

ЧЕЛОВЕК, ИСКУССТВО, ВСЕЛЕННАЯ

Международный междисциплинарный
научно-практический журнал



Москва 2026

Редколлегия журнала ЧЕЛОВЕК, ИСКУССТВО, ВСЕЛЕННАЯ

Артемова Наталья Гергиевна – кандидат психологических наук, доцент

Бронников Владимир Анатольевич – доктор медицинских наук, профессор

Греков Илья Владимирович - PhD по психологии, доцент

Джигза Надежда Дмитриевна - доктор психологических наук, профессор

Дорфман Леонид Яковлевич - доктор психологических наук, профессор

Зубарева Наталья Борисовна – доктор искусствоведения, профессор

Каширина Лариса Васильевна - доктор психологических наук, профессор

Климовицкий Аркадий Иосифович - доктор искусствоведения, профессор

Кусаинова Маниук Аскаркызы – PhD по психологии, доцент

Макарова Ирина Николаевна – кандидат психологических наук, профессор

Масленникова Александра Валерьевна - кандидат биологических наук

Моисеева Лидия Алексеевна - доктор биологических наук, профессор

Нагибина Наталья Львовна – доктор психологических наук, профессор

Намазбаева Жамила Идрисовна - д. психол. н., профессор, академик МАН ВШ

Стрелец Валерия Борисовна - доктор медицинских наук, профессор

Сухарев Александр Иванович – доктор политических наук, профессор

Торопова Алла Владимировна - доктор психологических наук, профессор

Ушаков Дмитрий Викторович - д.психол.н., профессор, Академик РАН

Шашков Александр Владимирович - кандидат психологических наук, доцент

ББК 88.4 85.321

УДК159.9 383

Международный междисциплинарный
научно-практический журнал

ЧЕЛОВЕК, ИСКУССТВО, ВСЕЛЕННАЯ

МОСКВА, 2026

Главный редактор
Нагибина Н.Л.

Верстка и дизайн
Нагибин М.Л.

Подписан к изданию
01. 02. 2026.

Издательство
АНО "Научно-исследовательский центр
психологии и развития человека «Новые технологии»"

Адрес издательства
Москва, улица Вавилова, дом 46, квартира 114

Адрес сайта
<http://www.centerhd.org/zhurnal>

ISBN 978-5-6046908-3-3



© Научно-Исследовательский Центр
Психологии и Развития Человека
«НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

ОБЪЕКТНЫЕ И СУБЪЕКТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА: ОБЩЕЕ, ТИПОЛОГИЧЕСКОЕ, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Джиги Н.Д., Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И.

Барановичский государственный университет (Барановичи, Беларусь)

Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

Центр личностно-профессионального роста Каспийского общественного университета
(Алматы, Казахстан)

OBJECTIVE AND SUBJECTIVE DETERMINANTS OF HUMAN FUNCTIONING AND
DEVELOPMENT: GENERAL, TYPOLOGICAL, INDIVIDUAL

Dzhiga N.D., Nagibina N.L., Namazbaeva Zh.I.

Baranovich State University (Baranovich, Belarus)

Moscow State University of Psychology and Education (Moscow, Russia)

Center for Personal and Professional Growth of the Caspian Public University (Almaty, Kazakhstan)
12

СВЕТ МАСШТАБНОЙ ЛИЧНОСТИ: ПАМЯТИ АКАДЕМИКА ЖАМИЛИ ИДРИСОВНЫ НАМАЗБАЕВОЙ

М.А.Кусаинова, Н.Л.Нагибина

Академия государственного управления при Президенте РК
(Алматы, Казахстан)

Научно-исследовательский центр психологии и развития человека

«Новые технологии» (Москва, Сочи, Россия)

THE LIGHT OF A GRAND PERSONALITY:
IN MEMORY OF ACADEMICIAN ZHAMILI IDRISOVNA NAMAZBAYEVA

M.A. Kusainova, N.L. Nagibina

Academy of Public Administration under the President of the Republic of Kazakhstan
(Almaty, Kazakhstan)

Research Center for Psychology and Human Development «New Technologies» (Moscow, Sochi, Russia)
17

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГОВ В РАМКАХ ОБУЧАЮЩИХ ИНТЕРНЕТ-ПРОГРАММ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧАЮЩЕЙ ОНЛАЙН-ПРОГРАММЫ «ВИЗУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА»)

Нагибина Н.Л.

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

RESEARCH OPPORTUNITIES FOR PSYCHOLOGISTS IN EDUCATIONAL ONLINE PROGRAMS
(ON THE EXAMPLE OF THE EDUCATIONAL ONLINE PROGRAM «VISUAL DIAGNOSTICS»)

Nagibina N.L.

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

24

СЕНСОРНО-СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОНЦЕПТА «РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ»

Огурная У.Б., Харитонов И.Ю.

Московский государственный психолого-педагогический университет, Россия

SENSORY-SEMANTIC FOUNDATIONS OF THE CONCEPT «ROMANTIC LOVE»

Ogurnaya U.B., Kharitonov I.Yu.

Moscow State University of Psychology and Education, Russia

29

ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Тарасова П.В.

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва Россия

THE PROBLEM OF DIAGNOSING MUSICAL IMAGINATION

Tarasova P.V.

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia

42

ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

СОЗДАНИЕ ТЕТА-ИГР КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И САМОТЕРАПИЯ АВТОРОВ

Греков И. В., Муравьёва А. С.

Мастерская игровой терапии взрослых, Москва, Россия

THETA-GAME CREATION AS METHODOLOGICAL TRAINING AND SELF-THERAPY FOR
AUTHORS

Grekov I. V., Muravyeva A. S.

Workshop of Adult Play Therapy, Moscow, Russia

47

ДНЕВНИК ПОСТИГРОВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Греков И. В., Муравьёва А. С.

Мастерская игровой терапии взрослых, Москва, Россия

THE DIARY OF POSTGAME FOLLOW-UP AND SELF-REGULATION

Grekov I. V., Muravyeva A. S.

Workshop of Adult Play Therapy, Moscow, Russia

51

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА В РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Дубовицкая Т.Д., Шашков А.В., Чикалов И.Н.

Сочинский государственный университет, Сочи, Россия

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского
края «Сочинский колледж искусств», Сочи, Россия

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS IN IMPLEMENTING A PERSONALIZED APPROACH TO
PREDICTING AND PREVENTING DISEASES

Dubovitskaya T.D., Shashkov A.V., Chikalov I.N.

