИС.

1. После повторной диагностики по методике «Опросник для оценки уровня социально-психологической адаптации работника предприятия» молодые специалисты УИС экспериментальной группы показали следующие результаты:

– из 20 испытуемых 14 (70 %) специалистов показали высокий уровень адаптации;
– 4 (20 %) – выраженный уровень адаптации;
– 2 (10 %) – низкий уровень адаптации.

Молодые специалисты УИС контрольной группы показали следующие результаты:
– из 20 испытуемых 6 (30 %) специалистов показали высокий уровень адаптации;
– 8 (40 %) – выраженный уровень адаптации;
– 6 (30 %) – низкий уровень адаптации.

После повторной диагностики перед нами предстает разница в результатах, полученных в ходе исследования, между экспериментальной и контрольной группами. Дополнительно было выявлено, что в контрольной группе наблюдалось снижение уровня адаптации.

Снижение уровня адаптации в контрольной группе можно объяснить рядом личностных и социальных факторов:

– молодые специалисты, не принимавшие участие в коррекционно-развивающей программе, испытывали сложности с контролем эмоций и стресса, что ухудшило их эффективность в решении профессиональных задач;

– при недостатке психологической поддержки молодые специалисты испытывали сложности с определением своей профессиональной роли в коллективе, что препятствовало успешной адаптации в УИС;

– в новых рабочих условиях молодые специалисты сталкивались с сложностями в выстраивании доверительных и конструктивных взаимоотношений с коллегами. Трудности с адаптацией в коллективе вызвали стресс и ухудшение общего эмоционального фона.

Следовательно, особенности личности, социальная среда и отсутствие коррекционно-развивающей программы в контрольной группе послужили причиной снижения уровня адаптации.

2. После повторной диагностики по методике «Оценка удовлетворенности работой» молодые специалисты УИС экспериментальной группы показали следующие результаты:
– из 20 испытуемых 12 (60 %) вполне удовлетворены работой;
– 8 (40 %) удовлетворены работой;
– неудовлетворенных выявлено не было.

Молодые специалисты УИС контрольной группы показали следующие результаты:
– из 20 испытуемых 2 (10 %) вполне удовлетворены работой;
– 12 (60 %) удовлетворены работой;
– 6 (30 %) не удовлетворены работой.

Таким образом, мы наблюдаем расхождение между данными, полученными в экспериментальной и контрольной группе. В контрольной группе каких-либо существенных изменений зафиксировано не было.

3. После повторной диагностики по тест-опроснику «Профессиональный стресс» молодые специалисты УИС экспериментальной группы показали следующие результаты:
– из 20 испытуемых 8 (40 %) имеют средний уровень стресса;
– 12 (60 %) имеют низкий уровень стресса
– высокого уровня стресса выявлено не было.

Молодые специалисты УИС контрольной группы показали следующие результаты:
– из 20 испытуемых 12 (60 %) имеют высокий уровень стресса;
– 6 (30 %) имеют средний уровень стресса;
– 2 (10 %) имеют низкий уровень стресса.

Подводя итог, следует заключить, что по результатам проведенных диагностических методик коррекционно-развивающая программа оказала положительное влияние на адаптацию молодых специалистов уголовно-исполнительной системы.

В экспериментальной группе, которая принимала участие в коррекционно-развивающей программе, был отмечен существенный прогресс в уровнях адаптации, подтверждаемый улучшением эмоционального состояния и социальной интеграции участников в профессиональную среду. Помимо этого, в данной группе наблюдалось повышение удовлетворенности работой, выраженное в более высоких показателях вовлеченности к работе, а также уменьшением профессионального стресса.

В то же время в контрольной группе, не участвовавшей в коррекционно-развивающей программе, отмечалось снижение уровня адаптации, что объясняется рядом личностных и социальных факторов, таких как сложности в управлении эмоциями и стрессом, нехватка профессиональной поддержки и проблемы с выстраиванием отношений в коллективе. Также в контрольной группе было зафиксировано снижение удовлетворенности работой и увеличение уровня профессионального стресса.

Исходя из этого, мы видим, что после апробации коррекционно-развивающей программы экспериментальная группа достигла существенно лучших показателей в отношении социально-психологической адаптации, нежели контрольная.

Среди участников экспериментальной группы высокий уровень адаптации наблюдался у 70 %, тогда как в контрольной группе аналогичный результат был зафиксирован лишь у 30 % специалистов. Кроме того, в контрольной группе было отмечено снижение уровня адаптации, что указывает на недостаточную эффективность применяемых методик работы с молодыми специалистами.

Анализ трудностей адаптации молодых специалистов в уголовно-исполнительной системе Казахстана показывает, что успешная адаптация критически важна для роста профессионализма и квалификации, а это, в свою очередь, улучшает стабильность и результативность учреждений.

В условиях сильного психологического напряжения и нехватки опытных кадров необходимо создавать и применять программы адаптации, нацеленные на улучшение условий службы и уменьшение текучести кадров.

Список литературы

1. Барановский, Н. Н. Профессиональная адаптация молодых сотрудников, принятых на службу в УИС : методические рекомендации / Н. Н. Барановский, В. М. Демин, Н. Г. Соболев. – Москва : НИИИ и ПТ ФСИН России, 2007. – 48 с. – Текст : непосредственный.

2. Белякова, А. В. Критерии социально-психологической адаптации молодых специалистов / А. В. Белякова. – Текст : непосредственный // Успехи современного естествознания, 2013. – № 10. – С. 18.

3. Иванова, Е. Н. Социально-психологические факторы адаптации молодых специалистов на предприятии / Е. Н. Иванова. – Текст : непосредственный // Наука и образование. – 2014. – № 12. – С. 1023.

4. Уголовно-процессуальный кодекс Республики Казахстан. – Алматы : Жеті жарғы, 2014. – Текст : электронный. – URL: https://adilet.zan.kz/rus/docs/K1400000231.

5. Путь молодого сотрудника. – Текст : электронный. – URL: https://zanmedia.kz.

УДК 159.9.07

В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Т. В. Заварухина

Особенности межличностных отношений подростков в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних

Аннотация. В современных условиях социально-психологическое развитие подростков приобретает особую значимость, особенно в контексте стремительно меняющейся социокультурной среды и нарастающего уровня межличностных конфликтов. Межличностные отношения – это совокупность взаимоотношений между людьми, объективно проявляющаяся в характере и способах взаимных влияний. Цель исследования – изучить их особенности у подростков в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних. В исследовании использованы теоретические (анализ, обобщение, целеполагание, моделирование) и эмпирические методы (констатирующий эксперимент, тестирование, опрос). Тестирование и опрос проводились посредством подобранных методик: «Социометрия» (Д. Морено) (Р. А. Золотовицкий), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса. Исследование проводилось в Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних, Ленинский район города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали 10 подростков. По результатам исследования межличностных отношений по методике Дж. Морено «Социометрия» показатели получились следующие: «звезд» – 2 человека (20 %), статус «неоднозначные» почти у половины группы – 4 человека (40 %), а в каждом статусе «терпимые», «нелюбимые» «незаметные», «изолированные», были выявлены по 1 человеку (10 %), а по категории «предпочитаемые» подростков не выявлено. Полученные данные по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса также различаются: один подросток выбирал в качестве способа решения конфликтных ситуаций компромисс, трое – соперничество. Больше всего (пятая часть) опрошенных выбрала своим способом регулирования конфликтов избегание, приспособление и сотрудничество, это означает, что каждый пятый активно отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение. Выявленные особенности требуют создания и реализации целевых психолого-педагогических программ коррекции межличностных отношений у подростков. Особое внимание следует уделить таким технологиям, как медиативные практики, тренинги социально-коммуникативной компетентности, геймификация образовательного процесса, арт-терапия и цифровые платформы для взаимодействия и самоанализа.

Ключевые слова: *межличностные отношения, конфликт, подростки, социометрия, стиль поведения в конфликте.*

V. I. Dolgova, E. G. Kapitanets, T. V. Zavaruhina

Features of interpersonal relations of adolescents in the social rehabilitation center for minors

Abstract. In modern conditions, the socio-psychological development of adolescents is of particular importance, especially in the context of a rapidly changing socio-cultural environment and an increasing level of interpersonal conflicts. Interpersonal relations are a set of relationships between people, objectively manifested in the nature and methods of mutual influences. The purpose of the study is to study their characteristics in adolescents in a social rehabilitation center for minors. The study used theoretical (analysis, generalization, goal-setting, modeling) and empirical (ascertaining experiment, testing, survey) methods. Testing and survey were conducted using the selected methods: «Sociometry» (D. Moreno) (R. A. Zolotovitsky), «Style of behavior in conflict» by K. Thomas. The study was conducted in the Social Rehabilitation Center for Minors, Leninsky District, Chelyabinsk. 10 adolescents participated in the experimental study. According to the results of the study of interpersonal relations using the method of J. Moreno «Sociometry», the indicators were as follows: «stars» 2 people (20 %),

the status of «ambiguous» for almost half of the group – 4 people (40 %), and in each status of «tolerant», «unloved», «inconspicuous», «isolated», 1 person was identified (10 %), and in the category of «preferred» teenagers were not identified. The results obtained using the method of «Style of behavior in conflict» by K. Thomas also differ: one teenager chose a method of resolving conflict situations – compromise; three – rivalry. Most (one fifth) of the respondents chose avoidance, adaptation and cooperation as their method of conflict regulation, this means that every fifth actively defends their interests, but tries to cooperate with the other person. This style requires a longer investment of time than others, since first the needs, concerns and interests of both parties are put forward, and then they are discussed. The identified features require the creation and implementation of targeted psychological and pedagogical programs for the correction of interpersonal relationships in adolescents. Particular attention should be paid to technologies such as mediation practices, training in social and communicative competence, gamification of the educational process, art therapy and digital platforms for interaction and self-analysis.

Keywords: *interpersonal relationships, conflict, adolescents, sociometry, behavior style in conflict*

Подростковый возраст – это период значительных изменений и развития. В этом возрасте молодые люди сталкиваются с множеством новых социальных и эмоциональных вызовов. Одними из наиболее важных факторов, влияющих на развитие подростков, являются их межличностные отношения. Формирование межличностных отношений подростков является актуальной проблемой в современном обществе, поскольку успешное социальное взаимодействие является важной составляющей здорового развития личности в период подросткового возраста. Межличностные отношения в подростковом возрасте развиваются под влиянием групповых ценностей, без руководства взрослых. Умение работать в команде, эффективно общаться, находить общий язык с разными людьми, разрешать конфликты – это те навыки, которые востребованы не только в личной жизни, но и в будущей профессиональной сфере [10–12]. А в эпоху социальных сетей и виртуальной реальности проблема межличностных отношений приобретает новый, более сложный характер (А. С. Дробыш, В. С. Ершова, А. В. Маннер [4]). С одной стороны, интернет предоставляет подросткам широкие возможности для общения и поиска единомышленников. С другой стороны, виртуальное общение часто является поверхностным и неискренним, подменяет собой реальные контакты и приводит к социальной изоляции. В отечественной социальной психологии понятие «отношения» трактуется как система взаимосвязей между социальными общностями или индивидами, возникающими в процессе совместной деятельности.

В. Н. Мясищев предложил свою «психологию отношений личности», в которой понятие «отношение» раскрывается как «психологическая связь человека с окружающим его миром вещей и людей» [6]. Отношения личности образуют систему, которая включает в себя отношение к предметам и явлениям внешнего мира (субъект-объектные отношения), отношения к другим людям (субъект-субъектные, межличностные отношения) и отношение к себе (самоотношение).

Термин «межличностные» означает не только то, что объектом отношений является другой человек, но и указывает на взаимный характер отношений. Эта особенность нашла отражение в учебнике А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского в следующем определении [8]: межличностные отношения – система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности, на которых основывается общение людей. Выступает основой формирования социально-психологического климата в коллективе. В трудах Н. П. Аникеевой межличностные отношения являются уникальной социальной системой, в центре которой находится сам человек со своими потребностями и мотивами, доминирующими индивидуальными особенностями, социальными сторонами [1]. Еще одно опре-

деление межличностным отношениям дает С. В. Попова [9]. По мнению ученой, межличностные отношения обусловливают статус человека в коллективе, его эмоциональное благополучие или неблагополучие в данной группе. Л. А. Никишина под межличностными отношениями понимает уникальную социальную систему, центром которой является сам человек, его потребности и мотивы, доминирующие индивидуальные особенности, социальные качества, цели и типичные шаблоны поведения [70]. Межличностные отношения возникают в процессе совместной деятельности и образуются на основе предметно заданных взаимодействий, а со временем приобретают относительно самостоятельный характер (А. М. Волкова) [3]. Формируются они на основе эмоций и чувств людей по отношению друг к другу. Обязательно имеют эмоциональную основу. Межличностные отношения, обусловленные содержанием совместной деятельности, также оказывают воздействие на ее процесс и результаты. Т. А. Вакаева утверждает, что природа межличностных отношений может быть правильно понята, если их не ставить в один ряд с общественными отношениями, а видеть в них особый ряд отношений, возникающих внутри каждого вида общественных отношений, не вне их [2].

Проведенный анализ показал, что межличностные отношения – это совокупность взаимоотношений между людьми, объективно проявляющаяся в характере и способах взаимных влияний. Цель исследования – изучить их особенности у подростков в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних.

Материалы и методы

В исследовании использованы теоретические (анализ, обобщение, целеполагание, моделирование) и эмпирические методы (констатирующий эксперимент, тестирование, опрос). Тестирование и опрос проводились посредством подобранных методик: «Социометрия» (Д. Морено) (Р. А. Золотовицкий [5]), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

Исследование проводилось в Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних, Ленинский район города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали 10 подростков.

Результаты

Проведя диагностику по методике Дж. Морено «Социометрия», получили результаты, которые представлены на рисунке 1.

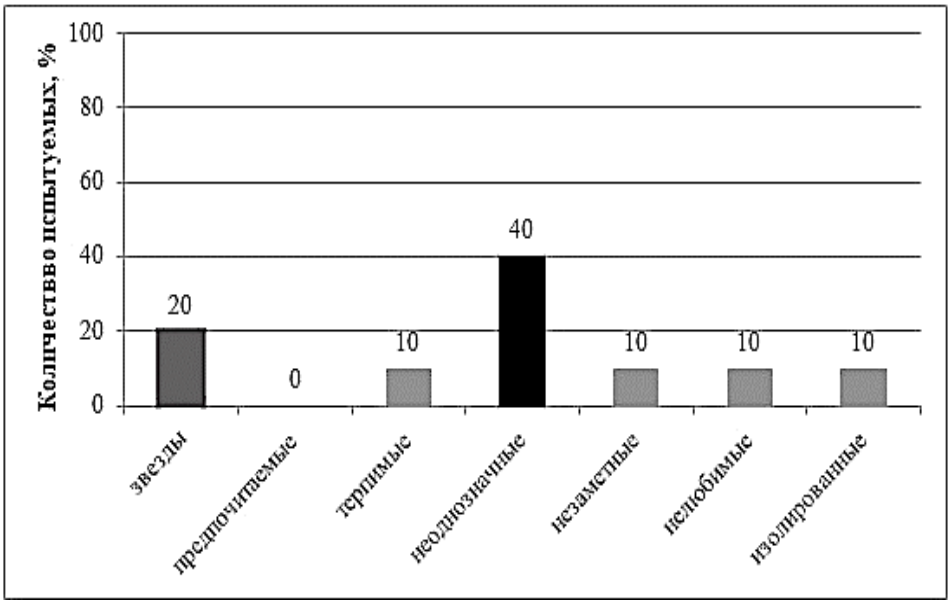

Рисунок 1. Результаты диагностики межличностных отношений подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено

Социометрическое исследование, результаты которого представлены на рисунке 1, показало, что в данном классе «звезд» – 20 % (2 чел.). Эти ученики являются лидерами в группе, эмоционально привлекательны, пользуются популярностью, уважением у своих сверстников. Они дружелюбны, общительны, и социально активны.

Статус «неоднозначные» почти у половины группы – 4 человека (40 %). Подростки, чье поведение, реакции и эмоциональные проявления вызывают разные, порой противоречивые оценки и интерпретации у окружающих. Эти дети могут проявляться как чрезмерно активные и экспрессивные, так и сдержанные и интровертированные в различных ситуациях. Однако их поведение часто не поддается однозначной классификации или объяснению с помощью традиционных моделей и теорий развития.

А в статусах «терпимые», «нелюбимые», «незаметные», «изолированные», были выявлены по 1 человеку (10 %), а по категории «предпочитаемые» подростков не выявлено.

Таким образом, в группе из 10 человек можно выделить двух четко выраженных лидеров, которые являются очень активными и общительными. Статус изолированного получила ученица, предпочитающая работать в одиночку и избегать контактов с одноклассниками.

В целом анализ данных показал, что в группе преобладают доброжелательные взаимоотношения между подростками.

Далее с учащимися было проведено исследование по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, результаты представлены на рисунке 2.

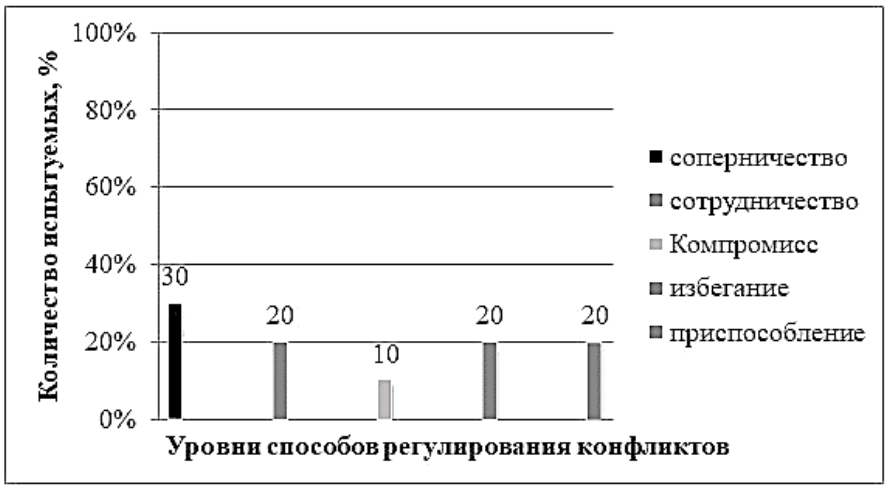

Рисунок 2. Результаты исследования способов регулирования конфликтов по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса

По рисунку 2 видно, что результаты исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса свидетельствуют о том, что 1 (10 %) подросток выбирает компромисс как способ решения конфликтных ситуаций, при использовании компромисса обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне – один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению. При компромиссе отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях.

Соперничество используют 3 (30 %) испытуемых, такие подростки активно защищают собственные позиции и игнорируют интересы других. Это проявляется в эмоциональности, импульсивности и агрессивности в общении.

Больше всего (пятая часть) опрошенных выбрали своим способом регулирования конфликтов избегание, приспособление и сотрудничество, это означает, что каждый пятый активно отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение.

Выявленные особенности требуют создания и реализации целевых психолого-педагогических программ коррекции межличностных отношений у подростков. Особое внимание следует уделить таким технологиям, как медиативные практики, тренинги социально-коммуникативной компетентности, геймификация образовательного процесса, арт-терапия и цифровые платформы для взаимодействия и самоанализа.

Заключение

Проведенное исследование особенностей межличностных отношений подростков в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних доказывает необходимость реализации эффективных методов, способствующих формированию у подростков конструктивных моделей общения, эмпатии, толерантности и навыков разрешения конфликтов. Это означает, что формирование межличностных отношений у подростков представляет собой сложный и многогранный процесс, который включает в себя не только самоопределение и установление социального статуса, но и развитие навыков социального взаимодействия и эмпатии.

Список литературы

1. Аникеева, Н. П. Психологический климат в коллективе : учебное пособие / Н. П. Аникеев. – Москва : Просвещение, 2010. – 319 с. – Текст : непосредственный.

2. Вакаева, Т. А. Гендерные особенности межличностных отношений современных подростков / Т. А. Вакаева. – Текст : электронный // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2022. – № 1. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=50167596 (дата обращения: 16.02.2024).

3. Волкова, А. М. Межличностное общение подростков / А. М. Волкова. – Текст : электронный // Студенческий научный форум : материалы XII Международной студенческой научной конференции. – 2020. – URL: https://scienceforum.ru/2020/article/2018018572 (дата обращения: 16.02.2024).

4. Дробыш, А. С. Психологические особенности межличностных отношений со сверстниками в подростковом возрасте / А. С. Дробыш, В. С. Ершова, А. В. Маннер. – Текст : электронный // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 74–78. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=47605096 (дата обращения: 26.03.2024).

5. Золотовицкий, Р. А. Социометрия Я. Л. Морено: мера общения / Р. А. Золотовицкий. – Текст : электронный // СоцИс: Социологические исследования. – 2012. – № 4. – URL: https://www.isras. ru/files/File/Socis/2002-04/Zolotovitsky.pdf (дата обращения: 16.03.2024).

6. Мясищев, В. Н. Психология отношений : избранные психологические труды / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева. – 4-е изд. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2013. – 324 с. – Текст : непосредственный.

7. Никишина, Л. А. Межличностные отношения подростков / Л. А. Никишина. – Текст : электронный // E-Scio. – 2021. – № 10 (61). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/mezhlichnostnye-otnosheniya-podrostkov (дата обращения: 10.03.2024).

8. Петровский, А. В. Возрастная и педагогическая психология : учебное пособие для педагогических институтов / А. В. Петровский. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2017. – 447 с. – Текст : непосредственный.

9. Попова, С. В. Особенности межличностных отношений у подростков / С. В. Попова, Ф. Б. Балкизова. – Текст : электронный // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2015. – № 19. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-mezhlichnostnyh-otnosheniy-u-podrostkov (дата обращения: 23.02.2024).

10. Dolgova, V. I. Partnership as a factor in the effectiveness of practice-oriented education of students / V. I. Dolgova, V. A. Belikov, M. V. Kozhevnikov. – Текст : непосредственный // International Journal of Education and Practice. – 2019. – V. 7. – № 2. – P. 78–87.

11. Relationship between teachers' readiness for innovative activities and their creative potential and professional characteristics / V. I. Dolgova, N. G. Kutepova, N. V. Kryzhanovskaya, Z. M. Bolshakova, N. N. Tulkibaeva. – Текст : непосредственный // Espacios. – 2018. – V. 39. – № 5. – P. 31.

12. Dudina, M. N. New educational paradigm: existentialism is a humanism / M. N. Dudina, V. I. Dolgova. – Текст : непосредственный // Man in India. – 2016. – V. 96. – № 10. – P. 4043–4050.

УДК 159.9.07

В. И. Долгова

Исследование взаимосвязи психологического климата и риска буллинга в учебном коллективе подростков

Аннотация. В настоящее время проблема школьной травли является одним из приоритетов государственной политики в сфере образования. Масштабы распространения буллинга требуют принятия активных и эффективных мер по борьбе как с установленными фактами буллинга, так и с предпосылками его возникновения, так как имеется информация, что обучающиеся, подвергшиеся буллингу, в два раза чаще чувствуют себя одинокими и задумываются о суициде. Особое место занимают эти проблемы в среде обучающихся с интеллектуальными нарушениями, которые подвергаются эмоциональному, физическому и психическому давлению в образовательных организациях для детей с ограниченными возможностями здоровья. Целью нашего исследования на этом этапе является исследование взаимосвязи психологического климата и риска буллинга в учебном коллективе подростков. В исследовании приняли участие 26 подростков Гимназии № 26 г. Челябинска в возрасте 14–16 лет. Сбор данных производился с помощью наблюдения и беседы с использованием стандартизированной методики диагностики социально-психологических детерминант буллинга, был проведен Опросник поведенческих норм и школьного климата А. Бочавер, А. Корнеева, К. Хломова. Анализ полученных результатов показал, что в школьной среде доминирует ситуативно-положительный климат, или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик. При этом отмечается положительная динамика психологического климата к старшим классам, так, в 11 классе уже 72 % обучающихся указали именно на такую атмосферу в классе. Это доказывает наше предположение, что ситуативно-отрицательный климат, или неустойчивый с преобладанием отрицательных характеристик, имеет обратную тенденцию: к старшим классам преобладание отрицательных характеристик психологического климата снижается. Этот факт можно считать положительным по отношению к шкале негативного психологического климата, так как школа должна быть местом, где можно находиться с определенной степенью безопасности. Целью нашего дальнейшего исследования является разработка модели антибуллинговой компетентности в условиях отдельных образовательных организаций для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) и оценка ее эффективности. Разработанные в соответствии с компетентностной моделью целевые программы профилактики школьного буллинга среди подростков должны быть направлены на снижение уровня травли через оптимизацию их внутригрупповых взаимоотношений.