Sochi State University, Sochi, Russia

State Budgetary Professional Educational Institution of the Krasnodar Territory «Sochi College of Arts»,
Sochi, Russia

55

РЕБЕНОК НА ОПЕРАЦИИ: ТРЕВОГИ И СТРАХИ РОДИТЕЛЕЙ, РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Зими́на О. А.

Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии

имени С.Г. Суханова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, Пермь, Россия

A CHILD UNDERGOING SURGERY: ANXIETIES AND FEARS OF PARENTS, THE ROLE OF
PSYCHOLOGICAL PREPARATION

Zimina O. A.

Federal State Budgetary Institution «Federal Center for Cardiovascular Surgery named after S.G.
Sukhanov» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Perm, Russia

60

НАУЧНАЯ ШКОЛА
ВЕДУЩЕГО НАУЧНОГО СОТРУДНИКА ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ РАН
АРТЕМЦЕВОЙ НАТАЛИИ ГЕОРГИЕВНЫ

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МОЛОДЫХ
ЛЮДЕЙ ПРИ АКТУАЛИЗИРОВАННОЙ СОЗАВИСИМОСТИ

Артемцева Н. Г.

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство),
Москва, Россия

COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A FACTOR IN THE QUALITY OF LIFE OF YOUNG PEOPLE
WITH ACTUALIZED CODEPENDENCY

Artemtseva N.G.

Department of Psychology, Kosygin Russian State University
(Technology. Design. Art), Moscow, Russia

64

СОЗАВИСИМОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР И
КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

Елова М. А.*, Артемцева Н. Г.**

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

Институт психологии РАН, Москва, Россия

CO-DEPENDENCE OF SCHOOLCHILDREN'S PARENTS: THEORETICAL REVIEW AND
CONCEPTUAL MODEL

Elova A. M.*, Artemtseva N. G.**

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

70

ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ РЕБЁНКА У СОЗАВИСИМЫХ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ
ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Лынская М.И.*, Артемцева Н.Г.**

Институт психологии РАН, Москва, Россия

ATTITUDE TOWARDS CHILD ILLNESS IN CODEPENDENT PARENTS RAISING CHILDREN WITH
AUTISITY SPECTRUM DISORDERS

M.I. Lynskaya*, N.G. Artemtseva**

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

75

ВЗАИМОСВЯЗЬ НАРЦИССИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ И ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ВИЗУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Самочернова Е.Л.

Институт психологии РАН, Москва, Россия

THE RELATIONSHIP BETWEEN NARCISSISTIC PERSONALITY TRAITS AND ADDICTION TO
VISUALLY-ORIENTED SOCIAL NETWORKS

Samochnova E.L.

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

80

СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОСТЯМ ПРИ СОЗАВИСИМОСТИ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ БРАКА

Шенец Е.Б., Артемцева Н.Г.

Институт психологии РАН, Москва, Россия

ADDICTION PRONENESS IN CODEPENDENCY ACROSS DIFFERENT MARRIAGE DURATION
PERIODS

Shenets E. B., Artemtseva N.G.

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

84

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПРИ РАЗНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ БРАКА У
СОЗАВИСИМЫХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Шенец Е.Б., Артемцева Н.Г.

Институт психологии РАН, Москва, Россия

EMOTIONAL DEPENDENCE OF SPOUSES WITH DIFFERENT MARRIAGE DURATIONS AMONG
CODEPENDENT MEN AND WOMEN

Shenets E. B., Artemtseva N.G.

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

95

МАТЕРИАЛЫ ФОРУМА «АРХИТЕКТУРА ТЕЛЕСНОСТИ: ВЫЗОВЫ
СОВРЕМЕННОСТИ»

1-2 НОЯБРЯ 2025

АРХИТЕКТУРА ТЕЛЕСНОСТИ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Сабра Лейла

Высшая школа проективной психологии, Школа кинопсихоанализа, Москва, Россия

ARCHITECTURE OF CORPOREALITY: METHODOLOGICAL FOUNDATIONS AND
INTERDISCIPLINARY PERSPECTIVES

Sabrah Leila

Higher School of Projective Psychology, School of Filmpsychoanalysis, Moscow, Russia

105

КОНЦЕПЦИИ ПСИХОАНАЛИЗА: КРАТКИЙ ОБЗОР

Нагибина Н.Л.

Институт экспериментальной психологии МГППУ (Москва, Россия)

CONCEPTS OF PSYCHOANALYSIS: A BRIEF OVERVIEW

Nagibina N.L.

Institute of Experimental Psychology of MSPPU (Moscow, Russia)

110

СИСТЕМНО-БИОГРАФИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛИЧНОСТИ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ (НА ПРИМЕРЕ
ЗИГМУНДА ФРЕЙДА, КАРЛА ЮНГА И АЛЬФРЕДА АДЛЕРА)

Барабанщиков В.,А., Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И.

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

Каспийский общественный университет, Алматы, Казахстан

A SYSTEMATIC BIOGRAPHICAL APPROACH TO THE PERSONALITY OF A RESEARCHER
(USING THE EXAMPLE OF SIGMUND FREUD, CARL JUNG AND ALFRED ADLER)

Barabanshchikov V.,A., Nagibina N.L., Namazbaeva Zh.I.

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia

Caspian Public University, Almaty, Kazakhstan

117

АНАЛИЗ ВОСПРИЯТИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Копосов Г.Г., Шкальков А.А.

Нейрофизиология ВКонтакте (vk.ru/neurophysiology) Москва, Россия

ANALYSIS OF THE PERCEPTION AND EFFECTIVENESS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN
PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Koposov Georgii, Shkalkou Anton

Neurophysiology VK (vk.ru/neurophysiology) Moscow, Russian Federation
126
ОБРАЗЫ ЧЕЛОВЕКА В ПРИЗМЕ ТРЕХ ПАРАДИГМ: ПРЕМОДЕРНА, МОДЕРНА И
ПОСТМОДЕРНА
Семенков А. А.
Научно-исследовательский центр психологии и развития человека «Новые технологии», Москва,
Сочи, Россия
HUMAN IMAGES IN THE PRISM OF THREE PARADIGMS: PRE-MODERN, MODERN AND
POSTMODERN
Semenkov A.A.
Scientific Research Center of Psychology and Human Development «New Technologies»,
Moscow, Sochi, Russia
131
РУССКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР И ПСИХОАНАЛИЗ
Туляганов С.А.
Университет Кинематографии им.С.А.Герасимова (ВГИК), Москва, Россия
RUSSIAN PSYCHOLOGICAL THEATRE AND PSYCHOANALYSIS
Tulyaganov S.A.
All-Russian State University of Cinematography (VGIK) named after S.A.Gerasimov, Moscow, Russia
140
ТЕЛЕСНОЕ МЫШЛЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ РУССКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕАТРА И
ТЕХНИКИ МИХАИЛА ЧЕХОВА
Туляганов С.А.
Всероссийский Государственный Университет Кинематографии им.С.А.Герасимова (ВГИК),
Москва, Россия
BODY COGNITION IN THE CONTEXT OF RUSSIAN PSYCHOLOGICAL THEATRE AND MICHAEL
CHEKHOV'S ACTING TECHNIQUE
Tulyaganov Said Abdunasyrovich
All-Russian State University of Cinematography (VGIK) named after S.A.Gerasimov,
Moscow (Russian Federation),
144
ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ГЛУБИНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ: «СОЛЯРИС»
ТАРКОВСКОГО СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОАНАЛИЗА
Филатова Л.П.,
Совет Ассоциации психоаналитического коучинга и бизнес-консультирования,
Москва (Российская Федерация),
ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND THE DEPTH OF HUMAN NATURE: TARKOVSKY'S «SOLYARIS»
THROUGH THE PRISM OF PSYCHOANALYSIS
Filatova L.P.
Council of the Association of Psychoanalytic Coaching and Business Consulting,
Moscow (Russian Federation),
148
ЦИФРОВАЯ КОЖА И АНАЛОГОВОЕ СЕРДЦЕ:
ВЫЗОВЫ НОВОЙ ТЕЛЕСНОСТИ В ЭПОХУ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА
Фомина О.С.
Московский институт психоанализа, Москва, Россия
DIGITAL SKIN AND ANALOG HEART: CHALLENGES OF NEW CORPOREALITY IN THE ERA OF
ARTIFICIAL INTELLIGENCE
Fomina O.S.
Moscow Institute of Psychoanalysis, Москва, Россия
153

10-я МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОНИКА. КОГНИТИВИСТИКА»
ОТЧЕТ О 10 КОНФЕРЕНЦИИ «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОНИКА.
КОГНИТИВИСТИКА» 2025 ГОДА
Криво Ю.А., Нагибина Н.Л., Криво Н.Е.
Воронежское научно-практическое общество соционики, Россия
Центр физиологии активности «Орто-Форма», Воронеж, Россия
АНО Научно-Исследовательский Центр Психологии и Развития Человека «Новые Технологии»,
Москва, Россия
REPORT ON THE 10TH CONFERENCE «DIFFERENTIAL PSYCHOLOGY. SOCIONICS. COGNITIVE
SCIENCES» 2025
Krivo Yu. A., Nagibina N. L., Krivo N. E.
Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Russia
Ortho-Forma Center for Activity Physiology, Voronezh, Russia
ANO Scientific Research Center for Psychology and Human Development «New Technologies»
Moscow, Russia
158
ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАССТРОЙСТВА СНА,
ПСИХОТИПЫ ГРУППЫ РИСКА ПО БЕССОНИЦЕ
Бердудина Э.В.
Студия «Живая соционика», Москва, Россия
TYPOLOGICAL SOLUTIONS TO THE PROBLEM OF SLEEP DISORDERS,
THE PSYCHOTYPES OF THE INSOMNIA RISK GROUP
Berdutina E. V.
Studio «Live Socionics», Moscow, Russia
169
ОПЫТ СОЦИОНИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ СОТРУДНИКОВ В БИЗНЕС-ИГРЕ В КРУПНОМ
СТРОИТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ХОЛДИНГЕ
Бурцева Т.Я.
Воронежское научно-практическое общество соционики, Воронеж, Россия
EXPERIENCE OF SOCIONIC DIAGNOSTICS OF EMPLOYEES IN A BUSINESS GAME IN A LARGE
CONSTRUCTION AND PRODUCTION HOLDING
Burtseva T. Ya.
Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Voronezh, Russia
181
УТОЧНЕНИЕ УСТАНОВКИ ПСИХИКИ
«УСТУПЧИВОСТЬ-УПРЯМОСТЬ» СОЦИОНИКИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ
ПСИХОИНФОРМАЦИОННОЙ МОДЕЛИ А ПСИХИКИ.
Головчинер (Новикова) В.Ю.
Школа «Соционический практикум», Москва, Россия
CLARIFICATION OF THE MENTAL ATTITUDE
«COMPLISHMENT-STUBBILITY» OF SOCIONICS
THROUGH THE PRISM
OF THE PSYCHOINFORMATIONAL MODEL A OF THE MENTALITY.
Golovchiner (Novikova) V.Yu.
School «Socionics Workshop», Moscow, Russia
187
АКЦЕПТНОСТЬ – ПРОДУКТИВНОСТЬ КАК ПРОЕКЦИЯ БАЗИСА ЮНГА
Гуров С.А.
Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Симферополь, Россия

ACCEPTANCE – PRODUCTIVITY AS A PROJECTION OF JUNG’S BASIS

Gurov S.A.

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

199

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ — ПУТЬ ОТ ПОНИМАНИЯ СЕБЯ К УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЕ

Джакобия Г.К., Джакобия А.З.

Международная школа выбора профессии «Пункт Б», Воронеж, Россия

CAREER GUIDANCE – THE PATH FROM SELF-UNDERSTANDING TO A SUCCESSFUL CAREER

Dzhakobiya G.K., Dzhakobiya A.Z.

International School of Career Choice «Point B», Voronezh, Russia

210

ТРЕНИНГОВАЯ ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ СТИХИЙ» ДЛЯ СОЗИДАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ ЗАДАННЫХ АНСАМБЛЕЙ НЕЙРОНОВ

Криво Н.Е., Криво Ю.А.

Воронежское научно-практическое общество соционики, Россия

Центр физиологии активности «Орто-Форма», Воронеж, Россия

TRAINING GAME «JOURNEY OF THE ELEMENTS» TO CREATE MENTAL ACTIVITY
OF GIVEN NEURON ENSEMBLES

Krivo N.E., Krivo Yu.A.

Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Russia

Ortho-Forma Center for Activity Physiology, Voronezh, Russia

215

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И КОНФОРМИЗМ КАК УСТАНОВКИ АКТИВНОСТИ ОЦЕНКИ
ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ И ПОЛЕЗНОГО РЕЗУЛЬТАТА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ
ЧЕЛОВЕКА

Криво Н.Е., Криво Ю.А.

Воронежское научно-практическое общество соционики, Россия

Центр физиологии активности «Орто-Форма», Воронеж, Россия

Ассоциация Воронежских врачей мануальной терапии, Россия

Национальная Ассоциация врачей мануальной медицины, представительство в Воронежской
области, Россия

PERFECTIONISM AND CONFORMISM AS ACTIVITIES OF ASSESSING ACHIEVEMENT OF
GOALS AND USEFUL RESULTS OF HUMAN FUNCTIONAL SYSTEMS

Krivo N.E., Krivo Yu.A.

Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Russia

Ortho-Forma Center for Activity Physiology, Voronezh, Russia

Association of Voronezh Manual Therapists, Russia

National Association of Manual Therapists, Representative Office in the Voronezh Region, Russia

222

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КАТЕГОРИИ ЭМОЦИИ

Криво И.Ю., Криво Ю.А.

Воронежское научно-практическое общество соционики

Центр физиологии активности «Орто-Форма»

NEUROPHYSIOLOGICAL FOUNDATION OF CATEGORY OF EMOTIONS

Krivo I.Yu., Krivo Yu.A.

Voronezh scientific-practical society of socionics

Center Physiology Activity «Orto-Forma»

232

МЕТОДОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

ОБЪЕКТНЫЕ И СУБЪЕКТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА: ОБЩЕЕ, ТИПОЛОГИЧЕСКОЕ, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Джиги Н.Д., Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И.

Барановичский государственный университет (Барановичи, Беларусь)

Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

Центр личностно-профессионального роста Каспийского общественного университета
(Алматы, Казахстан)

Аннотация. Системный подход к исследованию и развитию человека учитывает особенности методологии на общем, типологическом и индивидуальном уровнях. Психические процессы имеют тройную детерминацию: биологическую, культурную (обе объектные) и субъектную. Каждый из этих видов детерминации вносит свой вклад в функционирование и развитие психики, имея свои особенности на общем, типологическом и индивидуальном уровнях.

Ключевые слова: системный подход, методология, функционирование и развитие психики

OBJECTIVE AND SUBJECTIVE DETERMINANTS OF HUMAN FUNCTIONING AND DEVELOPMENT: GENERAL, TYPOLOGICAL, INDIVIDUAL

Dzhiga N.D., Nagibina N.L., Namazbaeva Zh.I.

Baranovich State University (Baranovich, Belarus)

Moscow State University of Psychology and Education (Moscow, Russia)

Center for Personal and Professional Growth of the Caspian Public University (Almaty, Kazakhstan)

Abstract. The systemic approach to the study and development of the person takes into account the features of the methodology at the general, typological and individual levels. Mental processes have a triple determination: biological, cultural (both object) and subject. Each of these types of determination contributes to the functioning and development of the psyche, having its own characteristics at the general, typological, and individual levels.

Keywords: system approach, methodology, functioning and development of the psyche

Вся история исследования и развития психики человека предстает как арена борьбы различных подходов. Поскольку наука ориентирована на исследование общих и частных (типологических) объективных закономерностей, то речь в исследованиях обычно идет либо о биологически детерминированных процессах, свойствах и состояниях психики, либо о социально и культурно обусловленных формах и содержаниях психики. Субъектная сторона функционирования и развития человека попала в сферу исследовательского интереса сравнительно недавно. Методологи науки отмечают сложность, непредсказуемость, многоплановость и большое количество степеней свободы функционирования человеческой психики на субъектном уровне, что создает проблемы для научного исследования. Между тем, практика развития и особенно воспитания человека требует от педагога и воспитателя работы именно на этом уровне – создания не объекта, а субъекта своего жизненного пути [1,2,3,4]. Одним из важнейших в психологии является вопрос: «В какой степени исследуемая психическая реальность является объектной, не зависящей от воли человека и не контролируемая

им?» Очень важно понимать, что объектные характеристики поддаются изучению и описанию с помощью естественнонаучных методов, а для субъектных характеристик психики такие методы мало подходят. Здесь в силу вступает гуманитарное знание и гуманитарные традиции описания реальности, опирающиеся на понимание, вчувствование, соучастие и другие герменевтические методы.

Проблема, которая встала перед нами – найти методологию исследования человека на субъектном уровне с учетом его психофизиологических особенностей и социально-культурного опыта.

Каждый уровень исследования психики имеет свои особенности и наиболее соответствующие этим особенностям методологию исследования и соответственный диагностический и коррекционный инструментарий.