Ключевые слова: *профилактика, школьный буллинг, антибуллинговая компетентностная модель, насилие, несовершеннолетние, воспитательный процесс*

V. I. Dolgova

A study of the relationship between psychological climate and the risk of bullying in the study collective teenagers

Abstract. Currently, the problem of school bullying is one of the priorities of state policy in the field of education. The scale of bullying requires taking active and effective measures to combat both established facts of bullying and the prerequisites for its occurrence, since according to UNESCO, students who have been bullied feel lonely and think about suicide twice as often. These problems occupy

a special place among students with intellectual disabilities, who are subjected to emotional, physical and mental pressure in educational institutions for children with disabilities. The purpose of our study at this stage is to study the relationship between the psychological climate and the risk of bullying in the educational group of adolescents. The study involved 26 teenagers from Gymnasium № 26 in Chelyabinsk aged 14–16 years. Data collection was carried out through observation and interview using a standardized method for diagnosing socio-psychological determinants of bullying, a Questionnaire of behavioral norms and school climate by A. Bochaver, A. Korneev, K. Khlomov was conducted. Analysis of the results showed that a situationally positive climate or an unstable climate with a predominance of positive characteristics dominates in the school environment. At the same time, positive dynamics of the psychological climate are noted towards senior classes, so in the 11th grade, 72 % of students already indicated exactly this atmosphere in the classroom. This proves our assumption that a situationally negative climate or an unstable climate with a predominance of negative characteristics has the opposite tendency: towards senior classes, the predominance of negative characteristics of the psychological climate decreases. This fact can be considered positive in relation to the scale of negative psychological climate, since school should be a place where you can be with a certain degree of safety. The aim of our further research is to develop a model of anti-bullying competence in the conditions of individual educational organizations for students with disabilities (intellectual disabilities) and to evaluate its effectiveness. Targeted programs for the prevention of school bullying among adolescents developed in accordance with the competency model should be aimed at reducing the level of bullying by optimizing their intra-group relationships.

Keywords: *prevention, school bullying, anti-bullying competence model, violence, minors, educational process*

В современном российском образовательном пространстве приоритетным направлением деятельности является психическое, физическое и эмоциональное благополучие обучающихся, связанное с развитием психологической безопасности образовательной среды и созданием субъективного благополучия молодежи в условиях социальной нестабильности [1, 2]. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития. В октябре 2022 года Государственной думой Российской Федерации был подготовлен законопроект о профилактике буллинга. Представители ведущих думских фракций «Единая Россия», «КПРФ», «Справедливая Россия – За правду», «ЛДПР» отметили, что в российском обществе отсутствует законодательство, регламентирующее травлю в образовательных организациях, что привело к разработке и принятию законопроекта, направленного на предупреждение и профилактику. В нормативно-правовом акте будет введен термин «травля», также разработана единая программа профилактики на государственном уровне. Программы профилактики травли включены в воспитательный процесс в каждой образовательной организации Российской Федерации и направлены на формирование социально позитивного поведения обучающихся в коллективе, включают инструментарий для оценки уровня психологического благополучия в школе в целом (А. А. Реан, И. А. Коновалов, М. А. Новикова, Д. В. Молчанова [9]; С. И. Одоевцева [8]). В мае 2021 года организациями «Где мои дети» и «Травли NET» было опрошено более 4000 респондентов в возрасте от 30 до 35 лет. Опрос был посвящен буллингу в школе, и по итогам были сделаны выводы о том, что каждый третий обучающийся сталкивался с травлей в школьные годы, каждый десятый исполнял роль или «жертвы», или «свидетеля», каждый четырнадцатый считает себя агрессором.

Буллинг – это форма агрессивного поведения, которое характеризуется насмешками, унижением, угрозами или физическим насилием над другими людьми [7]. Проявление буллинга в школе означает систематическое преследование, унижение и запугивание одного или нескольких учеников другими учениками. Это может проявляться как вербальное (оскорбления, насмешки), так и невербальное (игнорирование, изоляция) насилие [3]. Проявления буллинга в школе могут включать различные формы, такие как издевательства, физическое насилие, циркуляция слухов или ложной информации о человеке, угрозы

и давление на других учеников. Буллинг может иметь серьезные психологические и эмоциональные последствия для жертвы, включая депрессию, тревогу, снижение самооценки и даже мысли о самоубийстве [6]. Бывает прямая травля: это ситуации, когда ребенка бьют, пинают, обзывают, дразнят, дают обидные прозвища, портят вещи, отбирают деньги, заставляют делать что-то, чего ребенок делать не хочет. Бывает, кроме того, косвенная травля: она включает в себя распространение слухов и сплетен, социальное исключение и изоляцию (когда с ребенком никто не общается, не приглашает в игру, не выбирает в команду), избегание, манипуляцию дружбой.

Согласно результатам ЮНЕСКО, каждый третий подросток подвергается буллингу, но российская статистика еще хуже: 42,5 % школьников испытывают на себе травлю [12]. В настоящее время проблема школьной травли, или буллинга, является одним из приоритетов государственной политики в сфере образования. Масштабы распространения буллинга требуют принятия активных и эффективных мер по борьбе как с установленными фактами буллинга, так и с предпосылками его возникновения, так как согласно данным ЮНЕСКО обучающиеся, подвергшиеся буллингу, в два раза чаще чувствуют себя одинокими и задумываются о суициде [11]. Причем последствия испытывают на себе не только «агрессоры-жертвы», но и все участники «Круга буллинга»: последователи, сторонники, пассивные сторонники, активные защитники, пассивные защитники и безразличные наблюдатели [4].

Буллинг среди обучающихся школ-интернатов для детей с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость, интеллектуальные нарушения) является неотъемлемой частью школьного коллектива согласно Е. Н. Скавычевой [10]. Обучающиеся с интеллектуальными нарушениями характеризуются стойкими нарушениями высших психических функций: мышления, внимания, воображение, восприятия, памяти, речи, бывают жестоки и агрессивны, демонстрируют вызывающий тип поведения, и чаще всего именно обучающиеся с умственной отсталостью исполняют роль агрессора (буллера).

Целью нашего исследования на этом этапе является исследование взаимосвязи психологического климата и риска буллинга в учебном коллективе подростков.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 26 подростков Гимназии № 26 г. Челябинска в возрасте 14–16 лет. Сбор данных производился с помощью наблюдения и беседы с использованием стандартизированной методики диагностики социально-психологических детерминант буллинга, был проведен Опросник поведенческих норм и школьного климата А. Бочавер, А. Корнеева, К. Хломова.

Результаты

Результаты исследования представлены в таблице и на рисунке.

Анализ полученных результатов показал, что в школьной среде доминирует ситуативно-положительный климат, или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик. При этом отмечается положительная динамика психологического климата к старшим классам, так, в 11 классе уже 72 % обучающихся указали именно на такую атмосферу в классе.

ТАБЛИЦА. Оценка психологического климата в среде обучающихся школы (%)

Класс	Эмоционально-положительный	Устойчиво-положительный	Ситуативно-положительный	Ситуативно-отрицательный	Негативный
7		5,9	41,8	52,3	
8	3		57,6	39,4	
9	8,6	4,2	61,7	25,5	
10		6,6	60	33,4	
11		4	72	20	4
Σ	2,32	4,14	58,62	34,12	0,8

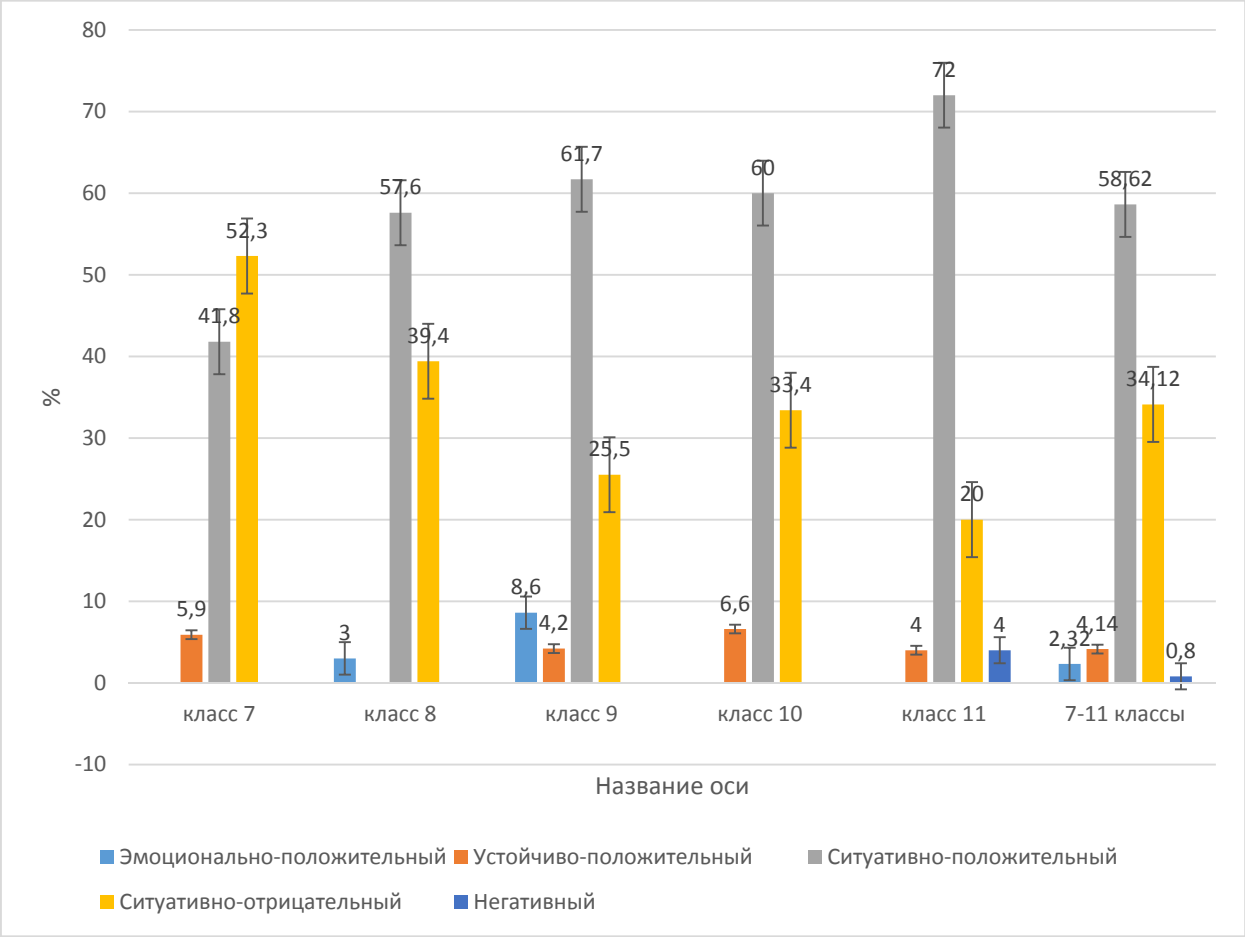

Рисунок. Оценка психологического климата в среде обучающихся школы

Таким образом, ситуативно-отрицательный климат, или неустойчивый с преобладанием отрицательных характеристик, имеет обратную тенденцию: к старшим классам преобладание отрицательных характеристик психологического климата снижается. То есть в целом чем старше обучающиеся, тем более благоприятной становится школьная среда, а значит, меньше конфликтных ситуаций, меньше насильственных действий друг против друга. Хотя такой климат не гарантирует отсутствия ситуации буллинга, физического или психологического насилия в классе, но в целом он создает благоприятную почту для формирования классного коллектива, создания благоприятной и достаточно безопасной среды. Крайние шкалы градации психологического климата: эмоционально-положительный и негативный, не характерны для школ респондентов. Этот факт можно считать положительным по отношению к шкале негативного психологического климата, так как для респондентов в основном школа является местом, где можно находиться с определенной степенью безопасности. Практически очень низкий процент тех, кто отметил школу как среду с эмоционально-положительным психологическим климатом, что говорит о том, что школа сегодня не гарантирует полной защищенности и школьный класс – это еще не коллектив в его классическом понимании со сформированным чувством ответственной зависимости друг за друга.

Обсуждение

Сопоставимые с нашими выводы по оценке психологического климата образовательной среды были получены в исследовании авторов (Ю. С. Вторушина, С. В. Митрухина, Е. Н. Власова, В. П. Антонов [5]), в котором приняли участие обучающиеся средних школ и колледжей Республики Адыгея и Краснодарского края. Тестирование проходило

в онлайн-режиме, использовалась методика «Диагностика психологического климата в классном коллективе», в исследовании приняли участие 392 респондента – обучающиеся школ и колледжей (149 школьников и 243 обучающихся колледжей). Оценка психологического климата класса/группы, согласно предложенной методике [7], осуществляется по следующей шкале градаций: эмоционально-положительный психологический климат; устойчиво-положительный психологический климат; ситуативно-положительный климат, или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик; ситуативно-отрицательный климат, или неустойчивый с преобладанием отрицательных характеристик; негативный психологический климат. Для каждой выделенной градации была определена количественная оценка соответствия.

В 2022 году было проведено исследование структуры буллинга в школах Челябинска и Челябинской области. В нем участвовали 467 школьников от 10 до 16 лет, из них 228 мужского и 239 женского пола. Для сбора данных использовали методику выявления буллинг-структуры Е. Г. Норкиной и опросник риска буллинга А. А. Бочавер и других.

Результаты исследования:

– Предикторы буллинга прямо связаны со склонностью детей занимать позиции жертвы, наблюдателя, помощника инициатора травли и обратно – с позицией защитника жертвы и инициатора буллинга.

– Уровень благополучия прямо связан со склонностью занимать позицию инициатора и защитника, а также обратно связан со склонностью занимать позицию жертвы, наблюдателя и помощника инициатора травли.

– Риск столкнуться с буллингом со стороны одноклассников зависит от места положения школы, склонности к роли наблюдателя и пола ребенка.

– Риск столкнуться с агрессией в классе зависит от уровня небезопасности в классе и места положения школы.

– Риск столкнуться с вербальным буллингом зависит от склонности занимать в ситуации травли позицию инициатора.

– Социальный буллинг связан с типом школы.

Среди наших исследований также есть такие, в которых изучалась связь психологического климата коллектива и развития негативных процессов коммуникации среди сверстников [13, 14, 15]. Общие выводы говорят о том, что в классах с благоприятным психологическим климатом существуют минимальные риски возникновения такого негативного явления коммуникации, как травля. Эмоционально-положительный психологический климат является показателем благоприятной среды для обучающихся. Эмоционально-положительная среда – гарантия эмоциональной безопасности субъекта, для которого характерно чувство защищенности и переживание эмоционального благополучия. Так как дети в школе находятся на протяжении многих лет, то уже с первого класса должен формироваться коллектив как сообщество членов, имеющих общие интересы, где есть друзья, куда можно обратиться за поддержкой, где рады твоим успехам и огорчены твоими неудачами и т. д., но, к сожалению, полученные результаты, опыт общения с выпускниками школ показывает, что такие взаимоотношения складываются не во всех образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Баева, И. А. Детерминанты субъективного благополучия молодежи в условиях социальной нестабильности / И. А. Баева, И. В. Кондакова, Ю. Н. Селиков. – Текст : непосредственный // Психология человека в образовании. – 2024. – Т. 6. – № 1. – С. 33–47. – DOI: 10.33910/2686-9527-2024-6-1-33-47.

2. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И. А. Баева. – Текст : непосредственный // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – Т. 1. – № 3. – С. 5–19. – DOI: 10.17759/epps. 2024010301.

3. Бочавер, А. А. Буллинг (травля) как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов. – Текст : непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – № 10 (3). – С. 149–159.

4. Волкова, Е. Н. Программы профилактики подросткового буллинга в деятельности педагога-психолога / Е. Н. Волкова. – Текст : непосредственный // Вестник практической психологии образования. – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 90–97. – DOI: 10.17759/bppe.2021180308.

5. Буллинг как особый вид конфликта в детской и подростковой среде / Ю. С. Вторушина, С. В. Митрухина, Е. Н. Власова, В. П. Антонов. – Текст : непосредственный // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. – 2022. – № 4 (42). – С. 90–99.

6. Моторина, С. Дать в руки знания: как могут измениться школы с новым законом о профилактике травли / С. Моторина, А. Копылова. – Текст : электронный // Forbes Life. – 19.10.2022. – URL: https://www.forbes.ru/forbeslife/479961-dat-v-rukiznaniakak-mogut-izmenit-sa-skoly-s-novym-zakonomoprofilaktike-travli.

7. Норкина, Е. Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» / Е. Г. Норкина. – Текст : электронный // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 3 (8). – С. 207–212. – URL: https:// cyberleninka.ru/article/n/metodika-na-vyyavlenie-bulling-struktury (дата обращения: 03.07.2021).

8. Одоевцева С. В России создадут единый «стандарт травли» школьников: проблему назвали «острой» / С. И. Одоевцева. – Текст : электронный // МК. – URL: https://www.mk.ru/social/ 2022/10/12/v-rossiisozdadutedinyy-standart-travli-shkolnikov-problemunazvaliostroy.html.

9. Профилактика буллинга и кибербуллинга: программы противодействия травле / А. А. Реан, И. А. Коновалов, М. А. Новикова, Д. В. Молчанова. – Текст : непосредственный // Альманах Института коррекционной педагогики. – 2022. – № 48 (5). – С. 93–105.

10. Скавычева, Е. Н. Буллинг в школьном коллективе умственно отсталых учащихся / Е. Н. Скавычева. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования : сборник научных трудов. – Ялта : РИО ГПА, 2019. – Вып. 64. – Ч. 4. – С. 202–204.

11. Стоп, травля!: эксперты ЮНЕСКО рассказали о принципах успешной борьбы с буллингом. – Текст : электронный // ИИТО ЮНЕСКО. – URL: https://iite.unesco.org/ru/news/stop-travlya.

12. Сычева, Ю. Размышления на пороге школы. Азбука воспитания / Ю. Сычева. – Текст : электронный. – URL: https://azbyka.ru/deti/razmy-shleniyanaporoge-shkoly (дата обращения: 22.10.2022).

13. Dolgova, V. I. Partnership as a factor in the effectiveness of practice-oriented education of students / V. I. Dolgova, V. A. Belikov, M. V. Kozhevnikov. – Текст : непосредственный // International Journal of Education and Practice. – 2019. – V. 7. – № 2. – P. 78–87.

14. Relationship between teachers' readiness for innovative activities and their creative potential and professional characteristics / V. I. Dolgova, N. G. Kutepova, N. V. Kryzhanovskaya, Z. M. Bolshakova, N. N. Tulkibaeva. – Текст : непосредственный // Espacios. – 2018. – V. 39. – № 5. – P. 31.

15. Dudina, M. N. New educational paradigm: existentialism is a humanism / M. N. Dudina, V. I. Dolgova. – Текст : непосредственный // Man in India. – 2016. – V. 96. – № 10. – P. 4043–4050.

УДК 159.9.072.42

В. И. Долгова, Е. В. Мельник, Н. С. Салмин

Особенности формирования рефлексивности у студентов с повышенным уровнем тревожности

Аннотация. Цель исследования (выявить особенности формирования рефлексивности у студентов с повышенным уровнем тревожности) достигалась в три этапа (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий) по методикам («Методика определения уровня рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева); «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова), «Шкала тревожности студента» (модификация Г. Ш. Габдреевой опросника Дж. Тейлор)). Эмпирическое исследование проводилось на базе группы ФГБОУ ВО «ЧелГУ»). Участниками исследования выступали 25 студентов в возрасте 18–22 года (16 девушек, 9 юношей). Результаты проведенного констатирующего эксперимента показали, что по шкале «Ретроспективная рефлексия деятельности» высокий уровень выявлен у 20 % студентов; по шкале «Рефлексия настоящей деятельности» высокий уровень выявлен у 24 % студентов; по шкале «Рассмотрение будущей деятельности» высокий уровень выявлен у 28 % человек; по шкале «Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми» высокий уровень выявлен у 6 (24 %) человек. Результаты исследования по опроснику «Дифференциальный тип рефлексии» показали, что по шкале «Системная рефлексия» высокий уровень выявлен у 48 % человек; по шкале «Интроспекция» высокий уровень выявлен у 24 % человек; по шкале «Квазирефлексия» высокий уровень выявлен у 36 % человек. Результаты исследования по методике «Шкала тревожности студента» продемонстрировали высокий уровень тревожности 44 % человек. Результаты констатирующего этапа исследования показали, что в изучаемой группе необходимо проводить целевые психолого-педагогические программы по формированию рефлексивности у студентов с повышенным уровнем тревожности.

Ключевые слова: *рефлексивность, студенты, тревожность, рефлексия, ретроспективная рефлексия, рефлексия настоящего, рефлексия будущего, рефлексия общения и взаимодействия, системная рефлексия, интроспекция, квазирефлексия*

V. I. Dolgova, E. V. Melnik, N. S. Salmin

Features of reflexivity formation in students with high anxiety level

Abstract. The purpose of the study (to identify the features of reflexivity formation in students with high anxiety levels) was achieved in three stages (search and preparatory, experimental, control and generalizing) using the following methods (Methodology for determining the level of reflexivity (A. V. Karpov, V. V. Ponomareva); Differential type of reflection (D. A. Leontiev, E. M. Lapteva, E. N. Osin, A. Zh. Salikhova), Student anxiety scale (modification of G. Sh. Gabdreeva's questionnaire by J. Taylor)). The empirical study was conducted on the basis of the group of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «ChelSU»). The participants in the study were 25 students aged 18–22 years (16 girls, 9 boys). The results of the ascertaining experiment showed that according to the scale of «retrospective reflection of activity», a high level was detected in 20 % of students; According to the scale of «reflection of current activity», a high level was detected in 24 % of students; According to the scale of «consideration of future activity», a high level was detected in 28 % of people; According to the scale of «reflection of communication and interaction with other people», a high level was detected in 6 (24%) people. The results of the study using the questionnaire «Differential type of reflection» showed that according to the scale of «systemic reflection», a high level was detected in 48 % of people; According to the scale of «introspection», a high level was detected in 24 % of people; According to the scale of «quasi-reflection», a high level was detected in 36 % of people. The results of the study using the method of «Student Anxiety Scale» demonstrated a high level of anxiety in 44 % of people. The results of the ascertaining stage of the study showed that in the studied group it is necessary to conduct

targeted psychological and pedagogical programs to develop reflexivity in students with an increased level of anxiety.

Keywords: *reflexivity, students, anxiety, reflection, retrospective reflection, reflection of the present, reflection of the future, reflection of communication and interaction, systemic reflection, introspection, quasi-reflection*

В психологической науке рассматриваются различные аспекты феномена тревожности и рефлексивности: как отдельных конструктов, так и во взаимосвязи с различными качествами личности и деятельности. Тревожность сегодня принимает форму глубинной, устойчивой и в наименьшей степени поддающейся преодолению и имеет устойчивую тенденцию к возрастанию количества тревожных людей [3].

Ученые рассматривали рефлексию как объяснительный принцип развития самосознания и психики в целом [7].

Большой опыт теоретических и эмпирических исследований тревожности и рефлексивности недостаточно проанализирован с точки зрения их взаимосвязи у обучающихся в условиях высшего образования и в их динамическом равновесии [5]. Накопленный научный материал, являющийся основанием для проведения исследования, разнообразен в точках зрения, выводах и нуждается в систематизации и обобщении.