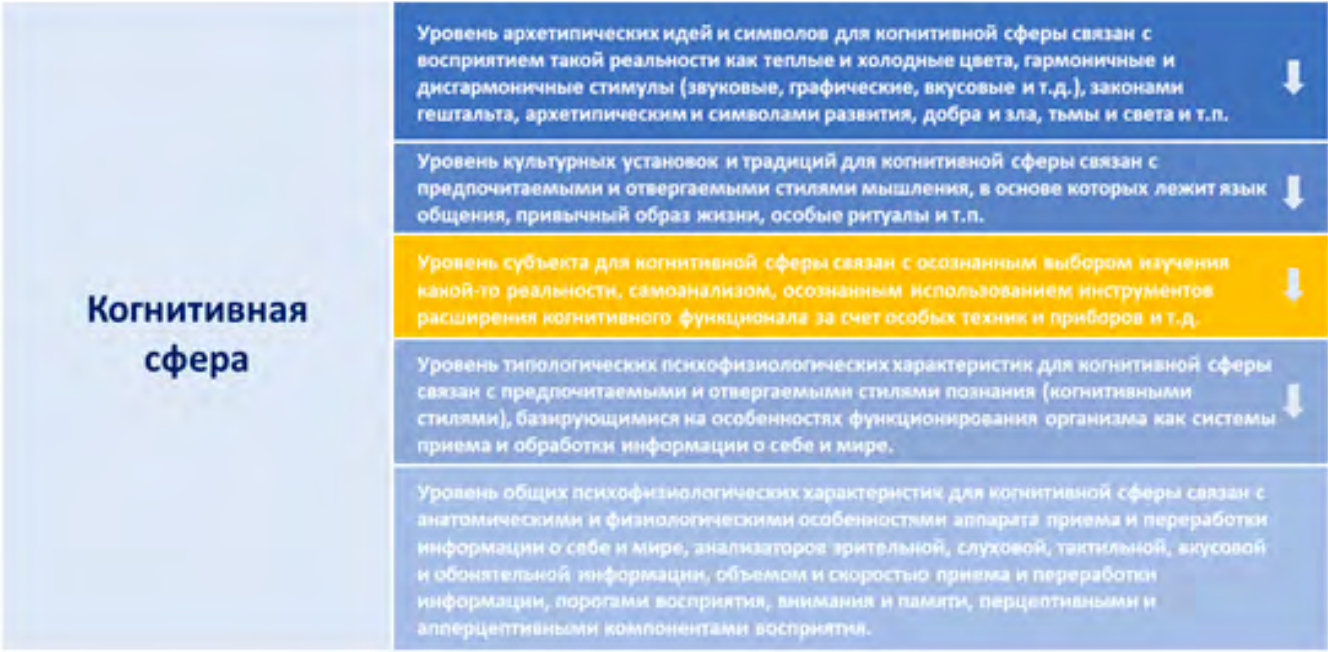
Закон «целое больше суммы его частей» является основным в психологии. Поэтому очень важно изучать не разрозненные элементы психики, их свойства и связи, а всегда видеть и мыслить более крупными единицами, идя от функции более крупных подсистем в целостном едином организме. При этом, психика отдельного человека – это подсистема единой психики человечества как ноосферной системы (по Вернадскому).

Анализируя психику как целостность важно грамотно выделить структурные элементы, уметь описать основные свойства этих элементов, особенно в организации связей с другими системными элементами. Традиционным является деление психики на функциональные сферы: приема и переработки информации (когнитивная сфера), катализатора познавательных процессов и детектора потребностей (эмоциональная сфера), роли и смысла определенных актов для человека (ценностно-мотивационная сфера).

Каждая из этих функциональных систем в свою очередь должна была бы изучаться на пяти методологических уровнях. Два уровня культурно обуславливают функционирование и развитие психики - уровень архетипических идей и символов, уровень культурных установок и традиций. Два уровня биологически детерминируют психику человека - уровень общих психофизиологических характеристик и уровень типологических психофизиологических характеристик. Между ними находится уровень субъекта - сфера самосознания. На этом уровне психика обладает особыми качествами регуляции многих процессов, вплоть до их остановки. Это уровень субъекта, ответственности за самого себя и за человечество в целом.

Функцию приема и переработки информации или познавательных процессов выполняет когнитивная сфера психики, в которую входит восприятие (иногда ощущение), внимание, память, мышление, воображение. Уровень архетипических идей и символов для когнитивной сферы связан с восприятием такой реальности как теплые и холодные цвета, гармоничные и дисгармоничные стимулы (звуковые, графические, вкусовые и т.д.), законами гештальта, архетипическими символами развития, добра и зла, тьмы и света и т.п. Уровень культурных установок и традиций для когнитивной сферы связан с предпочитаемыми и отвергаемыми стилями мышления, в основе которых лежит язык общения, привычный образ жизни, особые ритуалы и т.п. Уровень общих психофизиологических характеристик для когнитивной сферы связан с анатомическими и физиологическими особенностями аппарата приема и переработки информации о себе и мире, анализаторов зрительной, слуховой, тактильной, вкусовой и обонятельной информации, объемом и скоростью приема и переработки информации, порогами восприятия, внимания и памяти, перцептивными и апперцептивными компонентами восприятия. Уровень типологических психофизиологических характеристик для когнитивной сферы связан с предпочитаемыми и отвергаемыми стилями познания (когнитивными стилями), базирующимися на особенностях функционирования организма как системы приема и обработки информации о себе и мире. Уровень субъекта для когнитивной сферы связан с осознанным выбором изучения какой-то реальности, самоанализом, осознанным использованием инструментов расширения когнитивного функционала за счет особых техник и приборов и т.д.

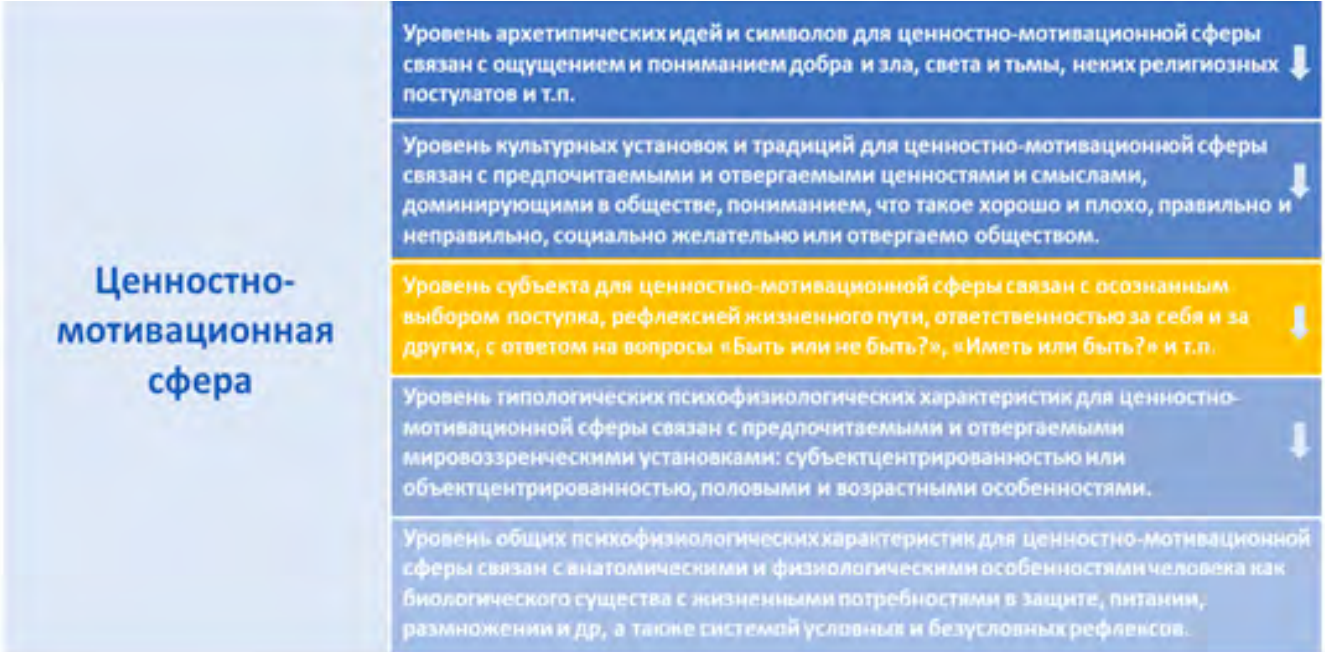
Рис. 1. Пять методологических уровней когнитивной сферы психики