Вопрос о видах рефлексивности и ее особенностях у студентов во взаимосвязи с тревожностью до сих пор остается открытым. Специального изучения взаимосвязи рефлексивности и тревожности студентов высшего образования не проводилось, что делает наше исследование актуальным. Рассмотрение феномена тревожности нами воспринимается важным в контексте рефлексивности у студентов на фоне учебной деятельности [6].

Чтобы разобраться с понятием рефлексивность, необходимо прояснить значение слова рефлексия, которое подразумевает процесс обращения индивидами внимания внутрь себя и на собственно сознание, тогда рефлексивность означает способность субъектов постигать свою личность, понимать истоки собственных поступков. Таким образом, рефлексия представляет собой качественную характеристику, свидетельствующую о том, что сознание способно направлять внимание внутрь [2]. Рефлексивность представляет количественную характеристику, демонстрирующую выраженность такой способности, критичность анализа, глубину.

Рефлексивность в психологии представляется в качестве личностного свойства, а рефлексия является процессом познания собственной личности. При этом под первым подразумевается качество личности, обусловливающее рефлексию в качестве процесса. Рефлексивность обладает критерием выраженности и определяется устремленностью процессов познания внутрь собственной личности [10]. Эти два вышеприведенных явления реализуются при помощи рефлексивных способностей. Таким образом, рефлексивность является способностью анализировать собственную личность.

Понятие «рефлексировать» применяется для обозначения процесса размышления над собственным психическим состоянием, обращения внимания внутрь себя. Рефлексивность в психологии представляется в качестве личностного свойства, а рефлексия является процессом познания собственной личности. При этом под рефлексивностью подразумевается качество личности, обусловливающее рефлексию в качестве процесса. Рефлексивность обладает критерием выраженности и определяется устремленностью процессов познания внутрь собственной личности [4]. Рефлексивность является способностью анализировать собственную личность, обнаруживать мотивы своих действий.

Студенческий возраст в психологии – это период с 16–18 лет до 23–25 лет (зависит от типа образования). Он определяется как поздняя юность – ранняя взрослость [1]. Раннюю взрослость принято называть молодостью (18–25 лет). Этот период характеризуется завершением главной фазы биологического развития – замедлением роста. Студенческий

возраст характеризуется завершением психофизиологического развития личности, вхождением во взрослую жизнь и проблемами социализации. Все это сопровождается многочисленными стрессовыми ситуациями, в том числе регулярными экзаменационными стрессами. Они провоцируют развитие тревожности.

Тревожность можно рассматривать как переживаемый эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия и возможной угрозы опасности [12]. Р. С. Немов определяет тревожность как человеческое свойство, которое обусловливается повышенным беспокойством индивида [9].

Тревожность у студентов – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Проявления тревожности в студенческом возрасте разнообразны: это и сниженная активность на занятиях, и смущение и скованность при ответах, и избегание общения с сокурсниками. Результатом больших эмоциональных нагрузок, которые испытывают студенты, зачастую являются различные психосоматические заболевания. Чаще всего тревожность у студентов проявляется на первом и выпускном курсах [8]. У первокурсников высокая тревога может быть связана с процессом адаптации к условиям обучения в вузе, а также особенностями проживания в городе и условиях общежития, переживанием разлуки с близкими родственниками, аттестацией в предстоящую первую сессию. У студентов выпускного курса – со сдачей государственных экзаменов и работой над дипломными исследованиями.

Важно, чтобы у студентов преобладал оптимальный уровень тревожности, который способствует успешному и эффективному обучению. Высокий же уровень тревожности может затруднить учебную деятельность студента путем снижения организованности, продуктивности, а также качества результата [11]. Студентам нужно учиться понимать и распознавать причины тревоги, уметь с ними справляться.

Рефлексивность и тревожность у студентов взаимосвязаны [3]. Оптимальный уровень тревожности поддерживается при помощи развитой рефлексивности, которая способствует осознанию, осмыслению и корректировке своих действий. При низком уровне личностной тревожности снижается и стремление к самонаблюдению, сосредоточению на собственных переживаниях. В группе студентов с высоким уровнем личностной тревожности наблюдаются способность к самодистанцированию, стремление взглянуть на себя со стороны, большая ответственность. У студентов с низким уровнем развития рефлексивности в большинстве случаев наблюдается низкий уровень тревожности. Анализ и самоанализ особенностей проявлений и характера тревожности и рефлексивности студентов благоприятно сказывается на качестве освоения ими профессиональных умений.

Цель исследования – выявить особенности формирования рефлексивности у студентов с повышенным уровнем тревожности.

Методы и методики

Этапы (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий) и методы (теоретические, эмпирические, констатирующий эксперимент, психодиагностические) описаны нами во многих более ранних работах [13–15]. В этом исследовании их морфологическое наполнение представляется так: теоретические (анализ, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические («Методика определения уровня рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева); «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова), «Шкала тревожности студента» (модификация Г. Ш. Габдреевой опросника Дж. Тейлор)).

Назначение психодиагностической методики («Методика определения уровня рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева): определение уровня развития рефлексии у личности. Методика состоит из 27 утверждений, по каждому вопросу испытуемому

предлагается ответить на вопрос. Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 10–15 минут). Обработка производится в соответствии с ключом.

Назначение психодиагностической методики «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова): диагностика типа рефлексии как устойчивой личностной черты. Опросник состоит из 30 утверждений, оцениваемых по 4-балльной шкале. Пункты группируются в три шкалы, не имеющие общих пунктов: системная рефлексия, интроспекция, квазирефлексия. Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 10–15 минут). Обработка производится в соответствии с ключом.

Назначение психодиагностической методики «Шкала тревожности студента» (модификация Г. Ш. Габдреевой опросника Дж. Тейлор): для определения личностной тревожности студентов. Методика состоит из 30 вопросов, на которые следует согласиться с рядом положений опросника или отвергнуть их. Может проводиться как в индивидуальной форме, так и в групповой (в среднем 5–10 минут). Обработка производится в соответствии с ключом.

Результаты

Результаты исследования по методике «Методика определения уровня рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева) представлены на рисунке 1.

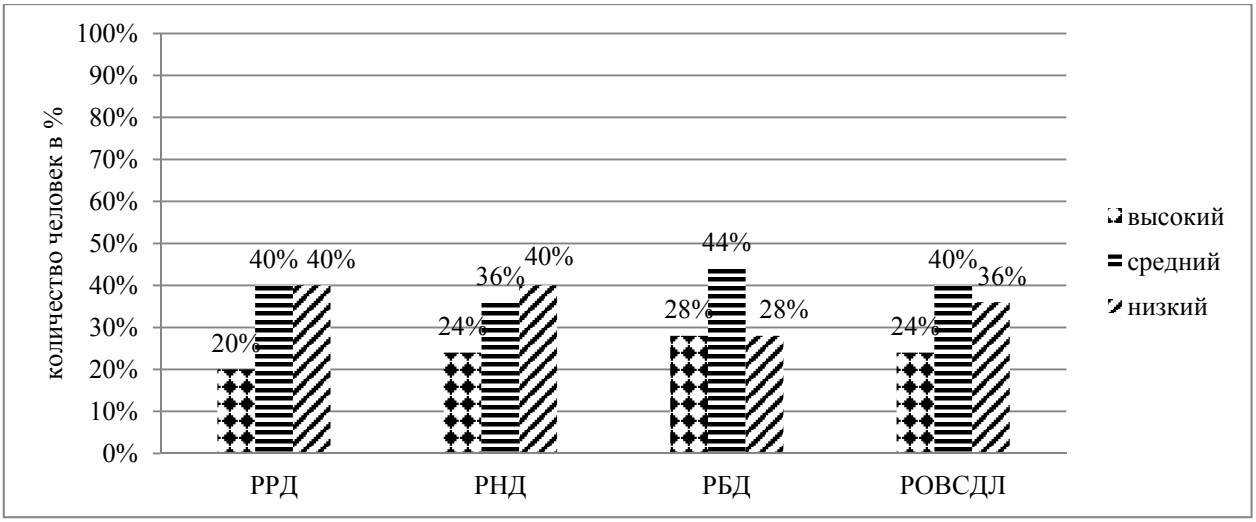

Рисунок 1. Результаты исследования рефлексивности студентов по методике «Методика определения уровня рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева)

Из диаграммы на рисунке 1 мы видим, что по шкале «Ретроспективная рефлексия деятельности» высокий уровень выявлен у 5 (20 %) человек, средний уровень у 10 (40 %) человек, низкий уровень у 10 (40 %) человек. По шкале «Рефлексия настоящей деятельности» высокий уровень выявлен у 6 (24 %) человек, средний уровень у 9 (36 %) человек, низкий уровень у 10 (40 %) человек. По шкале «Рассмотрение будущей деятельности» высокий уровень выявлен у 7 (28 %) человек, средний уровень у 11 (44 %) человек, низкий уровень у 7 (28 %) человек. По шкале «Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми» высокий уровень выявлен у 6 (24 %) человек, средний уровень у 10 (40 %) человек, низкий уровень у 9 (36 %) человек.

Результаты исследования по опроснику «Дифференциальный тип рефлексии» представлены на рисунке 2.

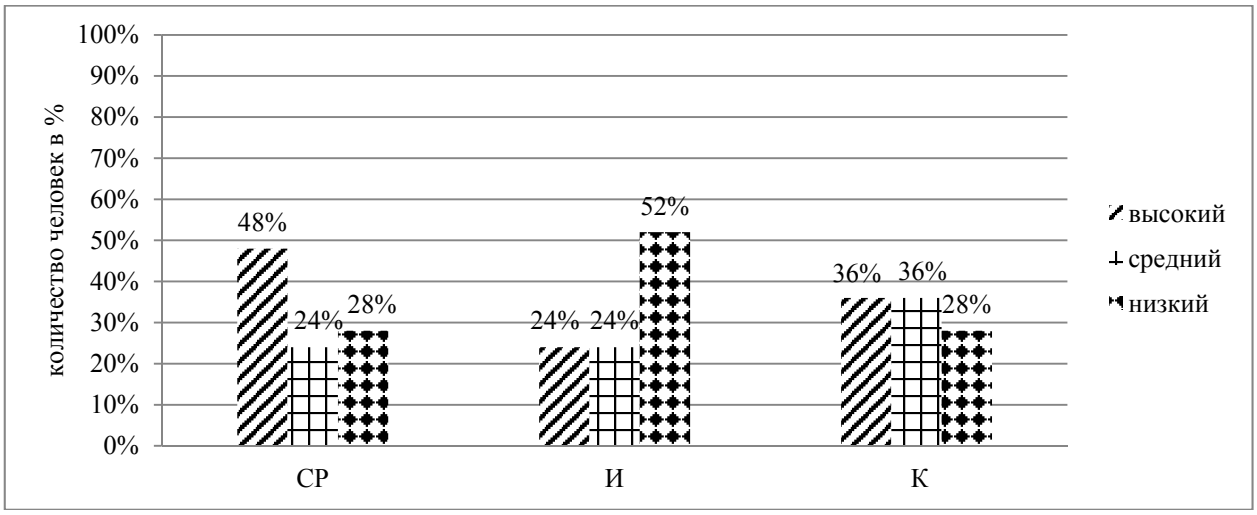

Рисунок 2. Результаты исследования рефлексивности студентов
по опроснику «Дифференциальный тип рефлексии»
(Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова)

Из диаграммы на рисунке 2 мы видим, что по шкале «Системная рефлексия» высокий уровень выявлен у 12 (48 %) человек, средний уровень у 6 (24 %) человек, низкий уровень у 7 (28 %) человек. По шкале «Интроспекция» высокий уровень выявлен у 6 (24 %) человек, средний уровень у 6 (24 %) человек, низкий уровень у 13 (52 %) человек. По шкале «Квазирефлексия» высокий уровень выявлен у 9 (36 %) человек, средний уровень у 9 (36 %) человек, низкий уровень у 7 (28 %) человек.

Результаты исследования по методике «Шкала тревожности студента» (модификация Г. Ш. Габдреевой опросника Дж. Тейлор) представлены на рисунке 3.

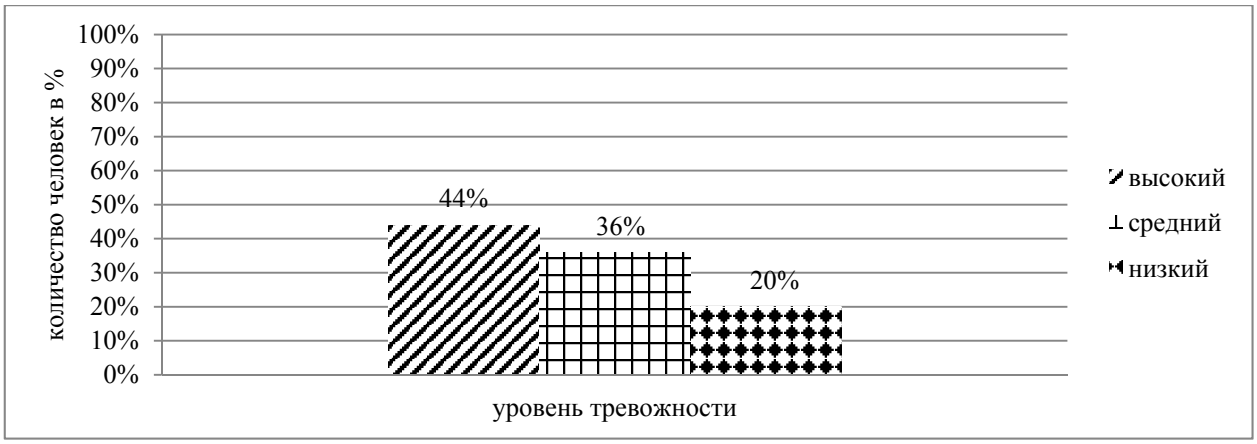

Рисунок 3. Результаты исследования тревожности студентов по методике «Шкала тревожности студента» (модификация Г. Ш. Габдреевой опросника Дж. Тейлор)

Из диаграммы на рисунке 3 мы видим, что высокий уровень тревожности был выявлен у 11 (44 %) человек. Средний уровень тревожности был выявлен у 9 (36 %) человек. Низкий уровень тревожности был выявлен у 5 (20 %) человек.

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования показали, что в изучаемой группе необходимо проводить целевые психолого-педагогические программы по формированию рефлексивности у студентов с повышенным уровнем тревожности.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод, что рефлексивность в психологии представляется в качестве личностного свойства, а рефлексия является процессом познания собственной личности. При этом под рефлексивностью подразумевается качество личности, обусловливающее рефлексию в качестве процесса. Рефлексивность является способностью анализировать собственную личность, обнаруживать мотивы своих действий.

Студенческий возраст характеризуется тревожностью. Тревожность у студентов – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Проявления тревожности в студенческом возрасте разнообразны: это и сниженная активность на занятиях, и смущение и скованность при ответах, и избегание общения с сокурсниками. Рефлексивность и тревожность у студентов взаимосвязаны. Оптимальный уровень тревожности поддерживается при помощи развитой рефлексивности, которая способствует осознанию, осмыслению и корректировке своих действий.

Результаты констатирующего этапа исследования показали, что в изучаемой группе необходимо проводить целевые психолого-педагогические программы по формированию рефлексивности у студентов с повышенным уровнем тревожности.

Список литературы

1. Абдиева, Г. И. Возрастные особенности юношеского периода / Г. И. Абдиева. – Текст : непосредственный // Архивариус. – 2021. – Т. 7. – № 3 (57). – С. 31–33.

2. Анисимова, О. М. К вопросу о функциональном значении рефлексивности / О. М. Анисимова. – Текст : непосредственный // От истоков к современности. – 2015. – № 2. – С. 3–5.

3. Бурыкина, М. Ю. Взаимосвязь тревожности и рефлексивности студентов бакалавриата педагогического профиля / М. Ю. Бурыкина. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-1. – С. 307–312.

4. Валиуллина, М. Е. Особенности восприятия образа мира в зависимости от рефлексивности в период ранней зрелости / М. Е. Валиуллина. – Текст : непосредственный // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2014. – Т. 156. – № 6. – С. 155–163.

5. Золина, В. А. Тревожность как фактор развития мотивации к обучению у студентов / В. А. Золина, Т. М. Маслова. – Текст : непосредственный // Постулат. – 2020. – № 12. – С. 1–5.

6. Козьмина, Ю, А. Понятие рефлексии в философии и психологии и ее значение в педагогической деятельности специалистов дошкольных образовательных организаций / Ю. А. Козьмина, Н. П. Заваленкова, Е. А. Карян. – Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы LXXX Международной научной конференции, Казань, апрель 2024 г. – Казань : Молодой ученый. – 2024. – С. 79–85.

7. Маслова, Т. М. Рефлексивность студентов вуза в структуре их интерперсонального поведения / Т. М. Маслова. – Текст : непосредственный // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. – 2023. – № 1 (50). – С. 95–102.

8. Молоканов, А. В. Исследование ситуативной тревожности студентов I курса факультета психологии в период экзаменационной сессии / А. В. Молоканов, О. А. Кондратьева. – Текст : непосредственный // Концепт. – 2017. – Т. 39. – С. 2341–2345.

9. Немов, Р. С. Психология : учебник для вузов / Р. С. Немов. – Москва : Юрайт, 2024. – 501 с. – Текст : непосредственный.

10. Ожиганова, Г. В. Рефлексия, рефлексивность и высшие рефлексивные способности: подходы к исследованию / Г. В. Ожиганова. – Текст : непосредственный // Вестник КГУ. Психология. – 2018. – С. 56–60.

11. Перевозчикова, Ю. С. Факторы учебной тревожности студентов / Ю. Н. Перевозчикова, Л. М. Соломатина. – Текст : непосредственный // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2023. – № 8 (84). – С. 241–245.

12. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2018. – 304 с. – Текст : непосредственный.

13. Dolgova, V. I. Partnership as a factor in the effectiveness of practice-oriented education of students / V. I. Dolgova, V. A. Belikov, M. V. Kozhevnikov. – Текст : непосредственный // International Journal of Education and Practice. – 2019. – V. 7. – № 2. – P. 78–87.

14. Relationship between teachers' readiness for innovative activities and their creative potential and professional characteristics / V. I. Dolgova, N. G. Kutepova, N. V. Kryzhanovskaya, Z. M. Bolshakova, N. N. Tulkibaeva. – Текст : непосредственный // Espacios. – 2018. – V. 39. – № 5. – P. 31.

15. Dudina, M. N. New educational paradigm: existentialism is a humanism / M. N. Dudina, V. I. Dolgova. – Текст : непосредственный // Man in India. – 2016. – V. 96. – № 10. – P. 4043–4050.

УДК 159.9.072.42

К. П. Захаров, А. В. Комарова

Рефлексивная позиция как фактор развития адаптивного интеллекта студентов с помощью методики «Образовательная картография»

Аннотация. В статье рассматриваются условия для взращивания у студентов более высокого уровня рефлексивной позиции с помощью методики «Образовательная картография» и проведения занятий в парах сменного состава. Предложенные педагогические результаты предназначены для преподавателей, использующих интерактивные формы обучения и уделяющих внимание рефлексивной позиции своих студентов с целью создания условий для развития адаптивного интеллекта.

Ключевые слова: *рефлексивная позиция, образовательная картография, пары сменного состава, коллективное взаимообучение, пространство рефлексии*

K. P. Zakharov, A. V. Komarova

Reflective position as a factor in the development of students' adaptive intelligence using the «educational cartography» methodology

Abstract. The article examines the conditions for cultivating a higher level of reflective position in students using the «educational cartography» methodology and conducting classes in pairs of rotating composition. The proposed pedagogical results are intended for teachers using interactive forms of training and paying attention to the reflective position of their students in order to create conditions for the development of adaptive intelligence.

Keywords: *reflective position, educational cartography, rotating pairs, collective mutual learning, reflection space*

Введение

Создание условий для становления адаптивного интеллекта, позволяющего развивать у учащихся такие качества, как ловкость, смекалка, преодоление вызовов времени, требующих находить выходы из безвыходных ситуаций, является важной задачей современной педагогики. Современные ученики все чаще сталкиваются с такими явлениями как многозадачность, прокрастинация, нежелание учиться, потеря интереса к жизни вообще, уход от реальности в виртуальную среду и др.

Если под адаптивным интеллектом (AQ – «коэффициент адаптивности») понимать способность человека адаптироваться к изменяющимся внешним условиям, то развитие рефлексивности может помочь современным школьникам его повысить.

В современной педагогике и психологии под рефлексией понимают процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. В дословном переводе: от латинского reflexio – обращение назад, отражение прошлого опыта и осознания себя в этом опыте. Но ведь отражать, смотреть со стороны может не только человек, но и другие люди тоже могут «отражать» и рефлексировать себя и свою деятельность, а также и Вас и Вашу деятельность.

А насколько полезно для человека узнать от других, рефлексирующих, людей, как они воспринимают его и его деятельность? Может быть, человеку проще оставаться в сфере своих собственных представлений о себе и о том, что он делает? Думается, что нет. Знакомство с рефлексивным опытом других значительно расширит модель окружающего мира и своей роли в этом мире.

Мы считаем, что рефлексия, как мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя и своей деятельности, помогает организовать коммуникацию на уровне Я, Я – Другой, Я – группа (команда), Я – Коллектив (обучающееся, а затем и профессиональное сообщество).

В современной педагогике данные уровни имеют особенно важное значение, что подчеркивается В. Л. Ситниковым с коллегами [7].

Представленные ниже уровни рефлексивной позиции не живут сами по себе, они как матрешка, в центре которой уровень 1. Понятно, что этими четырьмя уровнями рефлексия не ограничивается, а продолжается дальше – в профессиональной деятельности, в управлении большими производственными коллективами (цехами, конструкторскими бюро), а может быть и в работе в органах государственного управления и так вплоть до управления страной, планетой. Но это уже другая задача – освоение новых уровней рефлексивной позиции. Мы предлагаем через методику «Образовательная картография» нашим студентам подняться до 4 уровня рефлексивной позиции.

Эти уровни можно соотнести и с четырьмя организационными формами учебной работы – индивидуальной, парной, групповой и коллективной [2].

Обучение для студента – ведущий вид деятельности и расширение своих возможностей, от индивидуальной, самостоятельной работы до обучения в коллективе (или хотя бы в малой группе), одна из важнейших задач высшей школы.

В связи с этим нельзя не упомянуть социально-психологическую и воспитательную концепцию коллектива А. С. Макаренко, всесторонне обосновывающую именно развитие личности. Осуществление этого развития возможно только через коллектив, посредством коллектива и в коллективе, где строятся и развиваются отношения между воспитанниками и воспитателями, воспитанниками и воспитанниками [5].

1-й уровень рефлексивной позиции – это разговор с самим собой. Взгляд на себя и на свою деятельность самого человека. Этот уровень в той или иной степени присущ каждому, вопрос только, насколько глубоко осуществляется эта рефлексия и не превращается ли она в самокопание.

2-й уровень рефлексивной позиции – это интерес к тому, как другие окружающие люди воспринимают, оценивают меня. Если это становится интересно человеку, то это и расширяет первый уровень понимания себя.

Так, к примеру, я считаю себя хорошим другом, но друзей у меня мало и почему-то нет постоянных. Меня это может устраивать, но при переходе на второй уровень я сам захочу меняться, чтобы стать настоящим другом. А изменение – это основа активной жизненной позиции, адаптивного интеллекта.

3-й уровень рефлексивной позиции – это интерес к тому, как меня воспринимает малая группа. И есть ли вообще эта группа, для которой я представляю ценность? Доводилось ли мне работать в команде и делать социально значимые дела? Например, ставить

спектакль для школьников, организовывать КВН для первокурсников, участвовать в грантовой деятельности.

4-й уровень рефлексивной позиции – это интерес к тому, как меня воспринимает коллектив. Например, класса, студенческой группы, актив высшей школы, университета, общественной организации. Многие студенты оканчивают вуз и так и не знают, как к ним относится их группа, курс или актив высшей школы.