Эта сфера психики достаточно хорошо изучена на всех пяти уровнях. Читая исследования когнитивной сферы психики, необходимо оценивать, какой уровень психики находился в фокусе внимания ученого. Если речь идет об объеме восприятия, внимания и памяти – это уровень общих психофизиологических характеристик. Если исследуются когнитивные стили – это уровень типологических психофизиологических характеристик. Если исследуются общие законы восприятия формы и цвета человеком или животным – это, с точки зрения анализаторов, уровень общих психофизиологических характеристик, а с точки зрения содержательно-символических характеристик – уровень архетипических идей и символов. Каждый уровень обладает своими характерными особенностями и требует своей методологии исследования.

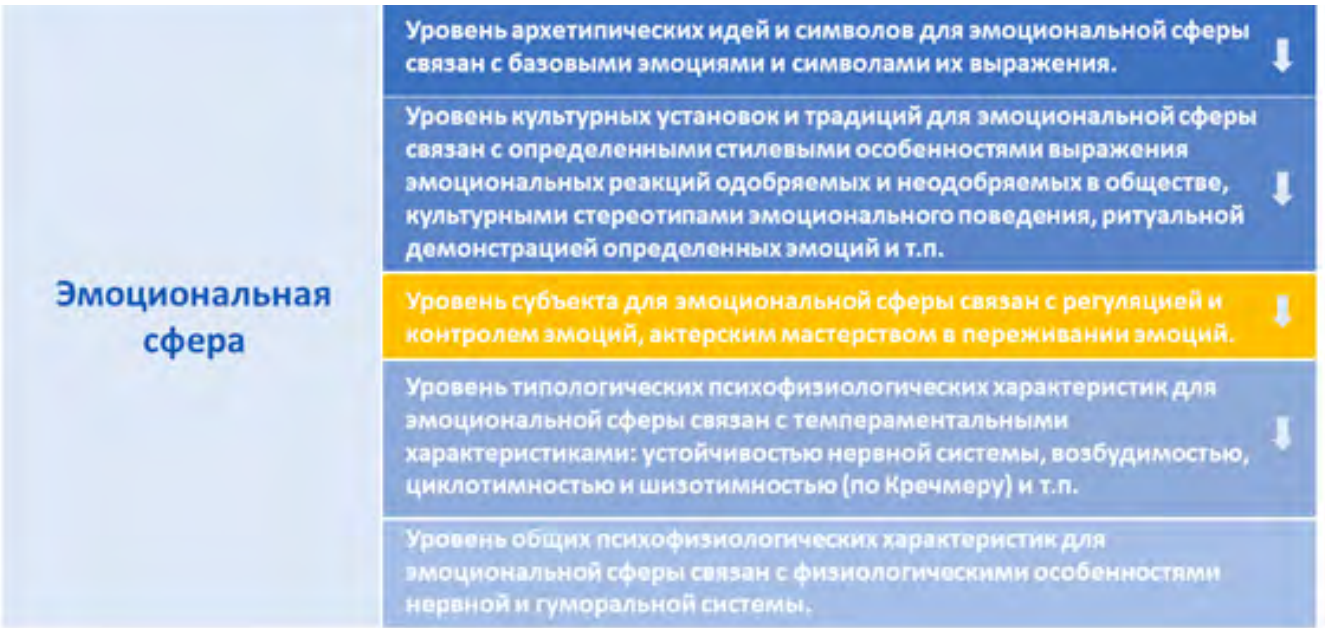
Функция ценностно-мотивационной сферы психики – мотивировать и направлять к определенным актам и действиям человека, вызывать желание определенных действий и поступков. Уровень архетипических идей и символов для ценностно-мотивационной сферы связан с ощущением и пониманием добра и зла, света и тьмы, неких религиозных постулатов и т.п. Уровень культурных установок и традиций для ценностно-мотивационной сферы связан с предпочитаемыми и отвергаемыми ценностями и смыслами, доминирующими в обществе, пониманием, что такое хорошо и плохо, правильно и неправильно, социально желательно или отвергаемо обществом. Уровень общих психофизиологических характеристик для ценностно-мотивационной сферы связан с анатомическими и физиологическими особенностями человека как биологического существа с жизненными потребностями в защите, питании, размножении и др, а также системой условных и безусловных рефлексов. Уровень типологических психофизиологических характеристик для ценностно-мотивационной сферы связан с предпочитаемыми и отвергаемыми мировоззренческими установками: субъектцентрированностью или объектцентрированностью, половыми и возрастными особенностями. Уровень субъекта для ценностно-мотивационной сферы связан с осознанным выбором поступка, рефлексией жизненного пути, ответственностью за себя и за других, с ответом на вопросы «Быть или не быть?», «Иметь или быть?» и т.п.

Рис. 2. Пять методологических уровней ценностно-мотивационной сферы психики



Эмоциональная сфера выполняет функцию катализатора познавательных процессов и детектора потребностей. Уровень архетипических идей и символов для эмоциональной сферы связан с базовыми эмоциями и символами их выражения. Уровень культурных установок и традиций для эмоциональной сферы связан с определенными стилевыми особенностями выражения эмоциональных реакций одобряемых и неодобряемых в обществе, культурными стереотипами эмоционального поведения, ритуальной демонстрацией определенных эмоций и т.п. Уровень общих психофизиологических характеристик для эмоциональной сферы связан с физиологическими особенностями нервной и гуморальной системы. Уровень типологических психофизиологических характеристик для эмоциональной сферы связан с темпераментальными характеристиками: устойчивостью нервной системы, возбудимостью, циклотимностью и шизотимностью (по Кречмеру) и т.п. Уровень субъекта для эмоциональной сферы связан с регуляцией и контролем эмоций, актерским мастерством в переживании эмоций.

Рис. 3. Пять методологических уровней эмоциональной сферы психики



Самосознание – субъектный уровень психики, наибольшая и наивысшая организация в нераздельную целостность, воспринимаемая как Я. На этом уровне психика, отождествляемая с Я человека, сама ставит цели и задачи, находит пути их решения, контролирует процесс их достижения. Каждая из сфер психики – когнитивная, ценностно-мотивационная, эмоциональная – получает свое принципиально новое развитие и возможности на этом уровне.

В рамках когнитивной сферы человек получает возможность расширить объем и качество приема и переработки информации. Разработанные человеком аппараты и техники, позволяют увеличивать и уменьшать воспринимаемую реальность в миллионы раз, компьютерные технологии позволяют увеличить скорость переработки информации многократно и т.д. и т.п.

В рамках ценностно-мотивационной сферы человек получает возможность самостоятельной ставить цели, и устанавливать приоритеты, Работая в системе координат «хочу, могу, должен» человек как субъект жизненного пути самостоятельно выстраивает линию жизни, опираясь на способности и волю.

В рамках эмоциональной сферы человек получает возможность осознанной регуляции психофизиологических и психофизических возможностей с помощью разных психологических техник и фармакологических препаратов.

Литература

1. Balykbaev T.O., Ilyasov I.I., Nagibina N.L., Namazbaeva Zh.I. New Directions in Research of Typology and Styles of Personal Self-Realization. Almaty, 2018
2. Джиги, Н.Д. Акме-психология созидания продуктивного субъекта образования. Гродно, ГрГУ, 2015
3. Ильясов И.И., Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И. Развитие житнетворчества поликультурной личности XXI века. Москва-Алматы-Берлин, изд-во «Центр развития человека», 2022
4. Ильясов И.И., Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Я и Мир сквозь призму психологии: системная концепция жизнелозидающего субъекта. Москва-Берлин: «Центр развития человека» 2020
5. Нагибина Н.Л., Сабра Л.А. Идеальный образ-Я и идеальный образ мира субъекта познания и общения на примере модели перфекционизма / в сборнике «Основные направления реализации программы действий по международному десятилетию сближения культур», КазНПУ им. Абая, том 1, 2018 с. 39-45

**СВЕТ МАСШТАБНОЙ ЛИЧНОСТИ:
ПАМЯТИ АКАДЕМИКА ЖАМИЛИ ИДРИСОВНЫ НАМАЗБАЕВОЙ
М.А.Кусаинова, Н.Л.Нагибина
Академия государственного управления при Президенте РК
(Алматы, Казахстан)
Научно-исследовательский центр психологии и развития человека
«Новые технологии» (Москва, Сочи, Россия)**

Аннотация. Статья посвящена жизненному и творческому пути выдающегося казахстанского психолога – Ж. И. Намазбаевой. Дается оценка личности Намазбаевой и вклада в отечественную и мировую психологическую и педагогическую науку. Подчеркивается роль Намазбаевой в становлении целого поколения психологов как в советский, так и постсоветский период развития государства.

Ключевые слова: Ж.И. Намазбаева, портрет личности, психология

**THE LIGHT OF A GRAND PERSONALITY:
IN MEMORY OF ACADEMICIAN ZHAMILI IDRISOVNA NAMAZBAYEVA
M.A. Kusainova, N.L. Nagibina
Academy of Public Administration under the President of the Republic of Kazakhstan
(Almaty, Kazakhstan)
Research Center for Psychology and Human Development
«New Technologies» (Moscow, Sochi, Russia)**

Abstract. The article is devoted to the life and creative path of the outstanding Kazakhstani psychologist Zh. I. Namazbayeva. It provides an assessment of Namazbayeva's personality and contribution to the national and global psychological and pedagogical science. The article emphasizes Namazbayeva's role in the development of a whole generation of psychologists during both the Soviet and post-Soviet periods of the country's development.

Keywords: Zh.I. Namazbaeva, personality portrait, psychology

В конце сентября 2025 года мир психологии замер в скорбном молчании - ушла из жизни **Жамиля Идрисовна Намазбаева**. Это не просто завершение жизненного пути выдающегося ученого и академика; это уход целой эпохи, ознаменовавшей собой становление и расцвет психологической науки в Казахстане и на всем постсоветском пространстве. Здесь в данной статье мы хотим подчеркнуть не только масштаб потери, но и саму **энергию жизни**, которую Жамиля Идрисовна привносила в профессиональное сообщество, скажем о её роли как связующего звена между поколениями и странами, а также о том «вакууме», который образовался с её уходом. В этот момент оборвались не только многочисленные планы, научные мечты и амбициозные проекты, но и та незримая, тонкая нить, которая связывала классические традиции великих учителей прошлого с дерзкими поисками

психологии будущего. Жамиля Идрисовна всегда мыслила глобально: её горизонты никогда не ограничивались рамками одной кафедры или страны. Она видела развитие психологической мысли как единый мировой процесс, в котором голос Казахстана должен был звучать чисто, гордо и научно обоснованно.

С её уходом образовалась пустота, которую невозможно заполнить формальными должностями, ведь масштаб личности Жамили Идрисовны измерялся не только количеством регалий, но и невероятным охватом проблем, за которые она бралась с поистине государственным размахом. Она была архитектором смыслов, создававшим мосты между культурами, странами и людьми. Однако за официальной гранью академика всегда скрывалась еще более глубинная, чисто человеческая - морально-этическая - часть её души. Для нас она всегда оставалась Человеком с большой буквы. Это звание она несла с удивительным достоинством, доказывая каждым своим действием, что «Человек» - это не просто биологический вид, а высокая ответственность и дар.

Сегодня, когда её земной путь завершен, мы особенно остро чувствуем, какой неизгладимый след она оставила в сердцах каждого, кто имел честь работать с ней плечом к плечу. Её идеи продолжают жить в её учениках, а её вера в безграничные возможности человеческого развития остается для нас главным ориентиром. Она ушла, но её свет продолжает указывать путь всем, кто выбрал психологию своим призванием.

Мост между временами: московская школа и наследие Выготского

Внутреннее отношение Жамили Идрисовны к науке как к «историческому дереву», подчеркивает её уникальную роль в сохранении традиций московской психологической школы и преломлении классического наследия в контексте глобального развития.