На 1-м уровне мы смотрим на деятельность и на себя со стороны, в какой среде мы взаимодействовали, как мы себя вели, что делали в этом окружении, какие компетенции, способности приобрели, проявили, какие ценности продвигали.

На 2-м уровне рефлексивной позиции мы учитываем то, как те, кто меня окружал, оценивают эту среду, окружение, ее важность для моего развития, может быть, я что-то не увидел, что-то не использовал, как они оценивают мои действия, поведение и мои способности.

На 3-м уровне все тоже самое, только с позиции малой группы.

На 4-м уровне – с позиции коллектива, а в перспективе – профессионального сообщества.

Методология исследования

Цель исследования – создание условий для развития рефлексивной позиции студентов гуманитарного цикла обучения. Методика «Образовательной картографии» (Т. М. Митрошина, Т. С. Сарычева, М. П. Черемных) [3, 4, 6, 8], методики ассоциативного диалога (Ривин А. Г., А. С. Соколов, В. К. Дьяченко) [2], методика визуализации в представлении информации (С. В. Аранова) [1]. В исследовании приняло участие 38 человек – студенты педагогического и психолого-педагогического направлений подготовки.

Результаты исследования

После проведения методики образовательной картографии у каждого студента получается карта собственной образовательной истории с условными обозначениями, в своем масштабе, со своей генерализацией (главным, ведущим образом). Данные карты являются личностным продуктом, но уже отчужденным от его создателя, и могут транслироваться другим заинтересованным людям и изучаться как самостоятельный объект спустя даже много лет. На карте, как правило, появляются следующие категории условных обозначений (рис. 1): 1) личностные характеристики; 2) социально-культурное влияние; 3) встречи с другими людьми; 4) значимые артефакты; 5) природа.

Рисунок 1. Наброски к карте «Моя образовательная история» – «РЕКА ЖИЗНИ»

Составление образовательной карты (примерный вариант ее представлен на рисунке 1) проходит несколько стадий.

1-я стадия – работа над составлением карты – В-1 (вариант 1). Студенты работают над первым вариантом карты «Моя образовательная история». На это занятие (оно проходит на 1-м курсе при изучении дисциплины «Введение в профессиональную деятельность») мы приглашаем студентов 4-го курса, которые уже знакомы с такой методикой и выступают помощниками-консультантами (иногда по традиции преподавателей Ижевска их именуем «старожилами»). Студенты работают с форматом А3 (два стандартных листка, которые складываются в А4 для удобства хранения карты).

Но окончательный вариант карты на этом занятии не составляется. Студенты работают с первым вариантом своей карты самостоятельно, без подсказки преподавателя, без обращения к памятке по составлению карты, но могут пользоваться лишь устной подсказкой помощника-консультанта (старшекурсника).

После получения В-1 студентам предлагают кластер условных обозначений (памятку), который составлен в результате анализа образовательных карт предыдущих поколений студентов (при этом он каждый раз дополняется, т. е. появляется то, чего не было раньше, – так, к примеру, появились персональные компьютеры, планшеты, телефоны, онлайн-игры, социальные сети и др.).

2-я стадия – самостоятельная работа со своей образовательной картой. Студенты забирают карту домой и совершенствуют ее. Так появляется В-2 (вариант 2).

3-я стадия – рефлексия и презентация карты В-2 студентам своей группы (в нашем случае участие принимали и студенты 4-го курса). Студенты работают в парах сменного состава по методике взаимообмена заданиями. Они совершают от 5 до 7 встреч (к сожалению, это число ограничено временем занятия).

Основная цель – представить свою карту (В-2) и получить обратную связь от своих собеседников (рефлексивная позиция 2-го уровня), а также возможно помочь другим людям отрефлексировать свои действия и самостоятельно сделать выводы о себе (рефлексивная позиция 3-го уровня).

4-я стадия – получение обратной связи о своей карте в малых группах.

Приводим для примера на рисунке 2 несколько образовательных карт (В-2) с необычной генерализацией. Обычно в качестве генерального образа карты выбирают дорогу, восхождение в горы, галактики, лабиринт, реку.

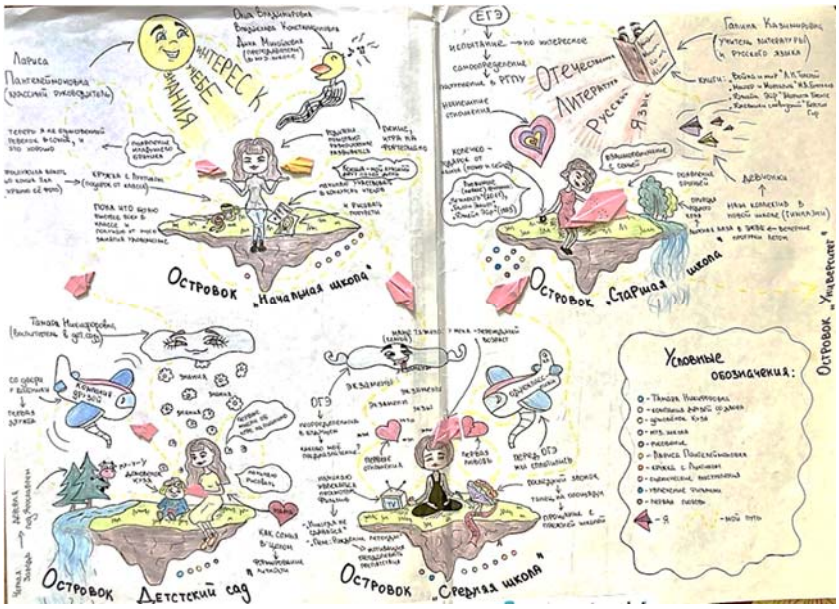

Рисунок 2. Образовательная карта с генерализацией «летающие острова»

В нашей практике есть и работа с картой после 4-й стадии – вариант-3, но это уже только для тех студентов, которых захватил процесс визуализации своего жизненного опыта.

Пространство рефлексии является самым трудным делом в деятельности преподавателя. До тех пор, пока студент не стал субъектом собственного образования и рефлексивная деятельность не стала его естественной потребностью, задача педагога – организовать *пространство рефлексии*, используя специальные технологии, методики, приемы, к которым мы относим методики «Образовательная картография» и «Коллективное взаимное обучение» (рис. 3, 4).

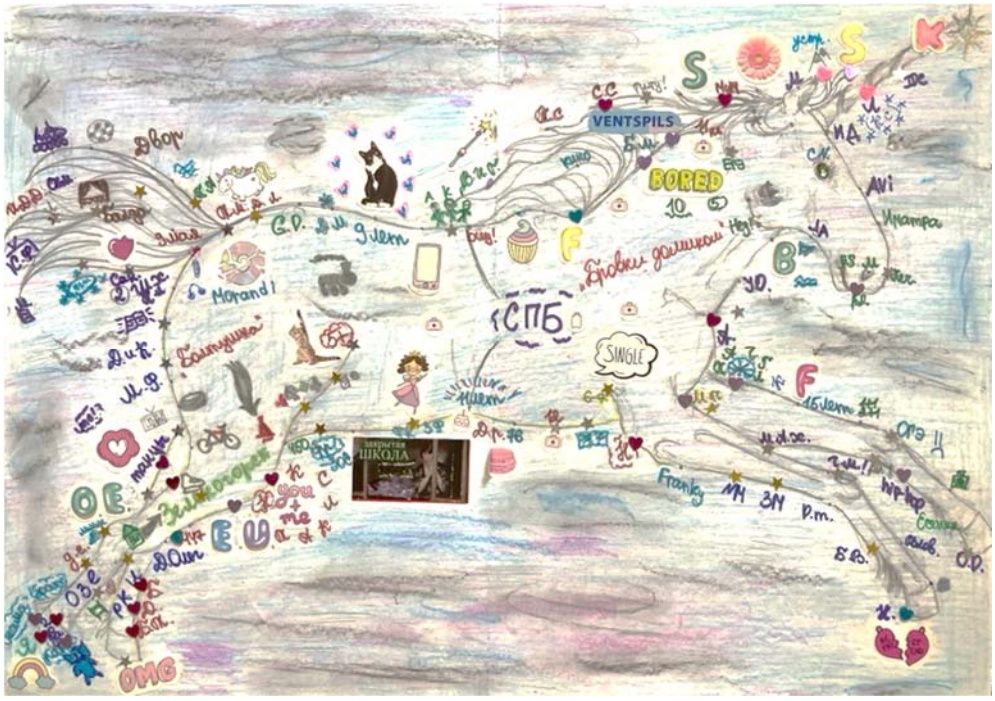

Рисунок 3. Образовательная карта с генерализацией «жизненный клубок»

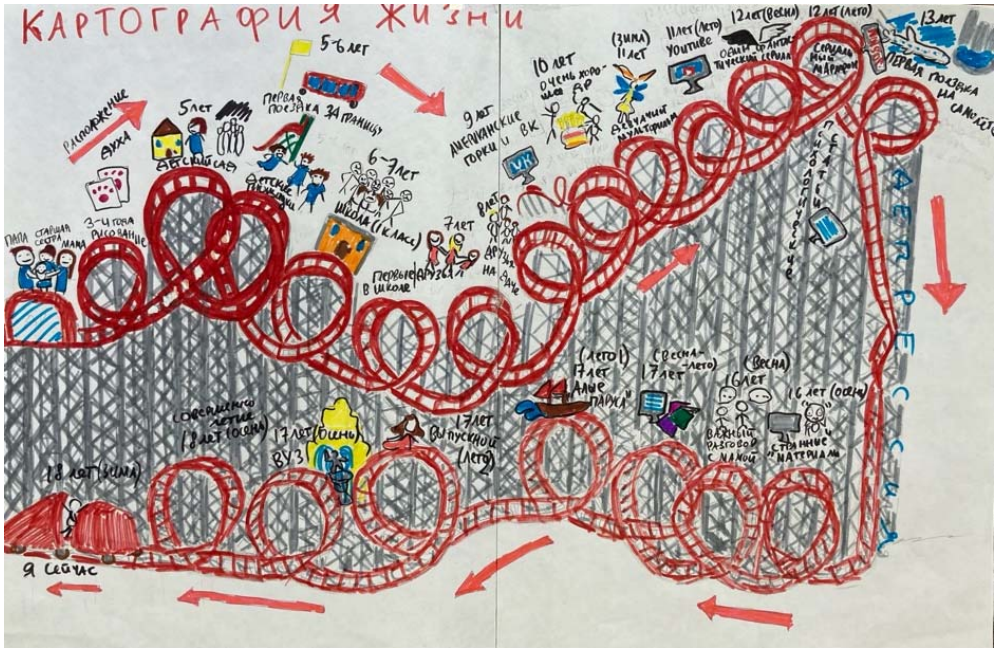

Рисунок 4. Образовательная карта с генерализацией «ДНК жизни»

В этом специально организованном пространстве должно происходить самое важное – формироваться адекватное отношение к себе, своим способностями и возможностям, конструктивное отношение к своим ошибкам, осознанное отношение к своим целям.

Рефлексия (обращение назад, отражение) – форма теоретического вида деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов; деятельность самопознания, раскрывающая специфику духовного мира человека. Рефлексия в конечном счете есть осознание практики.

В психологии, а также в обиходном смысле, рефлексией называют всякое размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) – собственных состояний, своих поступков и прошедших событий. При этом глубина рефлексии, самоанализа зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства и уровня самоконтроля.

По сути, в пространстве рефлексии учащийся ставит вопросы, адресованные к самому себе, и ищет на них ответы. Этими вопросами являются, например, такие: Зачем я ЭТО делал?, Почему у меня ЭТО не получилось?, Как я собираюсь с ЭТИМ работать и что я буду в ЭТОМ менять?, Какие усилия от меня для ЭТОГО потребуются?, Хватает ли у меня для ЭТОГО имеющихся знаний и опыта?, Требуется ли мне для ЭТОГО новое знание, опыт?, Насколько расширился мой жизненный опыт?

Выводы и заключение

Таким образом, преподаватель, организуя работу в парах сменного состава, создает наиболее благоприятные условия для сознательной рефлексии, для взращивания рефлексивной позиции, чтобы учащийся не только задумался над своей образовательной историей (первая рефлексивная позиция – что о себе думаю я?), но и получил обратную связь от своих товарищей по группе (вторая рефлексивная позиция – что обо мне думают другие?), и, возможно, наметил планы на будущее (третья позиция). Проведение методики «Образовательная картография» позволяет учащимся отрефлексировать свой жизненный опыт и его влияние на выбор профессионального пути. Организация учебного занятия в парах сменного состава по методике взаимообмена заданиями позволяет учащимся получить опыт осознания различных уровней рефлексивной позиции и создает педагогические условия для взращивания адаптивного интеллекта.

Надеемся, что предложенные педагогические результаты помогут другим преподавателям использовать наш опыт для повышения уровня осознанной рефлексии своих студентов.

Список литературы

1. Аранова, С. В. Формирование культуры визуализации учебной информации школьника : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 5.8.1 / С. В. Аранова. – Санкт-Петербург, 2023. – 47 с. – Текст : непосредственный.

2. Дьяченко, В. К. Коллективный способ обучения: дидактика в диалогах / В. К. Дьяченко. – Москва : Народное образование (ОАО Можайский полиграфический комбинат), 2004. – 348 с. – Текст : непосредственный.

3. Захаров, К. П. Педагогика высшего образования. Диалоговые интерактивные формы обучения : учебное пособие / К. П. Захаров ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического университета, 2016. – 149 с. – Текст : непосредственный.

4. Индивидуальный проект в старшей школе : сборник статей / сост. Т. М. Митрошина, Т. С. Сарычева. – Ижевск : Шелест, 2019. – 98 с. – Текст : непосредственный.

5. Комарова, А. В. Проблема личности и коллектива: современный взгляд сквозь призму идей А. С. Макаренко и И. И. Иванова / А. В. Комарова, Т. В. Слотина. – Текст : непосредственный // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. – 2014. – № 1 (191). – С. 132–139. – EDN SCHHCX.

6. Митрошина, Т. М. Образовательная картография – кабинет 19 / Т. М. Митрошина. – Текст : электронный // Mathom House. – URL: https://shishkinstreet.narod.ru/mathcartography.html (дата обращения: 05.08.2024).

7. Ситников, В. Л. Психология и педагогика командообразования : учебное пособие / В. Л. Ситников, А. В. Комарова, Т. В. Слотина. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 283 с. – Текст : непосредственный. – EDN AFIMKV.

8. Черемных, М. П. Организационно-педагогические условия индивидуального образования старшеклассников : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.01 / М. П. Черемных. – Ижевск, 2007. – 181 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

Ш. С. Марутян, Е. М. Сиротина

Рискованное поведение подростков как предпосылка к формированию адаптивного интеллекта

Аннотация. Подростковый возраст – это всегда время риска: выбора, ошибок, поиска границ, проверка себя. В данной статье рассматривается проблема рискованного поведения подростка как начало формирования адаптивного интеллекта посредством включения вызовов (рисков) в образовательный процесс. Риск в подростковом возрасте может выступать не угрозой, а ресурсом личностного развития при условии наличия педагогического сопровождения и выстроенной системы наставничества.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, ресурс, личность, риск, вызов, система, подросток, субъект*

Sh. S. Marutyan, E. M. Sirotina

Risky behavior of adolescents as a prerequisite to the formation of adaptive intelligence

Abstract. Adolescence is always a time of risk: of choice, mistakes, searching for boundaries, and testing oneself. This article examines the problem of adolescent risk-taking behavior as the beginning of the formation of adaptive intelligence through the inclusion of challenges (risks) in the educational process. Risk in adolescence can serve not as a threat, but as a resource for personal development, provided that there is pedagogical support and a structured system of mentoring.

Keywords: *adaptive intelligence, resource, personality, risk, challenge, system, adolescent, subject*

Мы живем в эпоху неопределенности, где старые модели теряют устойчивость и актуальность быстрее, чем формируются новые. В таких условиях особую ценность приобретает способность действовать в условиях нестабильности, принимать решения при неполной информации, учиться на ошибках. Это то, что в современной психологии называют адаптивным интеллектом [1].

Как его формировать у подростков – поколения, выросшего в условиях множественности выборов, цифровой перегрузки [2], отсутствия единой линии успеха [3], усиливающегося в настоящем времени, и увеличения ролей идентичности?

В различных образовательных средах уже существуют подходы, которые косвенно развивают адаптивность: психологическое консультирование [4], групповой психоанализ и психотерапия [5], кооперативное обучение [6], волонтерские программы [7], тьюторское сопровождение [8].

Их эффективность доказана опытом и результатами участников, а также отзывами родителей и семей. Однако данные методики редко объединены в единую систему, направленную на развитие адаптивного интеллекта.

Конструируя нашу систему, мы задались вопросом: «А что, если главный ресурс для развития адаптивного интеллекта у подростков – их внутренний запрос на проверку себя?»

Чтобы понять, как включить этот запрос в образовательный процесс, мы обратились к одному из ключевых феноменов подросткового возраста – риску. Риск – понятие многозначное, и его определение существенно зависит от контекста.

С одной стороны, риск ассоциируется с опасностью, возможностью потери, а с другой стороны, в психологии и педагогике, например, риск рассматривается как неотъемлемая часть человеческой деятельности, особенно в процессе развития.

Цель работы – теоретически обосновать возможность использования рискованного поведения подростков как ресурса формирования адаптивного интеллекта в рамках сконструированной нами гибридной образовательной системы.

В. П. Зинченко пишет, что риск – это «действие, направленное на привлекательную цель, достижение которой сопряжено с элементами опасности, угрозы потери или неуспеха» [9]. Л. С. Выготский, описывая подростковый возраст, указывает на формирование новообразования – чувства взрослости, когда ты уже не ребенок, но еще не взрослый [10]. Он претендует на самостоятельность, требует свободы, но еще не обладает ответственностью и инструментами для оценки последствий. Именно в этом напряжении и рождается потребность в испытании себя – возможности проверить границы, заявить о себе.

Таким образом, называя риск одним из факторов развития адаптивного интеллекта, мы исходим из предположения, что у риска есть полезные составляющие для подростка, которые позволяют через испытания (мы их договорились называть «вызовами») проверять и сверять: «А смогу ли я? А кто я? Какие у меня границы?» Риск в этом случае служит развитию самостоятельности, ответственности, самопознания.

А с другой стороны, риск требует осторожности и очень аккуратного включения в жизнь подростка. Механизмы саморегуляции, способные осознанно управлять риском, еще не вполне сформированы, поэтому важно научить подростка шкалировать риски и действовать согласно своим интересам, порой с возможностью проиграть, и в том числе через это реализовывать свой потенциал.

Отвечая на вопрос, можно ли трансформировать стремление подростка к риску в ресурс, мы сконструировали систему, объединяющую уже проверенные временем методики преподавания и воспитания.

Наша система – это гибридная образовательная среда, где педагоги отвечают за предметное обучение, наставник за комплексное сопровождение ребенка (академическое и личностное), куратор среднего звена координирует взаимодействие между наставниками и педагогами, а организатор выстраивает связь школы с внешним миром.

В нашей системе мы используем следующие ключевые методы: наставничество по модели «Компас», развитие проектного мышления, проект «Компас профессий», коучинговая рефлексия, ИОТ (индивидуальный образовательный трек).

Наставничество проходит по нашей модели «Компас», в котором в обязанности наставника, например, входят регулярные индивидуальные и групповые встречи с учениками, построение индивидуального образовательного трека (ИОТ), рефлексия, поддержка

в принятии решений. Важно, что наставник не оценивает, а помогает и поддерживает, не дает определенный вектор, а может предложить направление через знания о личности ребенка, его интересах, мечтах и целях.

Нам также важно развитие проектного мышления. В течение года ребенок или группа детей выбирают темы, собирают команду, реализуют проекты и защищают их перед аудиторией. Это ситуация с неопределенностью, ответственностью и риском неудачи – среда для развития адаптивного интеллекта [11].

Проект «Компас профессий» включает в себя еженедельные встречи со специалистами разных направлений. Взрослый выступает перед классами, рассказывая о своем пути, труде, приобретенных навыках, профессиональном становлении, о том, что помогло ему на этом пути, а ученики могут задавать вопросы, проявлять инициативу, они могут быть приглашены на практику в компании. Для детей и подростков здесь риск в уязвимости, в страхе оценки, возможном отказе.

Один из наших методов – коучинговая рефлексия. После каждого вызова – разговор с наставником в группе или индивидуально. Это механизм формирования социально-психологической зрелости – способности не только осознавать себя, но и позитивно влиять на среду.

Вызовом мы называем добровольную, сопровождаемую наставником ситуацию с неопределенностью, в которой подросток, сталкиваясь с риском неудачи, имеет возможность действовать самостоятельно. Вызов предполагает, что выбор и его последствия на подростке, но рядом есть наставник, который даст поддержку и поможет с последствиями, если это будет необходимо. Вызов дает возможность проявить инициативу, ответственность и проверить себя.

Ключевой метод нашей системы – это индивидуальный образовательный трек ученика. У нас фиксированное расписание и отсутствие выборов уроков учеником, помимо урока наставника, который направлен на раскрытие его как целостной личности с разными гранями (профессиональной, личной, ценностной), чтобы подростки могли увидеть, с какими аспектами этой личности они могут идентифицировать себя, и осознанно выбрать личностные качества наставника как референтные для собственного развития.

ИОТ становится пространством для развития автономии и ответственности, так как у ребенка остается его главная задача – учеба и выбор внеурочной деятельности, а также классные мероприятий, где этот выбор присутствует.

Подросток не выбирает предметы, но он сам планирует, как осваивать материал, какие навыки развивать, как выстраивать работу над собой вне урока. Особенно это проявляется в отработках – времени, когда он должен самостоятельно повторить пропущенное, выполнить задания учителя, подготовиться к проверке.

Наставник при этом помогает структурировать учебную неделю, расставить приоритеты («Что срочно? Что важно?»), оценить свои силы («Сколько я реально успею?»), отслеживать прогресс («Что я уже сделал? Где застрял? Что мешает?»).

Именно в таких ситуациях проявляется «чувство взрослости» – центральное новообразование подросткового возраста по Л. С. Выготскому: стремление быть ответственным за свою жизнь, даже когда не все в твоих руках. Таким образом, через эти методики мы также развиваем внутренний локус контроля – убежденность подростка в том, что его действия влияют на происходящее, а не все зависит от случайности, учителей, родителей.

Как показывают исследования, внутренний локус контроля (интернальность) – ключевой компонент адаптивного интеллекта и социально-психологической зрелости: он помогает человеку не винить внешние обстоятельства, а сосредоточиться на том, что находится в его власти [12].

В условиях плотного расписания и обязательных заданий это особенно важно: подросток не может изменить программу, но может выбрать, как он работает с материалом, когда делает отработки, куда направляет свои усилия.

Таким образом, система построена на основе сопровождаемого риска: подросток, сталкиваясь с неопределенностью, учится выходить из сценария проигрыша, не бояться ошибок, развивать креативность и опору на себя как на того, кто справится с разным исходом.

Риск постепенно становится не угрозой, а осознанным вызовом, ведущим к интеллектуальной и личностной, а в будущем и профессиональной реализации. Система не противопоставляется другим, а, напротив, интегрирует другие методики в одно пространство и организует вокруг общей цели – сформировать адаптивный интеллект у подростков.

В данной системе подросток выступает как субъект собственного развития. В ситуациях педагогически организованного риска подросток приобретает возможность выйти за пределы своих стратегий поведения, столкнуться с неопределенностью и самостоятельно выстраивать новые способы действия.

Так, например, в рамках уроков отработки подростки реализуют проекты, выполняют домашние задания в течение учебного времени в школе, а также планируют свою учебную нагрузку на следующую неделю. Кроме того, у них есть возможность выбора реализации этих заданий и проектов дома, на выходных, или в школе индивидуально либо в группе с помощью наставника, который проводит уроки отработки в рамках кооперативного обучения по Л. С. Выготскому [6]. Успешное выполнение задач оценивается в баллах, которые дают доступ к внутренним привилегиям – дополнительным перерывам, вкусным бонусам, а также возможности пропустить один учебный день в месяц.

Мы верим, что с каждым годом ученики будут становиться более жизнестойкими за счет регулярного опыта преодоления вызовов в сопровождаемой среде – каждый завершенный проект, каждая пройденная трудность укрепит убежденность в том, что все получится.

В среде, организованной таким образом, появляется возможность развить все элементы адаптивного интеллекта. Через командные проекты, групповую и индивидуальную рефлексию развивается *аффилиация*.

Скорость реагирования становится лучше за счет постоянной практики действий в условиях неопределенности.

Любопытство ребенка поддерживается наставником и педагогами, которые поддерживают его идеи, даже если они кажутся неосуществимыми.

Индифферентная наблюдательность формируется за счет умения видеть ситуацию со стороны, не вовлекаясь эмоционально – формируется через регулярную рефлексию с наставником после рискованных ситуаций.

Общественное признание становится не внешней наградой, а результатом реального вклада через волонтерские проекты, выступления, презентации перед аудиторией, где ученики получают обратную связь извне, учатся ценить значимость своего действия, не боясь пробовать новое.

Избыточность проявляется через возможность при реализации задуманного (проектов, заданий, спектаклей, волонтерства, настольных игр и т. д.) проигрывать, возвращаться в самое начало и начинать заново. Таким образом, ученик становится сложнее, чем проекты, которые он делает.

Самодостаточность формируется через индивидуальную работу, где ученик сам управляет временем, задачами и ответственностью за результат.

Интернальность укрепляется через систему баллов и привилегий: ученик видит прямую связь между своими действиями и последствиями.

Целостность формируется через долгосрочное сопровождение наставника, который помогает соединять разные грани опыта в единое понимание себя.

Таким образом, сконструированную нами гибридную систему «Компас» можно представить как некий вариант нарратива для каждого ученика, который через все испытания, вызовы и риски в конце пути дает подростку ключ к реализации его целей и формированию его личности как субъекта собственного развития. Совокупность всех методов, приемов, инструментов, описанных выше, в нашем образовательном пространстве и является предпосылкой к формированию адаптивного интеллекта.

Список литературы

1. Гут, В. В. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта / В. В. Гут, Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики (серия «Познание»). – 2023. – № 8. – С. 50–58. – DOI: 10.37882/2500-3682.2023.08.05.

2. The psychological burden of digital media use: A population-based study on the role of digital stress in adolescents and adults / T. Schäfer, L. P. Naumann, M. Becker, S. Brandt. – Текст : непосредственный // Computers in Human Behavior. – 2020. – V. 112. – P. 106473. – DOI: 10.1016/j.chb.2020.106473.

3. Эриксон, Э. Х. Идентичность: юность и кризис / Э. Х. Эриксон ; перевод с англ. – Москва : Прогресс, 1990. – 336 с. – Текст : непосредственный.

4. Крылова, А. А. Психологическое консультирование : учебное пособие / А. А. Крылова, Л. А. Петровская. – Москва : Академия, 2008. – 240 с. – Текст : непосредственный.

5. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 816 с. – Текст : непосредственный.

6. Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Текст : непосредственный // Собрание сочинений : в 6 т. Т. 2. – Москва : Педагогика, 1985. – С. 5–361.

7. Капустина, А. Н. Волонтерская деятельность как ресурс самореализации личности / А. Н. Капустина. – Текст : электронный // Universum: психология и образование. – 2016. – № 3–4 (22). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/volontyorskaya-deyatelnost-kak-resurs-samorealizatsii-lichnosti (дата обращения: 19.08.2025).

8. Белова, О. А. Тьюторское сопровождение как технология поддержки образовательной автономии учащегося / О. А. Белова. – Текст : непосредственный // Образование и общество. – 2012. – № 3. – С. 88–91.

9. Зинченко, В. П. Психология риска / В. П. Зинченко. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 12–21.

10. Выготский, Л. С. Возрастная психология / Л. С. Выготский. – Текст : непосредственный // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. – Москва : Педагогика, 1984. – С. 323–372.

11. Доценко, Е. Л. «Социально-психологическая зрелость» – формирование понятия / Е. Л. Доценко. – Текст : непосредственный // Вестник Омского университета (серия «Психология»). – 2020. – № 3. – С. 4–12.

12. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

УДК 37.378

Н. Г. Молодцова, И. А. Горбенко

Искусство как ресурс формирования визуальной культуры обучающихся

Аннотация. Визуальность в современном мире является неотъемлемым аспектом повседневной жизни индивида. Целые поколения выросли в условиях доминирования культуры телевидения, видеоигр и социальных сетей, подвергаясь интенсивному воздействию информационного потока, представленного в форме мощной аудиовизуальной стимуляции, опосредованной техническими устройствами. Данная тенденция приводит к изменению характера перцепции окружающего пространства, которое все чаще воспринимается через призму кратковременного внимания, направленного на дискретные визуальные стимулы. В связи с этим возникает потребность в систематизации и структурировании современного визуального контента, а также в разработке эффективных методологий его интеграции в образовательный процесс с целью целенаправленного формирования визуальной культуры обучающихся. В статье обсуждается вопрос формирования визуальной культуры учащихся с помощью таких видов искусства, как живопись и кинофильмы. Выделены три группы способов работы с визуальной информацией, а также этапы развития визуальной культуры обучающихся в процессе коллективного рассматривания и обсуждения произведений живописи, что послужило основой для создания авторской образовательной технологии «Образ, мысль и слово» (Н. Г. Молодцова). Представлен психологический механизм формирования визуальной культуры обучающихся средствами киноискусства (И. А. Горбенко).

Ключевые слова: *искусство, произведения живописи, визуальная культура, фасилитированная дискуссия, техника парафраза, образовательная технология «Образ, мысль и слово», киноискусство, кинематографические формы, визуальные метафоры, кинометафоры*

N. G. Molodtsova, I. A. Gorbenko

Art as a resource for the formation of visual culture of students

Abstract. Visuality in the modern world is an integral aspect of an individual's daily life. Entire generations have grown up in a culture dominated by television, video games, and social media, exposed to the intense flow of information presented in the form of powerful audiovisual stimulation mediated by technical devices. This trend leads to a change in the nature of perception of the surrounding space, which is increasingly perceived through the prism of short-term attention directed at discrete visual stimuli. In this regard, there is a need to systematize and structure modern visual content, as well as to develop effective methodologies for its integration into the educational process in order to purposefully form the visual culture of students. The article discusses the issue of forming the visual culture of students through such types of art as painting and films. Three groups of ways of working with visual information are identified, as well as the stages of the development of students' visual culture in the process of collective viewing and discussion of paintings, which served as the basis for the creation of the author's educational technology «Image, thought and Word» (N. G. Molodtsova). The psychological mechanism of formation of visual culture of students by means of cinematography is presented (I. A. Gorbenko).

Keywords: *art, paintings, visual culture, facilitated discussion, paraphrase technique, educational technology «Image, thought and word», cinematography, cinematic forms, visual metaphors, film metaphors*

В условиях повсеместной цифровизации наблюдается значительное увеличение потока информации, воздействующего на человека в визуальной сфере. Это приводит к тому, что современные дети, согласно мнениям отечественных и зарубежных экспертов, демонстрируют клиповое восприятие и мышление, что выражается в фрагментарности и поверхностности зрительного восприятия, а также в отсутствии глубокого осознания и понимания информации, заключенной в визуальных образах. В связи с этим актуализируется

проблема формирования визуальной культуры обучающихся, которая определяется способностью анализировать и интерпретировать визуальные образы, а также проникать в их смысл, переходя от простого наблюдения к активному восприятию и осознанному пониманию.

Анализ психолого-педагогической литературы по данной теме показывает наличие различных подходов к рассмотрению понятия «визуальная культура». Некоторые исследователи [1, 4] считают, что визуальная культура представляет собой совокупность общественных, индивидуальных, материальных и интеллектуальных визуальных ценностей, которые функционируют в виде символов в определенном социуме и передаются через визуальные средства информации. Другие ученые [3, 5] определяют визуальную культуру как часть общей культуры, формирующую у людей способность воспринимать, анализировать, интерпретировать, оценивать и создавать визуальные образы.

Учитывая актуальность данной проблемы, необходимо разрабатывать специальные образовательные практики и психодидактические модели, направленные на формирование визуальной культуры у обучающихся разных возрастов. Мы полагаем, что целесообразно использовать художественные образы произведений искусства, как статичные картины, так и динамичные образы кинофильмов.

Визуальные образы произведений искусства обладают многозначностью и многоплановостью, включают эмоциональные стимулы, способствующие формированию визуальной культуры, и представляют собой богатый ресурс для развития у детей восприятия и визуального мышления как механизма проникновения в смысловой контекст зрительного образа [8].

Формирование визуальной культуры в процессе обучения детей анализу и пониманию зрительных образов следует осуществлять, опираясь на познавательную инициативу самих учеников, которые принимают на себя роль исследователей, задаваясь вопросом: «Какие смыслы и значения заключены в визуальных образах картин и кинофильмов?» Здесь особый акцент необходимо сделать на вербализации воспринятых детьми образов. Словесное проговаривание увиденного организует, уточняет интуитивно ощущаемый ребенком смысл, делает его осознаваемым и субъективированным.

Для формирования визуальной культуры обучающихся необходимо организовать процесс, направленный на развитие у них навыков работы с информацией. Это включает освоение трех групп способов: первая группа охватывает способы поиска и сбора информации из наглядных образов картин и кинофильмов; вторая группа включает способы анализа и обработки информации по заданным критериям; третья группа касается интерпретации, где учащиеся учатся формулировать суждения, делать умозаключения и строить аргументацию на основе полученной информации.

Одним из эффективных методов формирования визуальной культуры является фасилитированная дискуссия. Этот метод представляет собой групповое обсуждение произведений живописи и напоминает мозговой штурм, направленный на расшифровку изобразительного текста. Фасилитированная дискуссия включает открытые вопросы, которые помогают выделить визуальные образы из картины, а также анализировать и интерпретировать их с опорой на наглядность. Техника парафраза, заключающаяся в отзеркаливании ключевых мыслей высказываний детей без искажений, способствует интериоризации информации, полученной в ходе исследовательской деятельности. Этот процесс важен для осознания и субъективации информации. Парафраз высказываний участников дискуссии позволяет им быть услышанными и понятыми, а также помогает вербализовать интуитивно воспринятый смысл и соотнести свою точку зрения с мнениями других.

В этом процессе педагог выступает в роли фасилитатора, который не предоставляет готовую информацию и не оценивает ответы, а организует ненасильственную коммуникацию. Он помогает ученикам активно рассматривать и обсуждать увиденное, направляет их

к выдвижению собственных гипотез и построению суждений, что способствует развитию их критического мышления и визуальной культуры.

Рассматривая процесс формирования визуальной культуры обучающихся с помощью произведений живописи, важно отметить статичность наглядных образов картин. Это позволяет учащимся длительно их рассматривать, детализировано воспринимать и подробно анализировать, что способствует пониманию картины в контексте исследовательской деятельности. В соответствии с вышеописанными способами работы с информацией можно выделить три этапа развития визуальной культуры детей при работе с картинами:

1. Актуализация восприятия. На этом этапе происходит длительное рассматривание картины, что позволяет выделить ее элементы и установить взаимосвязь между образами. Ведущий дискуссии задает детям вопрос: «Что вы здесь видите?», побуждая их выделить разнообразие образов в картине. Затем предлагаются дополнительные вопросы, направленные на фактуальный уровень понимания: «Кто изображен на картине? Когда это происходит? Где происходит? Что происходит на картине?»

2. Анализ и обработка информации. На этом этапе возникают более сложные вопросы, требующие анализа и обработки информации по заданным критериям. Появляются вопросы подтекстового уровня: «Что чувствуют эти люди? О чем они могут говорить? Где находился художник, когда писал эту картину?»

3. Интерпретация информации. Этот этап посвящен освоению детьми способов интерпретации визуальных образов, развитию умений выстраивать умозаключения и обосновывать свои гипотезы. Вопросы направлены на контекстуальный уровень понимания картины, например: «Что бы вы рассказали об этой картине человеку, который ее никогда не видел? Какую информацию хотел передать нам художник? Какое название вы можете ей дать?»

Эти идеи легли в основу разработки образовательной технологии «Образ, мысль и слово», которая на протяжении более десяти лет успешно реализуется в ряде школ г. Нижнего Новгорода и г. Москвы. Результаты эмпирических исследований подтверждают ее эффективность в решении проблемы формирования визуальной культуры у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [8].

В контексте формирования визуальной культуры обучающихся существенную роль также играет кинематограф, художественные образы которого отличаются динамичностью. Кинематограф, помимо функции репрезентации социокультурной реальности, активно участвует в ее конструировании, оказывая влияние на перцептивные процессы и формирование коллективных когнитивных схем.

Влияние кинематографа на формирование визуальной культуры личности проявляется через механизмы идентификации зрителя с персонажами, нарративными структурами и визуальной семиотикой [2]. Данный процесс может способствовать формированию позитивной социальной идентичности, а также, потенциально, усилению существующих социальных стереотипов за счет активации предвзятых когнитивных категорий. Кроме того, кинематограф выступает инструментом социальной критики, репрезентируя девиации от доминирующих социокультурных норм и практик. Поднимая социально значимые вопросы, кинематограф способствует развитию критического мышления и формированию более дифференцированного понимания социальной реальности.

Воздействие кинематографа на зрителя осуществляется посредством комплексного влияния визуальных и аудиовизуальных элементов. С позиций когнитивной психологии и теории восприятия интерпретация визуальных стимулов обусловлена предшествующим опытом субъекта, социокультурным контекстом и текущим эмоциональным состоянием.

Принимая во внимание исследования в области когнитивной лингвистики, проведенные за последние три десятилетия, следует отметить, что значительный объем когни-

тивных репрезентаций реальности имеет метафорическую природу. Метафора рассматривается как универсальный коммуникативный механизм, содержащий закодированную информацию о когнитивном инсайте и личностном инновационном открытии. Работы Н. Д. Арутюновой, Р. Бойда, В. Г. Гака, А. Е. Денхама, В. Н. Телии и других исследователей демонстрируют, что когнитивные процессы, включающие мышление, восприятие, принятие решений и анализ информации, в значительной степени опосредованы метафорическими конструктами, большинство из которых функционируют на неосознаваемом уровне [9].

В кинематографе широко используются визуальные метафоры как средство трансляции сложных концепций и эмоциональных состояний. Использование элементов, таких как цветовая палитра, композиционное построение и модуляция освещения, позволяет формировать определенный эмоциональный тон, оказывающий влияние на эмоциональное восприятие зрителя. Эти элементы, интегрируясь, формируют специфический визуальный язык, который впоследствии становится неотъемлемой частью социокультурного контекста.

В настоящее время наблюдается повышенный исследовательский интерес к изучению феномена кинометафоры в контексте формирования визуальной культуры. В зарубежной научной литературе исследования природы кинометафоры сфокусированы преимущественно на типологизации экранных метафор. В отечественной традиции значительный вклад в исследование феномена кинометафоры внесли работы Ю. Лотмана. Согласно его концепции, историческое развитие человеческой коммуникации опосредовано взаимодействием двух независимых, но равноправных семиотических систем: вербальной (слова) и визуальной (изображения). В кинематографе процесс формирования образа (кинокадра) происходит в результате интеграции вербального и визуального элементов, характеризующихся взаимообусловленностью и взаимодополняемостью [7]. Результатом данной синергии является формирование кинометафоры, содержащей закодированный социокультурный опыт, который хранится в долговременной памяти человека.

Формирование способности к интерпретации языка кинометафоры представляет собой процесс, развивающийся по мере онтогенетического развития индивида, он опосредован целенаправленным анализом аудиовизуальных произведений искусства. Данные произведения представлены в современном цифровом информационном поле не только в форме кинофильмов (художественных, документальных, мультипликационных), но и в форме рекламных роликов, видеоконтента социальных сетей, видеоигр и других форматов. Отсутствие у зрителя адекватного знания «киноязыка» препятствует эффективному декодированию визуальных образов и трансляции их в когнитивные смысловые структуры, что подчеркивает необходимость целенаправленного обучения интерпретации киноязыка [6].

С развитием цифровых технологий и расширением доступности кинематографического контента происходит трансформация его влияния на визуальную культуру. Платформы социальных сетей и стриминговые сервисы предоставляют пользователям возможность не только потребления контента, но и его активного создания, что приводит к возникновению новых форм визуального самовыражения и модификации традиционных моделей потребления кино. Молодежь, являющаяся активным пользователем цифровых технологий, интегрирует кинематограф в контекст повседневной жизни, что создает новые возможности для формирования визуальной культуры, в рамках которой молодежные субкультуры могут выражать себя посредством кинематографических форм.

Таким образом, средства искусства, репрезентированные произведениями живописи и кинематографа, выступают в качестве мощного инструмента формирования визуальной культуры, оказывающего влияние на процессы восприятия, формирование иден-

тичности и социальную динамику. В условиях цифровизации приобретает особую значимость учет влияния новых образовательных технологий и практик на традиционные подходы, а также развитие у обучающихся способности к анализу и интерпретации визуальных образов, направленное на понимание их смысловой структуры, а не на пассивное созерцание.

Список литературы

1. Ганиева, Э. Р. Кино и телевидение как одни из основных факторов формирования визуальной культуры зрителя / Э. Р. Ганиева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 21. – С. 59–61.

2. Горбенко, И. А. Психологический потенциал киноклуба в работе с личностными проблемами студентов / И. А. Горбенко, Т. Б. Киселева. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование: вызовы XXI века : материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти выдающегося ученого – педагога, академика В. А. Сластенина. – Ярославль, 2023. – С. 223–228.

3. Даниэль, С. М. Искусство видеть / С. М. Даниэль. – Москва : Амфора, 2006. – 206 с. – Текст : непосредственный.

4. Дубовая, Н. В. Визуальная культура в аспекте современности / Н. В. Дубовая. – Текст : непосредственный // Тенденции развития педагогической науки : материалы международной научно заочной научно- практической конференции. – 2010. Сибиряк. – 267 с.

5. Зинченко, В. П. Восприятие и визуальная культура / В. П. Зинченко. – Москва, 2018. – 599 с. – Текст : непосредственный.

6. Кино: психологический, педагогический, психотерапевтический аспект / Н. Л. Карпова, М. М. Данина, Н. В. Кисельникова, А. И. Шувиков. – Текст : непосредственный // Выдающиеся ученые Психологического института : Н. И. Жинкин, Ю. Б. Некрасова, Н. С. Лейтес. – Москва : ПИ РАО, РШБА, 2021. – С. 275–284.

7. Лотман, Ю. Семиотика кино и проблемы киноэстетики / Ю. Лотман. – Таллин : Ээсти Раамат, 1973. – 135 с. – Текст : непосредственный.

8. Молодцова Н. Г. Развитие визуального мышления младших школьников средствами произведений живописи : монография / Н. Г. Молодцова. – Москва : МПГУ, 2023. – 192 с. – Текст : непосредственный.

9. Содействие креативности : монография / под редакцией А. С. Огнева. – Москва : Спутник+, 2024. – 142 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

Г. А. Норкин

Преодоление кризисных явлений в патриотическом воспитании студенческой молодежи. Культурологический и нравственно-психологический аспекты ориентации адаптивного интеллекта студентов

Аннотация. В статье рассмотрены кризисные явления, возникшие в системе воспитания студенческой молодежи на рубеже XX и XXI веков. В качестве причины кризиса анализируется стремление традиционные российские культурные ценности, обеспечивающие успешную и нетравматическую адаптацию молодого поколения к новым условиям, заменить на так называемые «общечеловеческие» путем переориентации адаптивного интеллекта индивида на достижение успехов вне нравственных и социально ответственных установок. Кризис затронул в первую очередь такие моральные ценности, как патриотизм, мужество, героизм, подвиг. Рассмотрены примеры героического поведения, определяемые традиционными ценностями в период военных действий.

Ключевые слова: *адаптивный интеллект, студенческая молодежь, воспитание, традиционные ценности, патриотизм, мужество, подвиг, культура, психология*

G. A. Norkin

Overcoming the crisis in patriotic education student youth. Cultural and moral psychological aspects of students' adaptive intelligence orientation

Abstract. The article examines the crisis phenomena that arose in the system of education of student youth at the turn of the 20th and 21st centuries. As the cause of the crisis, the desire of traditional Russian cultural values is analyzed, ensuring the successful and non-traumatic adaptation of the younger generation to new conditions, to replace the so-called «universal» by reorienting the adaptive intelligence of the individual to achieve success outside of moral and socially responsible attitudes. The crisis primarily affected such moral values as patriotism, courage, heroism, feat. Examples of heroic behavior determined by traditional values during the period of hostilities are considered.

Keywords: *adaptive intelligence, student youth, education, traditional values, patriotism, courage, feat, culture, psychology*

«О доблестях, о подвигах, о славе
Я забывал на горестной земле…»

Эти строчки А. Блока, обращенные к женщине, тем не менее подходят для оценки ситуации, сложившейся в воспитательной работе с нашей молодежью на рубеже XX и XXI веков, когда российские культурные ценности, обеспечивающие успешную и нетравматическую адаптацию молодого поколения к новым условиям, попытались заменить на так называемые «общечеловеческие» путем переориентации интеллекта индивида на достижение успехов вне нравственных и социально ответственных установок. В этот период политическая «элита» России взяла курс на интеграцию в мировое сообщество с заменой нравственных ценностей, формировавшихся в России в течение столетий, на так называемые общечеловеческие ценности. Руководители страны, начиная с М. Горбачева, а позднее Б. Ельцина, не замечали, что именно в России сохранились нравственные ценности, девальвированные в Западной Европе и США. В так называемой «Мюнхенской речи», произнесенной В. Путиным 10 февраля 2007 года, был провозглашен курс на независимую внешнюю политику России, на повышение уровня суверенитета страны, указано на пренебрежение «коллективного Запада» нормами международного права. Но политика дезинформации российской молодежи, тенденциозное, прозападное освещение российской действительности не прекратилось даже с началом 24 февраля 2022 года Специальной военной операции на Украине. Обращаясь к информации в интернете, молодые люди столкнутся с проукраинской, прозападной интерпретацией СВО, с прямыми оскорблениями и клеветой в адрес государственной политики в категориях «эвфемизм», «вторжение» и т. д. Так называемые Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования и общекультурные компетенции по-прежнему копируют западные и сводятся к «способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия». Кстати, стандарты предполагают возможность их количественного измерения. Как будут измерять уровень толерантности и другие компетенции, не известно.

Доказательств активного разрушения в сознании российской молодежи традиционных ценностей, культурного кода России, к сожалению, более чем достаточно. Приведем лишь несколько примеров. Так, 2009 год был объявлен: «Годом молодежи». Федеральное агентство Росмолодежь под руководством Василия Якименко (уже уволен) и национальный институт Высшая школа управления активно претворяли в жизнь Проект «Россия 2020», в котором вполне серьезно утверждалось, что «большинство молодых людей работать не хотят. И это правильно. Работать должны лошади» [12]. Далее следует утверждение, что «учеба в вузе – самая большая нора в стране, в которую заползло 7 млн человек.

Вылезай из норы!». В точном соответствии с западным меркантилизмом утверждается, что молодой человек обязан найти в себе талант и его «продать». Но А. С. Пушкин писал: «Не продается вдохновение, но можно рукопись продать». Талантливое изобретение действительно необходимо продавать (тогда его можно считать инновацией), но талант и гениальность всегда в России рассматривались как национальное достояние, и ими не торговали. Предусматривал Проект и обучение молодежи «управлять правдой», что инспирировано западными технологиями манипулирования обществом в соответствии с идеей Ф. Ницше: «Фактов не существует. Есть только интерпретации». И о каком патриотизме может идти речь, если в качестве идеала предлагается социальная мобильность, при которой молодые люди «с легкостью будут переезжать из города в город, из страны в страну» [11]? Видимо, не очень грамотные руководители российской молодежи никогда не читали проникнутых ностальгией, глубокой тоской по родине произведения В. Набокова, А. Куприна, И. Бунина, А. Вертинского и других русских эмигрантов – патриотов, вынужденных покинуть Россию. Отношение к России «лидеров» российской молодежи можно увидеть в вопросе: «Чем может гордиться русский в Японии или Америке. Газом в зажигалках?» В 2006 году в Республике Соха (Якутия) осуществлялся масштабный воспитательный проект «Я – гражданин мира». Обмен опытом толерантности». Была проведена научная конференция «Весь мир – мой дом» [2]. Вряд ли космополитизм и толерантность в качестве терпимости к любым культурам способствуют победе в СВО.

Но патриотизм настолько сложное, полное противоречий понятие, что даже идеи величайших представителей российской культуры, властителей дум нуждаются сегодня в острой критике, в оценке с позиций современных реалий. Так, Ф. М. Достоевский утверждал, что «стать настоящим русским, стать вполне русским, может быть и значит только…стать братом всех людей» [3]. Наверное, стоит обратить внимание, что библейский убийца Каин был Авелю братом. И невозможно быть братом, даже троюродным, таким позорящим род человеческий украинским убийцам из ВСУ, зверски пытающим и убивающим детей, женщин и стариков, топчущих православные иконы на Курской земле. В тоже время Федор Михайлович считал, что «…в некоторых случаях, если не во всех почти, война есть процесс, которым…достигается международное спокойствие и вырабатывается, хоть приблизительно, сколько-нибудь нормальное отношение между нациями». «Не всегда надо проповедовать один только мир, и не в мире одном во что бы то ни стало спасение, а иногда и в войне оно есть». «Уж лучше раз извлечь меч, чем страдать без срока» [8]. Эти идеи великого писателя оказываются предельно актуальными для понимания позиции российского государства в СВО.

Пацифизм, как отрицание любых войн, как «непротивление злу насилием», характерен и для философских взглядов Л. Толстого. «Война есть убийство… Убийство все же самый худший грех в мире» [8]. Пацифизм великого писателя вполне справедливо вызвал острое неприятие русских философов И. Ильина, В. Соловьева, С. Булгакова. Толстовский пацифизм и псевдохристианская позиция писателя не более, чем опасное морализаторство, способное привести к торжеству зла, – такова точка зрения оппонентов Л. Толстого.

Необходимы новые интерпретации, уточнения и христианского учения, рассматривающего самоубийство как греховное деяние. Но и в годы Великой Отечественной войны и в течение Специальной военной операции на Украине воины взрывали себя вместе с врагами или стреляли в себя, чтобы не оказаться в плену. Эти действия необходимо считать героическими и в рамках православного вероучения.

Интеллигенция в России никогда не была единой. Идейные противоречия обострялись во время великих социальных потрясений 1917 года, во время перехода страны к западной модели экономического и политического функционирования и последовавшего позднее распада Советского Союза. Обострились эти противоречия и с началом СВО.

Нельзя не признать, что последние 30 лет российской истории можно охарактеризовать как период расширения интеллектуальной свободы. Исчезло гипертрофированно враждебное отношение к западной культуре по принципу: «Сегодня он играет джаз, а завтра Родину продаст». Однако, видимо, не случайно Ж.П. Сартр ввел в философию XX века понятие «бремя свободы». Определенная часть либерально ориентированной интеллигенции, в том числе и вузовских преподавателей, это «бремя» не выдержали. На Западе оформилась группа философов-релокантов, покинувших Россию в связи с СВО. Активную роль в этой группе играет Ю. Синеокая (признанная в РФ физическим лицом, выполняющим функции иноагента), занимавшая должность заместителя директора Института философии РАН, членкор РАН, почетный научный сотрудник Центра по изучению России Бирмингемского университета. Свою роль в развитии русской философии профессор Синеокая скромно оценивает цитатой из О. Мандельштама: «На стекла вечности уже легло мое дыхание, мое тепло…» Под ее руководством в 2024 году в Черногории прошла конференция «Война и современная философия», в рамках которой д.ф.н. Б. Кашников (в прошлом преподаватель научно-исследовательского университета Высшей школы экономики) утверждал, «что Путинская Россия отрицает гуманитарные ценности, которые являются основой европейской цивилизации, поэтому принципы справедливой войны к России не применимы» [13]. Утверждение о позиции Президента России высказано бездоказательно, и к тому же Россия – это не только Путин, но и миллионы людей, которые, по мнению профессора Кашникова, не достойны справедливости. Однако именно в русской философии господствует традиция, отражающая мировоззрение и мироощущение русского народа, признающая необходимость справедливых, и даже более того, праведных, освященных православной верой войн, являющихся тем не менее величайшей трагедией. Эта позиция несколько отличалась от идеи Николая Данилевского, утверждавшего, что праведность войны лишает ее трагизма. Еще будучи в статусе преподавателя российского вуза, Б. Кашников говорил о «циничном характере политической власти», «вакууме общественной морали». Вакуум – это, между прочим, полное отсутствие. Русский народ у Б. Кашникова «не способен к сознательной коллективности» [7]. Каких-либо социологических исследований, подтверждающих столь критическую позицию в отношении российского государства и общества, автор не приводит.

В 2023 году отстранен от должности директор Института США и Канады РАН, член-корреспондент РАН В. Гарбузов, позволивший себе реакцию общества на СВО определить как «псевдопатриотическое безумство» и обвинить население России в том, что оно «с поразительной легкостью и бездумно воспринимает тезисы тотальной государственной пропаганды» [4]. Разумеется, каждый человек имеет право на свою точку зрения, но государственный чиновник такого высокого уровня обязан защищать интересы государства или покинуть должность. Да и в оценке общества следует избирать более уважительные формулировки. А то получается, что общество «бездумное» и только один профессор В. Гарбузов думает о судьбах России...

Исторически патриотизм и героизм российского народа всегда опирались на православную веру. Годы советского атеизма не смогли уничтожить ни православную веру, ни православную церковь. За три года в зоне СВО в боевых условиях крестилось 40 тысяч российских воинов. Шесть священников погибли как герои. Священник Михаил Васильев удостоен высокого звания Герой России. Русская православная церковь распределяет священнослужителей на все направления боевых действий [10].

СВО актуализирует не только исследования влияния определенной культуры как системы ценностей на поведение российских комбатантов, но требует психологического анализа особенностей и трансформаций личности, вызванных пониманием постоянной

угрозы для жизни, ранения, пленения, инвалидности, необходимости убивать. Нельзя не учитывать сложнейшие трансформации, вызванные глубинными установками, формирующиеся с детских лет: «не убий», «относись к другому человеку как к самому себе». Сегодня следует признать, что гуманитарные науки и практика значительно полнее изучили посттравматические стрессовые реакции (ПТСР) в сравнении с проблемами непосредственного участия в боевых действиях, формирования героизма и совершения воинского подвига. Возникает важнейший нравственный и психологический вопрос: как человек оказывается способен преодолеть, по всей видимости, природный эгоизм в пользу альтруистического поведения? Необходимы сравнительные культурологические, психологические и исторические исследования поведения людей во время военных действий, источников героизма и подвига. Рассмотрим несколько исторических примеров.

26 августа 1914 года великий летчик, выпускник Гатчинской офицерской воздухоплавательной школы Петр Нестеров совершил первый в истории авиации таран вражеского самолета. Погиб вражеский летчик, погиб и Петр Нестеров. Характерно, что «элита» царской России в лице Великого князя Александра Михайловича, не веря в героизм «простых» летчиков, отклонила изобретенный Г. Котельниковым парашют, утверждая, что авиаторы, имея парашют, при малейшей опасности будут покидать самолет. «А машины дороже людей», – цинично заявил начальник Российской авиации. Воздушные тараны впоследствии совершали только российские летчики [5]. К сожалению, весьма полезную книгу о героизме российских летчиков удалось издать тиражом всего лишь в 500 экземпляров.

В самом начале Великой Отечественной войны гвардии капитан А. Перегудов направил самолет Пе-2 на артиллерийскую батарею фашистов, предварительно отдав приказ экипажу покинуть кабину. Немецкое командование в воспитательных целях торжественно, с соблюдением воинских почестей похоронило советского летчика на площади перед Гатчинским дворцом, в котором находилось общежитие вражеских авиаторов. Однако подвиг А. Перегудова немецких летчиков не вдохновил, и они воевали, рассчитывая только на собственный профессионализм, не претендуя на самопожертвование. Еще один подвиг, на который были способны только советские летчики, – это психологическая атака «лоб в лоб». 20 июля 1941 года старший лейтенант П. Покрышев, израсходовав весь боекомплект, пошел на таран. Нервы немецкого летчика не выдержали, и он, чтобы избежать столкновения, совершив резкий поворот, вошел в штопор и погиб. Впоследствии П. Покрышев станет дважды Героем Советского Союза [6]. Сущность западноевропейской морали, в которой героизм, самопожертвование, как правило, – всего лишь декларируемые, витринные ценности, весьма откровенно и цинично сформулировал Наполеон: «…совесть – дура. На этом свете нужно держаться одного – приобретать возможно больше денег и власти. Все остальное – химера» [14].

Патриотизм, являющийся важной побудительной силой героизма, обычно определяется как любовь к Родине. Любовь действительно сильное чувство, и Л. Толстой определял любовь как «жертву собой». В представлениях Л. Толстого деятельная любовь побеждает страх смерти [15]. Но в годы Великой Отечественной войны в Советском Союзе открыто культивировались еще более сильные чувства, противоположные любви. Речь идет о гневе, ярости, чувстве ненависти к германскому фашизму. Война и смертельная опасность, нависшая над страной, легитимизировала даже такое чувство человека, как жажда отмщения. ... Политорганам, военным комиссарам предписывалось направлять воспитательную работу на формирование «жгучей ненависти к врагу», на неукротимое стремление к победе [1]. В первые же дни войны на всю страну прозвучали слова песни А. Александрова и В. Лебедева-Кумача: «Пусть ярость благородная вскипает как волна. Идет война народная, священная война». Советское искусство, воздействуя на эмоциональный

мир человека, играло огромную роль в формировании патриотизма, готовности к самопожертвованию. Особенностью проявления чувства ненависти к врагу у российских людей является ее исчезновение по отношению к врагу, погибшему или плененному, и огромное уважение к культуре других народов, стремление свести к предельному минимуму разрушения городов и жертвы среди мирного населения. Эта особенность культуры народов России усиливалась приказами советского командования. Так, уже во время советско-финской войны был издан приказ маршала К. Ворошилова и командарма 1-го ранга Б. Шапошникова о том, что «категорически и безусловно воспрещается бомбардировка городов и мирного населения». И летчики скрупулезно выполняли приказ командования [9]. Авиация США сбросила в самом конце Второй мировой войны атомные бомбы на мирные города Японии Хиросиму и Нагасаки. Ковровыми бомбардировками авиация союзников полностью разрушила немецкий Дрезден, промышленность которого составляла конкуренцию заводам США и Великобритании.

Приведенные исторические факты, составляющие совсем небольшую часть примеров мужества и отваги народов России, сегодня должны стать одним из факторов личностного роста студенческой молодежи, вытеснив малодушие, ориентацию исключительно на материальный успех и жизнь согласно принципу, презираемому уже в Древнем Риме: «Где хорошо, там и родина».

Список литературы

1. Алехин, И. А. О воспитании чувства ненависти к немецко-фашистским захватчикам у личного состава РККА и РККФ в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. / И. А. Алехин, В. Н. Осташкин, В. В. Дудулин. – Текст : непосредственный // Мир образования – образование в мире. – 2021. – № 4. – С. 143–144.

2. Алексеева, М. Я. Организация межкультурного диалога в процессе обучения истории / М. Я. Алексеева, С. С. Атласова. – Текст : непосредственный // Мир образования – образование в мире. – 2021. – № 4. – С. 173.

3. Бондарев, Ю. Власть совести. Писатель и время. Сборник документальной прозы / Ю. Бондарев. – Москва : Советский писатель, 1991. – С. 159. – Текст : непосредственный.

4. Гарбузов, В. Утраченные иллюзии уходящей эпохи / В. Гарбузов. – Текст : непосредственный // Независимая газета. – 29.08.2023.

5. Долгов, В. Аэродромы на Гатчинской земле. 1908–2016 г. / В. Долгов. – Санкт-Петербург : Аврора, 2017. – С. 26. – Текст : непосредственный.

6. Залесский, К. Люфтваффе – военно-воздушные силы Третьего рейха / К. Залесский. – Москва : Эксмо, 2005. – С. 723. – Текст : непосредственный.

7. Кашников, Б. Институт философии РАН / Б. Кашников. – Текст : электронный. – URL: https// iphras.ru (дата обращения: 10.0.2025).

8. Мудрость России. От Владимира Мономаха до наших дней. – Москва : Вече, 2011. – С. 405. – Текст : непосредственный.

9. Никитин, В. Пылающие города. Советские бомбардировщики в небе Финляндии. 1939–1944 гг. / В. Никитин. – Санкт-Петербург : Каремико, 2015. – С. 51. – Текст : непосредственный.

10. Петров, И. Наши войска все ближе к границе Днепропетровской области / И. Петров. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 02.04.2025. – С. 3.

11. Проект «Россия-2020». – Национальный институт «Высшая школа управления. 2009. – С. 7. – Текст : непосредственный.

12. Проект «Россия-2020. – Национальный институт «Высшая школа управления». 2009. – С. 8. – Текст : непосредственный.

13. Рязанов, С. На философском фронте / С. Рязанов. – Текст : непосредственный // Аргументы недели. – 2024, 30 октября. – № 43. – С. 3.

14. Спиркин, А. Г. Основы философии : учебное пособие для вузов / А. Г. Спиркин. – Москва : Политиздат, 1988. – С. 500. – Текст : непосредственный.

15. Толстой Л. О жизни. Человек: Мыслители прошлого и настоящего о его жизни и бессмертии / Л. Толстой. – Москва, 1995. – С. 467. – Текст : непосредственный.

УДК 141.2

Д. А. Дружиненко-Силян

Критика либерального субъекта в концепции Сержа Лесура: восстановление символического пространства в процессе становления личности

Аннотация. Статья анализирует критику либерального субъекта, предложенную Сержем Лесуром, в сопоставлении с психоаналитической моделью субъекта Жака Лакана. Лесур отвергает представление об автономном и рациональном индивиде, подчеркивая, что субъект формируется в процессе включения в язык, социальные отношения и символические структуры. Статья показывает, что воспитание и этика, с этой точки зрения, требуют переосмысления ответственности, свободы и передачи. Делается вывод о необходимости новой педагогики, ориентированной на символизацию, а не на индивидуализацию.

Ключевые слова: *субъект, Лесур, Лакан, либерализм, психоанализ, воспитание, символизация, автономия*

D. A. Druzhinenko-Silhan

Criticism of the liberal subject in Serge Lesourd's concept: restoration of symbolic space in the process of becoming a person

Abstract. The article analyzes the critique of the liberal subject proposed by Serge Lesourd in comparison with the psychoanalytic model of subjectivity developed by Jacques Lacan. Lesourd rejects the notion of an autonomous, rational individual and emphasizes that the subject is constituted through language, social relations, and symbolic structures. The article demonstrates that education and ethics, from this perspective, require a rethinking of responsibility, freedom, and transmission. It concludes with a proposal for a new pedagogy focused not on individualization, but on symbolic structuring.

Keywords: *Subject, Lesourd, Lacan, liberalism, psychoanalysis, education, symbolization, autonomy*

В философии, психологии и социальных науках фигура субъекта занимает центральное место. Современная либеральная традиция, основанная на идеях автономии, рациональности и индивидуальных прав, выдвигает на передний план образ субъекта как самостоятельного, осознанного и свободного в своем выборе индивида. Такая модель легла в основу политических систем, правовых норм и педагогических практик Западной Европы, особенно начиная с эпохи Просвещения.

Однако в XX веке возникла критическая традиция, оспаривающая односторонность и абсолютизацию такого образа. Французский психоаналитик Серж Лесур (Serge Lesourd) – один из наиболее ярких представителей этого направления. Опираясь на психоаналитические категории Жака Лакана и Зигмунда Фрейда, Лесур рассматривает человека не как независимую монаду, а как структурированного в отношениях, языке и культуре. В данной статье будут рассмотрены основные положения критики либерального субъекта у Лесура, проанализированы педагогические следствия его подхода и проведена связь с лакановской концепцией субъекта желания.

1. Либеральный миф об автономии

Классическое либеральное понимание субъекта опирается на философское наследие Декарта [1], Канта [2] и Руссо [3]. Субъект здесь мыслится как автономный источник разума, воли и действия. Эта модель, глубоко укоренившаяся в политической философии модерна, постулирует существование индивида как изначально свободного, способного рационально формировать свои суждения и отвечать за собственный выбор. Такое понимание субъекта также легло в основу работ Джона Локка [4] и Джона Стюарта Милля [5],

для которых свобода личности и право на самореализацию являются ключевыми принципами организации общества.

2. Субъект как результат позиции объекта

Одним из ключевых понятий в концепции Сержа Лесура является утверждение, что субъект формируется не как независимый центр сознания, а как результат своей объектной позиции в отношениях с другими. Это положение является не только антитезой либеральной идеи «самоформирующегося Я», но и развитием лакановской концепции субъекта как обусловленного языком, желанием другого и символическим порядком.

Лесур утверждает: «Субъект возникает как результат объектной позиции в дискурсе Другого. Он возникает только потому, что его называют, к нему обращаются, к нему вопрошают как к субъекту»[22] [6]. Это означает, что субъект появляется только в процессе встраивания в поле чужой речи – в позиции «ты» до того, как он может сказать «я».

Здесь прослеживается прямая параллель с лакановской идеей о «функции именования» и стадии Зеркала. Лакан писал: «Субъект узнает себя в Другом в качестве объекта взгляда, желания, закона» [7]. Таким образом, субъект – это не автономный агент, а позиция, возникающая в результате того, что другой говорит о нем, к нему, через него.

В клинической перспективе это означает, что субъективность всегда складывается в пространстве асимметричных отношений – родительских, педагогических, институциональных. В этом смысле, как подчеркивает Лесур, воспитание не может быть сведено к поддержке автономии. Оно должно сопровождать ребенка в его прохождении через позицию объекта – объекта желания, заботы, интерпретации – чтобы он впоследствии мог занять позицию субъекта.

3. Ответственность как этическое отношение

В либеральной модели ответственности субъект выступает как центр принятия решений, носитель прав и обязанностей. Ответственность здесь трактуется как продукт свободной воли: индивид считается ответственным за свои действия постольку, поскольку он их выбрал. Однако для Сержа Лесура такая трактовка неполна и иллюзорна.

Лесур пишет: «Ответственность не может быть сведена к акту воли. Она, прежде всего, является отношением – отношением к Другому, к символическому обществу, к тому месту, которое субъект невольно занял в семье и обществе» [8]. Это означает, что ответственность не является индивидуальным актом, а формируется как этическое обязательство в отношениях, которые предшествуют субъекту: семейных, институциональных, культурных.

Данный подход находит поддержку в лакановской этике субъекта. Лакан, опираясь на Сверх-Я как место «зова» от Другого, формулирует идею, что субъект ответственен не за выбор, а за то, как он отвечает на влечение и на Закон. В его формулировке: «Этика психоаналитика – это ответственность субъекта в отношении причины его желания» [9].

Таким образом, в рамках обоих подходов субъект не является хозяином своей ответственности. Напротив, он признает ее как «следствие вовлеченности в структуру желания и символического долга». В педагогическом и социальном плане это означает необходимость «переосмысления ответственности не как способности выбирать, а как способности признать свое место в отношениях, которые делают субъект возможным».

4. Воспитание как символизация, а не индивидуализация

В рамках либеральной педагогики воспитание часто представляется как процесс индивидуализации и постепенного обретения автономии. Целью считается формирование свободного субъекта, способного к самоопределению и рациональному выбору. Однако

[22] Здесь и далее перевод с французского Д. А. Дружиненко-Силян.

Серж Лесур подвергает это понимание критике, указывая на его поверхностность и идеологическую подоплеку.

Для Лесура воспитание – это прежде всего процесс символизации, то есть введения ребенка в структуру языка, закона, различий и ограничений. Он пишет: «Воспитывать не означает высвобождать субъекта, а означает вводить его в символическое поле, где он сможет стать субъектом, взяв ответственность за нехватку, запреты и сепарацию» [10].

Это положение опирается на лакановскую идею о том, что субъект возникает только в результате разрыва и отчуждения, то есть через символическую кастрацию. Лакан утверждает: «Субъект возникает там, где что-то теряется, где он не может обладать всем, – это и является основным условием его желания» [11].

Таким образом, воспитание не является прогрессией к свободе, а представляет собой последовательность структурных включений: от телесной зависимости – к символическому порядку. Именно в этом процессе субъект обретает возможность говорить, отвечать, действовать не как автономное «Я», но как включенный в сеть отношений и различий участник.

Педагогические выводы здесь радикальны: воспитание должно опираться не на риторику возможностей, а на работу со структурой, границами, невозможностями – именно они позволяют субъекту появиться как субъект желания, а не как носитель функций.

5. Политико-педагогические следствия

Критика либерального субъекта, предложенная Сержем Лесуром, имеет далеко идущие последствия не только для философии субъекта, но и для практики образования, гражданского участия и социальной политики. Если субъект – не автономный агент, а результат включенности в сеть отношений и символических структур, то педагогика и социальные практики должны исходить из этого принципа.

Во-первых, необходимо отказаться от иллюзии нейтральной передачи знаний и перейти к пониманию образования как пространства символической и этической передачи. Речь идет не просто об информации, а о передаче места в структуре социокультурного пространства, в котором рожден и развивается человек.

Во-вторых, гражданственность должна пониматься не как равенство свобод, а как этическая готовность принять место, не выбрать, а ответить за то, что делает нас субъектами.

В-третьих, педагогика должна осознать свою вовлеченность в производство субъекта, не бояться говорить о власти, различии, бессознательном как источнике влечений. Лесур подчеркивает: «Воспитание, которое отказывается брать ответственность за свою символическую функцию, производит разрозненных, но не ответственных субъектов» [12].

Таким образом, педагогическое мышление, вдохновленное Лесуром и Лаканом, предполагает отказ от идеологии самореализации и возвращение к вопросу: каким образом субъект становится субъектом – и какой ценой?

Заключение

Анализ критики либерального субъекта в работах Сержа Лесура, сопоставленный с лакановской концепцией субъекта желания, позволяет поставить под сомнение основание современного индивидуалистического мышления. Лесур демонстрирует, что идея автономии субъекта – это не универсальная истина, а культурно и институционально сконструированная норма, которая игнорирует изначальную зависимость, структурную детерминированность и символическую природу становления «Я».

Связь с психоанализом Жака Лакана позволяет углубить понимание этой критики: субъект не только включен в речь, он является ее эффектом. Он не выбирает свою позицию – он ее занимает, отвечает за нее, несет след ее условий.

Таким образом, подлинное воспитание и подлинная ответственность начинаются не с утверждения свободы, а с признания границ, символических обязательств и связей. Именно в этом пространстве и может родиться субъект – не как носитель функций, а как участник человеческого опыта.

Список литературы

1. Декарт, Р. Размышления о первой философии / Р. Декарт. – Текст : непосредственный // Сочинения в 2-х т. Т. 1. – Москва : Мысль, 1989.

2. Кант, И. Основы метафизики нравственности / И. Кант. – Текст : непосредственный.

3. Руссо, Ж.-Ж. Об общественном договоре. Трактаты / Ж.-Ж. Руссо. – Москва, 1969. – Текст : непосредственный.

4. Локк, Дж. Два трактата о правлении / Дж. Локк ; перевод с англ. Е. С. Лагутина, Ю. В. Семенова. – 4-е изд. – Москва ; Челябинск : Социум, 2020. – Текст : непосредственный.

5. Милль, Д. О свободе / Д. Милль. – Москва : Юрайт, 2022. – Текст : непосредственный.

6. Lesourd, S. L'inconscient du social / S. Lesourd. – Toulouse : Érès, 2008. – P. 112. – Текст : непосредственный.

7. Lacan, J. Écrits / J. Lacan. – Paris : Seuil, 1966. – Текст : непосредственный.

8. Lesourd, S. Figures de l'autorité et transmission / S. Lesourd. – Paris : L'Harmattan, 2011. – P. 89. – Текст : непосредственный.

9. Lacan, J. Le Séminaire, Livre VII : L'éthique de la psychanalyse (1959–1960) / J. Lacan. – Paris : Seuil, 1986. – Текст : непосредственный.

10. Lesourd, S. Sujet et institution / S. Lesourd. – Paris : L'Harmattan, 2010. – P. 133. – Текст : непосредственный.

11. Lacan, J. Le Séminaire, Livre IV : La relation d'objet (1956–1957). Manuscrit inédit / J. Lacan. – Paris : Seuil. – Текст : непосредственный.

12. Lesourd, S. L'éducation au risque de l'éthique / S. Lesourd. – Paris : L'Harmattan, 2012. – P. 179. – Текст : непосредственный.

УДК 347.9

Е. А. Тюменева

Роль адаптивного интеллекта в процессе семейной медиации

Аннотация. Тематическое направление: «Пространство отношений – "Не было бы счастья, да несчастье помогло"» – об изобретательности и творчестве в преодолении кризисов и рисков. Тема рассматривает кризис не только как разрушительную силу, но и как возможность для роста, изменений и создания чего-то нового. Медиация, по сути, является инструментом, который помогает увидеть эту возможность в кризисе отношений. Для проведения качественной медиации на первом месте стоит профессионализм и адаптивный интеллект медиатора.

Ключевые слова: *медиация, семейный конфликт, расторжение брака, медиатор, адаптивный интеллект*

E. A. Tyumeneva

The role of adaptive intelligence in the process of family mediation

Abstract. Thematic direction: The space of relationships – «If there were no happiness, then misfortune would help»: about ingenuity and creativity in overcoming crises and risks. The theme sees the crisis not only as a destructive force, but also as an opportunity for growth, change, and the creation of something new. Mediation, in fact, is a tool that helps to see this opportunity in a relationship crisis. In this case, for high-quality mediation, the professionalism and adaptive intelligence of the mediator comes first.

Keywords: *mediation, family conflics, divorce, mediator, adaptive intelligence*

Современные семьи часто оказываются в условиях многочисленных стрессов, провоцирующих конфликты вплоть до распада брака. В последние годы в нашей стране отмечается увеличение числа разводов. Не исключение и Томская область. Согласно статистическим данным в регионе **за 2024 год зарегистрировано 6895 браков и 5130 разводов**, **что** составляет 74,4 % от заключения браков. Для сравнения, в 2015 году было 57 % [3]. Возрастающая нагрузка на семейные отношения требует эффективных инструментов для разрешения конфликтов. Каждый конфликт, спор имеет свои особенности. Традиционные методы разрешения споров часто оказываются недостаточно эффективными, поскольку не учитывают эмоциональные и психологические особенности участников. Медиация, как альтернативный институт, процесс добровольного, конструктивного и конфиденциального разрешения конфликтов при помощи нейтрального посредника – медиатора приобретает особую значимость.

Процесс каждой медиации многосоставляющий, вначале может быть непредсказуемым, индивидуальным и уникальным. Важная особенность для успешного проведения медиации – чтобы медиатор был способен быстро и гибко реагировать на меняющиеся обстоятельства, эмоциональное состояние сторон и динамику конфликта.

В настоящее время все больше информации об адаптивном интеллекте. Адаптивный интеллект (англ. adaptive intelligence) – умственная деятельность, направленная на целенаправленную адаптацию, выбор и формирование среды, которая включает в себя набор навыков, отношений и поведения, основанных на креативном, аналитическом, практическом мышлении и мудрости [2, 5] или адаптивный интеллект – это позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость, смекалка и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач [4].

Так вот, один из ключевых факторов успешной медиации – это адаптивный интеллект медиатора. Адаптивный интеллект позволяет медиатору эффективно управлять процессом, что особенно важно в семейных спорах, где эмоции и личные отношения играют решающую роль, а накал страстей может быть глобальным.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью системного изучения и внедрения адаптивного интеллекта в практику семейной медиации, что позволит повысить качество разрешения конфликтов и сохранить семейные связи.

Постановка проблемы

При проведении медиации, как правило, когда стороны находятся в конфликте, медиатору необходимо организовать процесс так, чтобы достичь определенного результата по запросу сторон, при этом соблюсти принципы равноправия сторон, беспристрастности и независимости [1]. На практике часто наблюдаются ситуации, когда медиаторы не обладают достаточной гибкостью и адаптивностью для успешного ведения процесса. Это приводит к затягиванию проведения медиации, конфликтов в ходе ее проведения, ухудшению отношений между сторонами и снижению доверия к процедуре.

Медиатору важно обладать навыками адаптивного интеллекта, чтобы эффективно управлять эмоциями участников конфликта, грамотно владеть методиками и иными технологиями для проведения медиации. Это включает умение распознавать и нейтрализовывать высокоэмоциональные состояния, помогать участникам успокоиться и разобраться в своих эмоциях.

В настоящее время недостаточно теоретических основ и практических методик, направленных на развитие адаптивного интеллекта медиаторов, что ведет к необходимости их разработки и внедрения. Существует потребность в комплексном исследовании роли адаптивного интеллекта в медиации, выявлении его компонентов и влияния на результативность разрешения семейных конфликтов, что может повысить эффективность медиации и даст возможности для профессионального роста специалистов.

Методы

Изучение научной литературы по психологии интеллекта, адаптивности, конфликтологии и медиации. Наблюдение за работой медиаторов, проводивших медиации по семейным спорам, конфликтам. Проведение интервью с медиаторами, цель которого – выявить ключевые факторы и стратегии адаптивного интеллекта.

Результаты

В России процедура медиации юридически закреплена с 2010 года Федеральным законом «О применении альтернативной процедуры разрешения споров с привлечением посредника (медиации)». Закон определяет медиацию как метод разрешения конфликта мирным путем через участие независимого посредника – медиатора, содействующего достижению сторонами соглашения, удовлетворяющего обе стороны добровольно [1]. Одним из ключевых достоинств медиативной процедуры является ее высокая степень адаптивности и отсутствие строгих формальных рамок, что позволяет урегулировать конфликт посредством привлечения нейтральной стороны, выбранной самими участниками спора. Организация процесса медиации фактически зависит от профессионализма медиатора. Важно, чтобы компоненты адаптивного интеллекта медиатора включали эмоциональную гибкость, эмпатию, коммуникативную компетентность, креативное мышление и способность к быстрой смене тактики в зависимости от ситуации.

Медиаторы, обладающие высоким уровнем адаптивного интеллекта, способны лучше управлять эмоциональным климатом встречи, снижать напряженность и способствовать конструктивному диалогу. Применение адаптивных стратегий позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности сторон, что повышает вероятность достижения взаимоприемлемых решений и сохранения отношений. На пути развития адаптивного интеллекта необходимо внедрить специализированное обучение, в том числе с учетом эмоционального выгорания, стрессовых условий работы медиатора.

Заключение

В целом медиация представляет собой один из эффективных методов для возможного предотвращения эскалации конфликтов и помощи семьям в поиске конструктивных способов решения проблем. Обращение к независимому, нейтральному медиатору может не только снизить градус напряженности в паре, но и способствовать построению конструктивного диалога, позволит найти способ сохранить отношения и семью, выстроить здоровые детско-родительские отношения. В связи с чем медиатор должен обладать компетенциями и профессионализмом, соответствующим для его деятельности.

Адаптивный интеллект выступает одним из ключевых факторов успешной семейной медиации, обеспечивая гибкость и эффективность процесса разрешения конфликтов. Развитие этого качества у медиаторов позволяет не только улучшить результаты конкретных медиационных сессий, но и повысить доверие к институту медиации в целом.

В популяризации и внедрении института медиации есть заинтересованность государства, так как судебная система крайне перегружена, нуждается в разгрузке, а процесс судебных семейных споров весьма затратен. На фоне сложившейся демографии сохранение, укрепление и продвижение традиционных семейных ценностей, создание крепких семей, рост рождаемости являются приоритетными задачами государственной политики Российской Федерации. В некоторых странах медиация является обязательной процедурой при спорах [4]. Повышение доверия к медиативным процедурам – задача общества.

Для системного внедрения адаптивного интеллекта в практику необходимы специально разработанные образовательные программы и методические материалы, обеспечивающие постоянное профессиональное развитие медиаторов.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на создание инструментов оценки адаптивного интеллекта и изучение его долгосрочного влияния на устойчивость достигнутых соглашений в семейных конфликтах. Это создает базу для последующего изучения в области применения института медиации как альтернативного способа разрешения семейных конфликтов, укрепления доверия к нему у граждан.

Список литературы

1. Аллахвердова, О. В. Медиация как социально-психологический феномен / О. В. Аллахвердова. – Текст : непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета (серия 6). – 2007. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 151–159.

2. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

3. Департамент ЗАГС Томской области. – [Томск]. – 2025. – Текст : электронный. – URL: https://zags.tomsk.gov.ru/statistika (дата обращения: 15.05.2025)

4. Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации) : федеральный закон от 27 июля 2010 г. № 193-ФЗ (ред. от 26.07.2019 г.). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Версия Проф. – Москва, 2025. – URL: локальная сеть Научной библиотеки Томского гос. университета.

5. Sternberg R. J. Adaptive intelligence: Its nature and implications for education / R. J. Sternberg. – Текст : непосредственный // Education Sciences. – 2021. – № 11. – 823.

УДК 159.922+37.04

Е. Г. Щелокова

Когнитивные, регулятивные, личностные и социально-психологические компоненты адаптивности учащихся при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень

Аннотация. В статье обсуждается проблема относительно нового понятия «адаптивный интеллект», рассматриваются когнитивные, регулятивные, личностные и социально-психологические компоненты адаптивности учащихся при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования в аспекте проблемы адаптивного интеллекта. Участниками исследования выступили 29 мальчиков и 26 девочек – учащихся 4-го класса общеобразовательной школы Санкт-Петербурга. Выявлено, что все компоненты адаптивности большинства учащихся представлены на достаточно хорошем уровне развития. Между тем, у трети учащихся отмечается недостаточный уровень сформированности мыслительных операций (когнитивный компонент), у каждого пятого учащегося наблюдается низкий уровень развития устойчивости внимания (регулятивный компонент). У девочек самооценка смещается в сторону низкого уровня, в то время как у мальчиков – в сторону высокого и завышенного уровня (личностный компонент). У трети учащихся выявлен низкий уровень сформированности коммуникативных качеств (социально-психологический компонент).

По результатам исследования составлены рекомендации для учащихся, родителей и педагогов: при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования важно обратить внимание на развитие свойств внимания и мышления, а также на развитие коммуникативных навыков учащихся-девочек и на развитие самокритичности учащихся-мальчиков. Предполагается, что УУД могут выступать инструментом или ресурсом адаптивного интеллекта, обеспечивая возможность продуктивной работы, однако соотношение понятий «адаптивный интеллект» и «универсальные учебные действия» нуждается в дальнейшей проработке и уточнении.

Ключевые слова: *адаптивность, адаптивный интеллект, универсальные учебные действия, учащиеся*

E. G. Shchelokova

Cognitive, regulatory, personality and socio-psychological components of student adaptability during the transition from primary general education to the main stage of education

Abstract: In this article the relatively new concept of «adaptive intelligence» are discussed and the cognitive, regulatory, personal, and socio-psychological components of student adaptability during the transition from primary to secondary education in the context of adaptive intelligence are identifited. The study involved 29 schoolboys and 26 schoolgirls – fourth-grade students of school in St. Petersburg. It was found that all components of adaptability were well developed in most students. However, a third of students exhibited insufficient development of their mental processes (cognitive component), and one in five students exhibited a low level of attention (regulatory component). Girls' self-esteem tended to be low, while boys' self-esteem tended to be high and up-high (personality component). A third of students exhibited low levels of communication skills (socio-psychological component). Based on the study's findings, recommendations were developed for students, parents, and teachers: during the transition from primary to secondary education, it is important to focus on developing attention and thinking skills, as well as communication skills in girls and self-criticism in boys. It is suggested that universal learning activities can serve as a tool or resource for adaptive intelligence. However, the relationship between the concepts of «adaptive intelligence» and «universal learning activities» requires further exploration and clarification.

Keywords: *adaptability, adaptive intelligence, universal learning activities, students*

Человек и его социальный мир устроены таким образом, что и во времена древнегреческих мыслителей, и в настоящее время, единственное, что остается постоянным, – это перемены [2].

Адаптивный интеллект – относительно новое понятие в современной науке. Рассматривая его как предмет научной рефлексии, важно обратиться к работам Р. Дж. Стернберга – автору разработки понятия «практический интеллект». Как отмечает, Р. Дж. Стернберг, чтобы справляться с повседневными задачами – в школе, на работе или в игре, требуется практическое мышление. Практический интеллект в его понимании – это способность адаптироваться к повседневным жизненным условиям, формировать их и делать выбор условий, оптимальных для человека, причем практическое мышление, подобно большинству способностей, может быть рассмотрено как форма развивающейся компетентности [8].

Адаптивный интеллект – это «вид практического интеллекта, порождающий позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость/смекалку и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач» [3]. Адаптивный интеллект, или AQ представляет собой внутреннюю способность личности интуитивно выбирать подходящую стратегию поведения в конкретной обстановке или формировать новую линию действий в ответ на возникшие вызовы. Высокий AQ помогает управлять изменениями и поддерживать стабильность, демонстрируя стрессоустойчивость и результативность. Низкий AQ, возможно, представляет то, что мы называем интолерантностью к неопределенности.

Адаптивность может рассматриваться как результат проявления AQ, а именно готовности и способности быстро перестраиваться под новые вызовы и задачи, создавая и осваивая новые шаблоны поведения [3]. При этом исследователи определяют гендерные аспекты адаптивности. Так, Е. Ф. Ященко отмечает, что у студенток-девушек сильнее выражена социальная желательность, что может быть интерпретировано как более высокий уровень коммуникативной толерантности [11]. Е. Г. Щелоковой определяются некоторые

особенности психологической адаптации первоклассников к школе в аспекте половых различий: первоклассницы отличаются более высоким показателем учебной мотивации, совершают меньше ошибок при выполнении корректурной пробы, демонстрируют более высокие показатели эмоционального состояния [10].

Понятие «Универсальные учебные действия» (УУД) закреплено в юридической форме (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями), Редакция с изменениями № 467 от 18.06.2025). В психолого-педагогическом аспекте УУД означает умение учиться, т. е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Среди УУД выделяют личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные и метапредметные.

Как в содержании адаптивного интеллекта, так и в содержании УУД рассматривается аспект адаптивности к переменам как устойчивой готовности к изменениям.

При переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования от учащихся требуется проявлять адаптивность в связи со многими переменами: сменой социальной обстановки, изменением роли обучающегося, увеличением учебной нагрузки, разностью систем и форм обучения в начальной и средней школе, различием требований со стороны учителей-предметников, изменением стиля общения учителей с детьми и другими аспектами. Кроме того, при переходе из 4-го в 5-й класс возрастной кризис накладывается на образовательный, связанный с качественным переходом от нацеленности на понятийные средства к нацеленности на поиски применимости и осмысленности наработанных средств [1]. В исследовании В. Е. Костиковой была выявлена неравномерность сформированности компонентов готовности младших школьников к переходу обучения в основной школе: высокий уровень сформированности деятельностного компонента, недостаточный – мотивационно-личностного, сделан вывод о том, что отставание в развитии одного компонента ведет к искажению в развитии остальных, что в конечном итоге может привести к неуспешному включению в новую социальную ситуацию при переходе на следующую ступень обучения [7].

3–4-е классы – это возраст начального проявления избирательности интересов в отношении разных учебных предметов, формирования зачатков профориентации [9]. Результаты исследования, проведенного О. Ю. Камакиной, свидетельствуют о том, что значительная часть школьников демонстрирует высокий процент неполной адаптации [6]. В исследовании С. В. Дмитриевой было доказано, что психологическая адаптация учащихся к условиям обучения в средней школе опосредствуется их индивидуальным психологическим ресурсом, структуру которого составляют когнитивный, мотивационно-личностный и эмоциональный компоненты. Индивидуальный путь адаптации и ее успешность зависят от особенностей развития и сочетания основных структурных компонентов, а также от половой принадлежности младших подростков и взаимоотношений в классном коллективе [4].

В связи с этим и была определена целевая группа исследования – учащиеся 4-го класса, переходящие со ступени начального общего образования на основную ступень образования.

При переходе из одной ступени обучения в другую возрастают требования к интеллектуальному и личностному развитию, к степени сформированности у учеников определенных учебных знаний, учебных действий. Любые переходные периоды выдвигают специфические проблемы, которые требуют особого внимания.

Цель исследования: исследовать интеллектуальные, личностные и социально-психологические компоненты адаптивности учащихся при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования.

Объектом исследования являются учащиеся при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования.

Предмет исследования: характеристики интеллектуальных, личностных и социально-психологических компонентов адаптивности учащихся при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования.

Гипотезы исследования не формулировались, статья имеет проблемно-поисковый характер (поиск соотношения понятий «УУД» и «AQ»).

Задачи исследования:

1. Определить показатели интеллектуальных, личностных и социально-психологических компонентов адаптивности учащихся при переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования.

2. Сформулировать выводы и рекомендации по результатам исследования.

Выборка исследования: 55 учащихся 4-го класса общеобразовательной школы Санкт-Петербурга, из них 29 мальчиков и 26 девочек.

Исследование проводилось с применением программы мониторинга УУД ФГОС «Готовность к обучению в основном звене школы», утвержденной ЦППМСП Приморского района Санкт-Петербурга (составители: Н. А. Муханова, Я. Н. Шатунова). Перечень методик представлен в таблице 1.

ТАБЛИЦА 1. Перечень методик программы мониторинга «Готовность к обучению в основном звене школы», включенных в данное исследование и их связь с компонентами УУД (в соответствии с программой мониторинга) и компонентами адаптивности (в соответствии с моделью данного исследования)

УУД (содержание)	Методики	Компоненты адаптивности
Познавательные (базовые логические действия: сравнение, аналогии, обобщение, выделение существенных признаков)	Парные аналогии (простые), Существенные признаки понятий (М. М. Семаго, Н. Я. Семаго)	Когнитивные
Регулятивные (саморегуляция и самоконтроль)	Тест простых поручений Методика «Переплетенные линии» Рея (мод. теста Рисса) (М. В. Ильина)	Регулятивные
Личностные	Мотивация (по М. Гинзбург)	Личностные
Личностные, коммуникативные (косвенно)	Самооценка (модифицированная методика Р. Дембо-С. Рубинштейн)	Личностные
Коммуникативные	Диагностика коммуникации как общения (М. Рожков)	Социально-психологические

Далее опишем полученные результаты с описанием сквозь призму проблемы адаптивности учащихся, проявления адаптивного интеллекта. Результаты эмпирического исследования представлены в таблице 2.

Относительно группы девочек можно отметить, что большинство учащихся имеют высокий (38 %) и очень высокий (50 %) уровень мотивации учения. Большая часть учеников (73 %) отличаются средним уровнем сформированности коммуникации. У девочек преобладает высокая (46 %) и средняя (31 %) самооценка. У 92 % учащихся навыки саморегуляции, организации деятельности находятся на высоком уровне, у 8 % – на среднем, и у 0 % – на низком. У 54 % учащихся устойчивость внимания находятся на высоком

уровне, у 23 % – на среднем, у 23 % – на низком. 58 % учениц проявили достаточно хороший уровень способности установления логических связей и отношений между понятиями, в то время как 42 % – проявили недостаточный уровень. 73 % учениц проявили достаточный уровень способности выделения самых существенных признаков предметов и явлений и отличия их от несущественных (второстепенных), остальные 27 % – проявили низкий уровень.

ТАБЛИЦА 2. Результаты эмпирического исследования

Компоненты адаптивности	Методика, характеристики	Уровень	девочки		мальчики	
			кол-во человек	%	кол-во человек	%
1	2	3	4	5	6	7
Когнитивные	Парные аналогии (логические связи и отношения между понятиями)	Норма	15	58 %	16	64 %
		Не норма	11	42 %	9	36 %
	Существенные признаки понятий (понятийное мышление и мыслительные операции)	Норма	19	73 %	23	92 %
		Не норма	7	27 %	2	8 %
Регулятивные	Тест простых поручений (саморегуляция, организация деятельности)	Высокий уровень	24	92 %	24	86 %
		Средний уровень	2	8 %	5	14 %
		Низкий уровень	0	0 %	0	0 %
	Переплетенные линии (устойчивость внимания)	Высокий уровень	14	54 %	19	66 %
		Средний уровень	6	23 %	4	14 %
		Низкий уровень	6	23 %	6	21 %
Личностные	Мотивация учения	Очень высокий уровень	13	50 %	12	42 %
		Высокий уровень	10	38 %	15	52 %
		Нормальный (средний) уровень	3	12 %	1	3 %
		Сниженный уровень	0	0 %	1	3 %
		Низкий уровень	0	0 %	0	0 %
	Самооценка	Завышенный уровень	3	12 %	6	21 %
		Высокий уровень	12	46 %	18	62 %
		Средний уровень	8	31 %	5	17 %
		Низкий уровень	3	12 %	0	0 %
Социально-психологические	Уровень сформированности коммуникации как общения у младших школьников	Высокий уровень	0	0 %	2	7 %
		Средний уровень	19	73 %	19	66 %
		Низкий уровень	7	27 %	8	28 %

В целом можно отметить, что все компоненты адаптивности большинства учащихся-девочек представлены на достаточно хорошем уровне развития, между тем есть три человека, у которых в зоне неблагополучия оказались 3 и более показателя по результатам диагностики, на основе чего можно предположить возможные трудности адаптации в будущем. Характерно, что у всех трех учащихся «западает» социально-психологический компонент адаптивности, что соответствует коммуникативным УУД.

Относительно группы мальчиков можно отметить, что большинство учащихся имеют высокий (52 %) и очень высокий (42 %) уровень мотивации учения. Большая часть учеников (66 %) отличаются средним уровнем сформированности коммуникации. У мальчиков преобладает высокая самооценка (62 %). У 86 % учащихся навыки саморегуляции, организации деятельности находятся на высоком уровне, у 14 % – на среднем, и у 0 % – на низком. У 66 % учащихся устойчивость внимания находятся на высоком уровне, у 14 % – на среднем, а у 21 % – на низком. 64 % учеников проявили достаточно хороший уровень способности установления логических связей и отношений между понятиями, в то время как 36 % – проявили недостаточный уровень. 92 % учеников проявили достаточный уровень способности выделения самых существенных признаков предметов и явлений и отличия их от несущественных (второстепенных), остальные 8 % – проявили низкий уровень.

В целом можно отметить, что все компоненты адаптивности большинства учащихся-мальчиков представлены на достаточно хорошем уровне развития, между тем есть три человека, у которых в зоне неблагополучия оказались 3 и более показателя по результатам диагностики, на основе чего можно предположить возможные трудности адаптации в будущем. Характерно, что у всех трех учащихся «западает» когнитивный компонент адаптивности, что соответствует познавательным УУД.

В отношении когнитивных компонентов адаптивности можно отметить, что у трети учащихся отмечается недостаточный уровень сформированности мыслительных операций: задания на установление соответствия (логических связей) между понятиями, выделение существенных признаков предмета и исключение лишнего даются с трудом некоторым учащимся.

В отношении регулятивных компонентов адаптивности можно отметить, что способности саморегуляции и самоконтроля сформированы у большинства учащихся и находятся на высоком уровне развития, однако можно наблюдать дифференциацию учащихся по уровню устойчивости внимания, при этом каждый пятый ученик демонстрирует низкий уровень развития устойчивости внимания.

В отношении личностных компонентов адаптивности можно отметить, что у девочек самооценка смещается в сторону низкого уровня, в то время как у мальчиков – в сторону высокого и очень высокого (завышенного) уровня.

В отношении социально-психологических компонентов адаптивности можно отметить, что почти у трети учащихся (как у мальчиков, так и девочек) выявлен низкий уровень сформированности коммуникативных качеств.

По результатам исследования составлены рекомендации для учащихся, родителей и педагогов. При переходе со ступени начального общего образования на основную ступень образования важно обратить внимание на развитие свойств внимания и мышления, в том числе способности установления логических связей и отношений между понятиями, а также на развитие коммуникативных навыков учащихся-девочек и на развитие самокритичности учащихся-мальчиков.

Можно предположить, что УУД, как и копинги обеспечивают адаптивному интеллекту возможность продуктивной работы, сами выступая инструментом его поддержки.

О подобном соотношении понятий «копинг» и «адаптивный интеллект» отмечает Е. Л. Доценко [5]. Или УУД, за которыми стоят когнитивные, регулятивные, личностные, социально-психологические компоненты адаптивности, возможно выступают как ресурс, базовая предпосылка для проявления адаптивного интеллекта в будущем, в более старшем возрасте. В данном исследовании нет ответа на этот вопрос, вместе с тем обозначены перспективы дальнейших исследований. Таким образом, соотношение понятий «адаптивный интеллект» и «универсальные учебные действия» нуждается в дальнейшей проработке и уточнении.

Список литературы

1. Проблема перехода между уровнями образования / А. М. Агапов, Р. Е. Костина, В. А. Львовский, М. Ф. Тайсин, О. М. Хахалина, Т. В. Шаврова. – Текст : непосредственный // Образование и Город: практики соучаствующего проектирования : сборник статей по итогам Второго ежегодного международного симпозиума / под редакцией С. Н. Вачковой. – Москва, 2020. – С. 252–264.

2. Гераклит Эфесский: все наследие / под ред. С. Н. Муравьева. – Москва : ООО «Ад Маргинем Пресс», 2012. – 416 с. – Текст : непосредственный.

3. Гут, В. В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения / В. В. Гут. – Текст : электронный // Научное мнение. – 2023. – № 6. – С. 47–57. – URL: https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47.

4. Дмитриева, С. В. Особенности психологической адаптации учащихся к условиям обучения при переходе в среднюю школу : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / С. В. Дмитриева. – Москва, 2005. – 25 с. – Текст : непосредственный.

5. Доценко, Е. Л. Копинг и адаптивный интеллект: «совладать» vs «решать» / Е. Л. Доценко, А. Ю. Маленова. – Текст : непосредственный // Психология личности: методология, теория, практика : сборник статей. – Москва : Институт психологии РАН, 2024. – С. 807–812.

6. Камакина, О. Ю. Особенности социально-психологической адаптации младших школьников на ступени основного общего образования / О. Ю. Камакина. – Текст : непосредственный // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 8 (88). – С. 192–196.

7. Костикова, В. Е. Изучение готовности младших школьников к переходу к обучению в основной школе / В. Е. Костикова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 15.1 (119.1). – С. 18–21.

8. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд [и др.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

9. Слотина, Т. В. Специфика учебной мотивации младших школьников, обучающихся по семейной форме обучения / Т. В. Слотина, О. Д. Сурикова. – Текст : непосредственный // Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. – 2021. – № 20. – С. 93–100.

10. Щелокова, Е. Г. Особенности психологической адаптации учащихся первых классов / Е. Г. Щелокова. – Текст : непосредственный // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении : материалы XIV научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2025. – С. 132–138.

11. Ященко, Е. Ф. Коммуникативная толерантность и социально-психологическая адаптивность иностранных студентов из средней Азии, обучающихся в петербургском вузе: гендерный аспект / Е. Ф. Ященко. – Текст : непосредственный // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13. – № 4. – 68–76.

Сведения об авторах

Андреева Анна Анатольевна
кандидат философских наук, доцент кафедры философии, медиа и журналистики Института социально-гуманитарных наук ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (Tyumen State University)
a.a.andreeva@utmn.ru

Антонова Арина Алексеевна
студент направления подготовки 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» кафедры «Изыскания и проектирование железных дорог» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
kozlovanet@list.ru

Белых Светлана Леонидовна
кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской Федерации генерала армии Е. Н. Зиничева» (Saint-Petersburg State Fire Service University of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters named after the Hero of the Russian Federation, Army General E. N. Zinichev)
belykh@igps.ru

Бендюков Михаил Александрович
доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
9494921@bk.ru

Березовская Ирина Петровна
кандидат философских наук, доцент кафедры «История и философия» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
ipberzovskaya@mail.ru

Бернацкий Георгий Генрихович
доктор юридических наук, кандидат философских наук, профессор кафедры теории и истории государства и права ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет» (Saint Petersburg State University of Economics)
gberg@yandex.ru

Биккерт Алина Львовна
студент специальности «Психология» НАО «Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы» (Akhmet Baitursynuly Kostanay Regional University), Костанай, Казахстан
bikkertalina@mail.ru

Брак Иван Викторович
кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры математического моделирования и искусственного интеллекта ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» (Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba)
i.v.brak@gmail.com

Буянская София Игоревна
студент специальности 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» кафедры «Архитектурно-строительное проектирование» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
bu.sofiko@mail.ru

Быструшкина Наталья Геннадьевна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология» ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации («South-Ural State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation)
psynb@mail.ru

Васильева Ирина Дмитриевна
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
wasdirina@gmail.com

Васильева Татьяна Иосифовна
кандидат психологических наук, директор ООО «Альфа МедЭксперт» (Limited Liability Company «Alfa MedExpert»), Челябинск
vti_01@mail.ru

Гавриленко Анастасия
студент факультета социально-педагогических технологий Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank), Минск, Республика Беларусь
jusaphina@icloud.com

Галиакберова Ирина Леонидовна
кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет» (Transbaikal State University), Чита
ira.bryansk@yandex.ru

Горбенко Ирина Александровна
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития Института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Moscow Pedagogical State University)
ia.gorbenko@mpgu.su; *dimir71.71@mail.ru*

Грошелев Константин Анатольевич
генеральный директор ООО «НЕЙРОАРХИТЕКТУРА» (Limited Liability Company «NEUROARCHITECTURE»), Санкт-Петербург
groshelev@ya.ru

Гут Валерий Викторович
кандидат психологических наук, Институт адаптивного интеллекта (AQ Institute), компания Black Square Group, Москва
valeriy_gut@mail.ru

Давыдова Юлия Валерьевна
директор ООО «Центр бизнес-трансформаций» (Limited Liability Company «Business Transformation Center»), Минск, Республика Беларусь
ydavydova@tut.by

Даниленко Мария Дмитриевна
студент специальности 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» кафедры «Архитектурно-строительное проектирование» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
rooting.m@gmail.com

Данильчук Олеся Андреевна
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
danil56and@yandex.ru

Демакова Леся Евгеньевна
психолог, фирма ProSecur GmbH, Саарбрюкен, Германия
demakow.lesya.79@gmail.com

Денисова Анастасия Витальевна
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
darkanastasia@mail.ru

Дзейтова Марета Хасановна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» (Ingush State University), Магас
vamaret@mail.ru

Долгова Валентина Ивановна
доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (South Ural State Humanitarian Pedagogical University), главный внештатный педагог-психолог Министерства образования и науки Челябинской области (Ministry of Education and Science of Chelyabinsk region), Челябинск
23a12@list.ru

Доценко Евгений Леонидович
доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (Tyumen State University)
dotsenko_e@bk.ru

Дробышева Татьяна Валерьевна
доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник Института психологии Российской академии наук (Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences), профессор кафедры психологии и педагогической антропологии ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет» (Moscow State Linguistic University)
tdrobysheva@mail.ru

Дружиненко-Силян Дарья Александровна
кандидат психологических наук, доктор клинической психологии, инженер научных исследований Лаборатории «Субъект, Социальная Связь и Современность», Исследовательское Объединение 3071, Факультет психологии, Университет, Страсбург (Laboratory «Subjectivity, Social Bonds, and Modernity» (SuLiSoM Research Unit 3071), Faculty of Psychology, University of Strasbourg), Франция
Daria.silhan@gmail.com

Духновский Сергей Витальевич
доктор психологических наук, профессор кафедры юридической психологии ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России» (Saint Petersburg University of the Ministry of the Interior of Russia)

Ермакова Елена Сергеевна
доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
e_s_ermakova@mail.ru

Жалдак Николай Николаевич
кандидат философских наук, доцент ФГАОУ ВО «Белгородский Государственный Национальный Исследовательский Университет» (Belgorod National Research University)
zhnn3@rambler.ru

Жуйкова София Аркадьевна
аспирант, преподаватель Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration)
zhujkova.sofiya@mail.ru

Жукова Ксения Георгиевна
руководитель отдела консалтинга ООО «АЙПЛ Консалтинг» (Limited Liability Company «IPL Consulting»), Москва
psy-2025@yandex.ru

Заварухина Татьяна Владимировна
магистрант факультета психологии и физической культуры Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (South Ural State Humanitarian Pedagogical University), педагог дополнительного образования, ЧОУ ДО «ИнЛингва» («InLingua»), Челябинск
polyancevatanya@yandex.ru

Зайцева Юлия Евгеньевна
кандидат психологических наук, доцент, старший преподаватель кафедры общей психологии СПбГУ, преподаватель Института практической психологии «Иматон» (St. Petersburg State University, Institute of Practical Psychology «Imaton»), руководитель Психологического центра личных историй «Freeing Words» (Psychological Center for Personal Stories «Freeing Words»)
Julia.psys@gmail.com

Захаров Константин Павлович
кандидат педагогических наук, доцент Гуманитарного института Высшей школы лингвистики и педагогики ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого» (Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University)
sladogor@gmail.com

Зенченкова Диана Вениаминовна
кандидат технических наук, доцент кафедры «Архитектурно-строительное проектирование» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
dvz2012@mail.ru

Зуев Тимофей Львович
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
Pyrja.SAE@yandex.ru

Иванов Михаил Васильевич
доктор филологических наук, профессор кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
mvifp@mail.ru

Иванова Елена Юрьевна
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
glagolena@mail.ru

Казначеева Наталья Борисовна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
knb-v-1975@mail.ru

Канонин Юрий Николаевич
кандидат технических наук, доцент кафедры «Техносферная и экологическая безопасность» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)

Капитанец Елена Германовна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет» (South Ural State Humanitarian Pedagogical University), Челябинск
kapitanetseg@cspu.ru

Карагачева Мария Валерьевна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
karagache@mail.ru

Карягина Софья Алексеевна
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
sofkakaryagina6@gmail.com

Кедич Светлана Игоревна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
kedichsi@inbox.ru

Киселев Игорь Павлович
доктор исторических наук, кандидат философских наук, доцент, профессор кафедры «История и философия» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
kis1347@mail.ru

Киселева Татьяна Борисовна
кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Moscow Pedagogical State University)
tatiana-kiseleva@yandex.ru

Клейн Наталья Владиславовна
доктор естественных наук (Dr. rer. nat.), AQ-коуч, Университет прикладных наук имени Вильгельма Бухера (Wilhelm Büchner Hochschule), Пфунгштадт, Германия
n.klein@mail.ru

Колобова Светлана Викторовна
старший преподаватель кафедры практической психологии ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет имени А. И. Куинджи» (Mariupol State University named after A. I. Kuindzhi)
prgaga@mai.ru

Комарова Александра Владимировна
кандидат психологических наук, доцент Гуманитарного института Высшей школы лингвистики и педагогики, ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого» (Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University)
alex_komarova@mail.ru

Кононова Ольга Борисовна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
mongust83@inbox.ru

Корнева Софья Валентиновна
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
sonya_korneva_2004@mail.ru

Кузнецов Анатолий Всеволодович
кандидат технических наук, декан факультета «Промышленное и гражданское строительство» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
akuznetsov@pgups.ru

Кузнецова Елена Сергеевна
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет» (Moscow Psychological and Social University)
ESKaip@yandex.ru

Кумарина Юлия Владимировна
супервизор, бизнес-коуч, индивидуальный предприниматель Кумарина Юлия Владимировна (Individual entrepreneur Kumarina Yulia Vladimirovna)
iuliiarogacheva@gmail.com

Кундик Екатерина Руслановна
студент специальности 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» кафедры «Архитектурно-строительное проектирование» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
e.kundisv@mail.com

Кунцевич Мария Владимировна
практикующий психолог, гештальт-терапевт, AQ-коуч, руководитель проектов фонда бесплатной психологической помощи «Быть Человеком» (Psychological Help Foundation «Being Human»)
marusya1705@bk.ru

Кутузов Вадим Ильич
студент ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской Федерации генерала армии Е. Н. Зиничева» (Saint-Petersburg State Fire Service University of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters named after the Hero of the Russian Federation, Army General E. N. Zinichev)
vadimkutuzov1@gmail.com

Лавров Василий Васильевич
доктор биологических наук, директор Центра научно-практической медиации «Согласие» (Center for scientific and practical mediation «Consent»), Санкт-Петербург
vasilylavrov@yandex.ru

Лавров Никанор Васильевич
преподаватель ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» (Saint-Petersburg State Pediatric Medical University)
vasilylavrov@yandex.ru

Лаврова Нина Михайловна
профессор РАЕ, директор Центра «Альянс» (Center «Alliance»)
vasilylavrov@yandex.ru

Ларионов Иван Викторович
кандидат психологических наук, научный сотрудник Института психологии Российской академии наук (Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences), старший преподаватель кафедры психологии и педагогической антропологии ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет» (Moscow State Linguistic University)
Ivlar16@gmail.com

Лобанов Александр Павлович
доктор психологических наук, профессор кафедры общей и организационной психологии Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank), Минск, Республика Беларусь
lobanov.ap@outlook.com

Лысакова Дарья Макаровна
магистр психологии направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
sofia.mitiukova@icloud.com

Лысикова Ольга Валерьевна
кандидат исторических наук, доктор социологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Ю. А. Гагарина» (Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin)
olga.lysikova@inbox.ru

Лыщик Андрей Владимирович
кандидат технических наук, доцент кафедры «Техносферная и экологическая безопасность» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)

Люско Тимофей Игоревич
инженер-исследователь LookingPro LLC
timlusko@gmail.com

Максакова Варвара Алексеевна
студент направления подготовки 08.03.01 «Строительство» кафедры «Архитектурно-строительное проектирование» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
barbara.maksak@mail.ru

Марутян Шушан Сергеевна
куратор среднего звена Центра помощи семейному образованию «Компас» (Family Education Support Center «Compass»)
Shushannochka@list.ru

Мельник Елена Викторовна
кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии Южно-Уральского государственного педагогического университета (South Ural State Pedagogical University), Челябинск

Митюкова Софья Витальевна
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
sofia.mitiukova@icloud.com

Михайленко Екатерина Павловна
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
katya-vm@yandex.ru

Михайлина Дарья Евгеньевна
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
V.VasilevaDaria@yandex.ru

Молодцова Наталья Геннадьевна
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования Института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Moscow Pedagogical State University)
ng.molodtsova@mpgu.su; *n201270@mail.ru*

Морозюк Светлана Николаевна
доктор психологических наук, профессор кафедры психологии образования ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Moscow Pedagogical State University)
7085963@mail.ru

Морозюк Юрий Витальевич
доктор психологических наук, профессор кафедры психологии образования ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Moscow Pedagogical State University)

Мурейко Лариса Валериановна
кандидат философских наук, доцент кафедры «История и философия» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
lamureiko@gmail.com

Насильникова Ульяна Михайловна
студент специальности 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
nasilnikova.ulyana@mail.ru

Норкин Геннадий Алексеевич
кандидат философских наук, доцент кафедры философии, истории и социальных наук АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий» (Autonomous educational institution of higher education of the Leningrad Region «State Institute of Economics, Finance, Law and Technology»), член-корреспондент Петровской академии наук и искусств
kaf-gum@gief.ru

Озерова Мария Романовна
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
ozerova.mary@mail.ru

Оконешникова Ольга Викторовна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
okon4@mail.ru

Отришко Никита Васильевич
бакалавр архитектуры, индивидуальный предприниматель Отришко Никита Васильевич (Individual entrepreneur Otrishko Nikita Vasilyevich)
nikita-otrishko@yandex.ru

Павлова Ангелина Азатовна
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
lina.pavlova1986@mail.ru

Пархоменко Ирина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент, ассоциированный профессор кафедры психологии НАО «Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы» (Non-profit limited company «Akhmet Baitursynuly Kostanay Regional University»), Костанай, Казахстан
irina_p@list.ru

Пахтусов Георгий Алексеевич
курсант ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова» Министерства обороны Российской Федерации («Kirov Military Medical Academy» of the Ministry of Defense of the Russian Federation)
ekak@mail.ru

Певнева Анжела Николаевна
кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и социальной психологии Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Yanka Kupala State University of Grodno), Гродно, Республика Беларусь
pevneva.AN @grsu.by

Пегин Павел Анатольевич
доктор технических наук, профессор кафедры «Строительство дорог транспортного комплекса», профессор кафедры «Строительные конструкции, здания и сооружения», заведующий кафедрой «Строительные конструкции, здания и сооружения» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
ppavel.khv@gmail.com

Пегина Ольга Анатольевна
клинический психолог динамической модальности (психоанализ), аккредитованный супервизор по методу Символдрамы, сертифицированный травмотерапевт, действительный член ОППЛ, индивидуальный предприниматель Пегина Ольга Анатольевна (Individual entrepreneur Pegina Olga Anatolyevna)
ppavel.khv@gmail.com

Полякова Ольга Борисовна
кандидат психологических наук, доцент АНО «Центр психологии развития» (Autonomous Non-Commercial Organization «Center for Developmental Psychology»)
pob-70@mail.ru

Потемкин Сергей Александрович
промпт-инженер Института адаптивного интеллекта (AQ Institute)
kaizermail.ru@mail.ru

Прохорова Анна Владимировна
доктор медицинских наук, врач-невролог высшей категории, основатель Академии ментальной эффективности, (Academy of Mental Efficiency), Ташкент, Узбекистан
Ann.prokh@gmail.com

Прялухина Алла Вадимовна
доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
prialuchina@mail.ru

Рудой Светлана Анатольевна
соискатель научной степени кандидата психологических наук по специальности «Социальная психология, политическая и экономическая психология», социальный психолог, член Российского Психологического общества, индивидуальный предприниматель Рудой Светлана Анатольевна (Individual entrepreneur Rudoy Svetlana Anatolyevna)
rudoy_sa@mail.ru

Рыльская Елена Александровна
доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой управления и служебной деятельности, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)» (South Ural State University (National Research University))
elena_rylskaya@mail.ru

Садовниченко Никита Алексеевич
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
nikita12nka@gmail.com

Сайфуллин Рубин Гатуфович
кандидат политических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных наук Набережночелнинского института Казанского (Приволжского) федерального университета (Naberezhnye Chelny Institute of Kazan (Volga region) Federal University)
saifrubin@mail.ru

Салмин Никита Сергеевич
магистрант факультета психологии и физической культуры Южно-Уральского государственного педагогического университета (South Ural State Pedagogical University), Челябинск

Селетухина Светлана Николаевна
магистрант Института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Moscow Pedagogical State University)
seletukhina98@gmail.com

Сивков Савелий Денисович
курсант ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова» Министерства обороны Российской Федерации («Kirov Military Medical Academy» of the Ministry of Defense of the Russian Federation)
ekak@mail.ru

Сиротина Елена Михайловна
сооснователь ЦПСО «Компас» (Family Education Support Center «Compass»)
osk.niism@gmail.com

Славнецкова Людмила Владимировна
кандидат экономических наук, доцент ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Ю. А. Гагарина» (Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin)
lvsla@mail.ru

Слотина Татьяна Викторовна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
Vladislava-97@mail.ru

Смагина Екатерина Евгеньевна
младший научный сотрудник ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова» Министерства обороны Российской Федерации («Kirov Military Medical Academy» of the Ministry of Defense of the Russian Federation)
ekak@mail.ru

Смирнова Ульяна Сергеевна
студент факультета «Клиническая психология» ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации («South-Ural State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation), Челябинск
ulyana.ester.s@gmail.com

Стреленко Анна Анатольевна
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» (Vitebsk State University named after P. M. Masherov), Витебск, Республика Беларусь

Тарасова Диана Дмитриевна
студент направления подготовки 08.03.01 «Строительство» кафедры «Архитектурно-строительное проектирование» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
dtarasova02@gmail.com

Тихомиров Олег Игоревич
кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры «Техносферная и экологическая безопасность» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)

Трушина Ольга Владиславовна
магистр психологии, психолог, «Фонд социальных, культурных и образовательных инициатив 2020» (Foundation for Social, Cultural and Educational Initiatives 2020)
trushina.o.v@mail.ru

Тюменева Елена Анатольевна
заместитель начальника Департамента ЗАГС Томской области (Registry Office Department of Tomsk Region), председатель комитета правового и кадрового обеспечения
Korf.elena@gmail.com

Уллрих Аэлита
заведующий лабораторией катетеризации сердца, Евангелическая больница (Evangelical Hospital), Херне, Германия
asullrich@gmx.de

Федоров Михаил Александрович
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
mikete988@mail.ru

Филимонов Вячеслав Аркадьевич
доктор технических наук, профессор, старший научный сотрудник Института математики имени С. Л. Соболева Сибирского отделения Российской академии наук (ИМ СО РАН) (Sobolev Institute of Mathematics, Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences), Новосибирск
filimonov-v-a@yandex.ru

Фищенко Михаил Андреевич
студент направления подготовки 37.03.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
fichenkomihail@yandex.ru

Фролова Елена Викторовна
старший преподаватель кафедры «Архитектурно-строительное проектирование» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
efrolova@pgups.ru

Холина София Евгеньевна
студент ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации («South-Ural State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation), Челябинск

Хорошева Елена Сергеевна
студент ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет» (Transbaikal State University), ЧУЗ «Клиническая больница «РЖД-Медицина» (Private healthcare institution «Clinical hospital «RZD-Medicine»), Чита
lenna_53@mail.ru

Церфус Диана Николаевна
кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
diana.cerfus@mail.ru

Цуканов Иван Александрович
преподаватель кафедры общей и прикладной психологии научно-исследовательского центра ФГКВОУ ВО «Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации» (Order of Zhukov Military Academy of the National Guard Troops of the Russian Federation)
ivan090287@yandex.ru

Чернышева Маргарита Дмитриевна
студент направления подготовки 37.04.01 «Психология» кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
mdrita@yandex.ru

Чертовикова Валерия Юрьевна
аспирант факультета психологии кафедры психологии труда и инженерной психологии МГУ имени М. В. Ломоносова (Lomonosov Moscow State University), глава президиума корпоративного совета Института Адаптивного Интеллекта (AQ Institute)
ceo@aqinstitute.com

Шабанов Лев Викторович
доктор философских наук, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и прикладной психологии научно-исследовательского центра ФГКВОУ ВО «Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации» (Order of Zhukov Military Academy of the National Guard Troops of the Russian Federation)
lev.shabanov@mail.ru

Шапиро Светлана Викторовна
кандидат философских наук, доцент кафедры «История и философия» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
zobero@yahoo.com

Шингаев Сергей Михайлович
доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования имени К. Д. Ушинского»
(St. Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education named after K. D. Ushinsky)
sshingaev@mail.ru

Щелокова Екатерина Галиуловна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University)
kas_kat@mail.ru

Ярмолюк Роман Романович
аспирант ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (Tyumen State University)
rryarmolyuk@gmail.com

Ященко Елена Федоровна
доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University), член-корреспондент РАЕ, действительный член МАПН
elfed58@mail.ru

Научное издание

ПРОСТРАНСТВА АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Материалы
Международной научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 31 мая 2025 года

Под общей редакцией
Е. Ф. Ященко, *М. В. Иванова*, *Е. Л. Доценко*

Выпускающий редактор *О. П. Михайлова*
Компьютерная верстка *М. С. Савастеевой*

Подписано в печать с оригинал-макета 31.10.2025.
Объем 8,70 Мб. Тираж 150 экз.
ФГБОУ ВО ПГУПС. 190031, СПб., Московский пр., 9.