Масштаб личности Жамили Идрисовны всегда поражал окружающих своей вневременной широтой: она обладала редким даром мыслить категориями не просто лет, но целых десятилетий, и не просто регионов, но континентов. Фундамент её профессионализма был заложен в Москве - в самом эпицентре психологической мысли того времени. Получив там глубокое классическое образование и защитив научные степени, она на всю жизнь сохранила в себе этот «московский код» - эталон академической строгости, системности и научной дерзости. Она стала тем самым живым, пульсирующим мостом, который соединил фундаментальные основы советской психологической школы с турбулентными и амбициозными мировыми трендами XXI века.

С особым трепетом, почти дочерней любовью, Жамиля Идрисовна относилась к русской культуре. Для неё это не было абстрактным понятием - это была живая ткань её профессиональной и личной идентичности. Её учителя были не просто наставниками, а прямыми носителями традиций, чьи судьбы и научные биографии тесно переплетались с наследием Льва Семеновича Выготского. Жамиля Идрисовна считала себя причастной к этому великому дереву культурно-исторической психологии и несла эту ответственность с невероятным изяществом.

Она была одним из немногих ученых, кто не просто цитировал Выготского, а чувствовал «дух» его метода. Её работа в качестве редактора полного собрания сочинений Л.С. Выготского стала актом высокого научного служения. С каким замиранием сердца она всегда рассказывала о часах, проведенных в работе с его личными архивами! В эти моменты казалось, что она ведет незримый диалог с самим Львом Семеновичем, бережно очищая его идеи от наслоений времени, чтобы представить их миру в их первозданной чистоте и актуальности. Именно этому гению она посвятила свой фундаментальный труд по истории психологии, рассматривая его теорию не как застывший памятник, а как живой инструмент для понимания человека будущего. Для Жамили Идрисовны психология была глубоко исторична, но всегда устремлена за горизонт, в завтрашний день, где возможности развития личности виделись ей безграничными.

Глобальный масштаб: психология как мировая гармония

Жамиля Идрисовна была не просто «выездным» ученым - она была стратегом, который выстраивал мировую психологическую карту. Её вера в то, что психология является главной наукой XXI века, не была просто красивым лозунгом - это было глубокое методологическое убеждение. Жамиля Идрисовна видела в психологическом знании единственный инструмент, способный гармонизировать противоречия современного мира. Именно поэтому ее проекты всегда носили выраженный

международный характер. Она обладала редким даром объединять людей разных культур и научных школ, выступая в роли интеллектуального дипломата высокого ранга.

Особое место в ее деятельности занимало стремление найти «мировую гармонию» через синтез восточных традиций и западных научных наработок. Она верила, что психология будущего родится на стыке глубокой духовности Востока и технологической точности Запада. Это стремление материализовалось в многочисленных совместных изданиях под эгидой ЮНЕСКО, где она выступала не просто как соавтор, но как идеолог кросс-культурного диалога. Для нее международное сотрудничество не ограничивалось формальным обменом делегациями: она искала в нем общие человеческие смыслы, универсальные законы развития психики, которые бы работали вне зависимости от границ.

Ее вера в то, что психология - это мировая гармония, воплощалась в уникальных кросс-культурных проектах, получивших признание на самом высоком уровне.

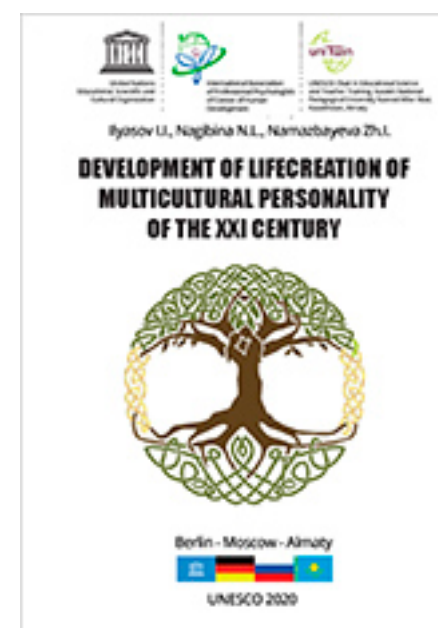


Рисунок 1. Обложки международных совместных изданий под эгидой ЮНЕСКО. Эти издания стали символом научного диалога между Востоком и Западом, который Жамиля Идрисовна выстраивала десятилетиями.

Ее признание на международной арене было безусловным. Почетный профессор International Institute of Differential Psychology в Берлине, Жамиля Идрисовна привносила в европейскую науку ту особую глубину и человечность, которой порой не хватает жестким эмпирическим исследованиям. Она была активным и влиятельным участником Международных диссертационных советов, где ее экспертиза ценилась за сочетание академической строгости и удивительной интуиции. Она легко поддерживала любые смелые инициативы, если видела в них потенциал для продвижения новых идей, будь то экспериментальные методы диагностики или философские вопросы бытия. Жамиля Идрисовна обладала уникальной способностью «распознавать будущее» в зарождающихся научных гипотезах, давая им путевку в жизнь своей поддержкой и авторитетом.

Жамиля Идрисовна обладала уникальным даром «зажигать» людей и поддерживать их на пути к научным вершинам. Она была тем мудрым наставником, чье присутствие на защите придавало событию особую академическую значимость.



Рисунок 2. Фотография после защиты диссертации Челноковой Е.В. Момент торжества науки. Слева направо: д.психол.н., проф. Базылевич Т.Ф., д.биол.н., проф. Моисеева Л.А., д.психол.н., проф. Ильясов И.И., д.психол.н., проф. Джига Н.Д., д.психол.н. проф. Нагибина Н.Л., д.психол.н., проф. Торопова А.В., д.психол.н., проф. Намазбаева Ж.И., к.пед.н., доцент Рабаданова Р.С., сидит PhD Челнокова Е.В.

Патриот и Созидатель: психология на языке родной культуры

Жамиля Идрисовна соединяла академическую науку с живым культурным наследием, являлась духовным проводником, который превращал научную работу в служение своему народу. Несмотря на высокое мировое признание и тесные связи с интеллектуальными элитами Европы и России, сердцем Жамиля Идрисовна всегда оставалась неразрывно связана с Казахстаном. Её патриотизм не был декларативным; он был деятельным, глубоким и просвещенным. Она обладала редчайшим даром - видеть психологию там, где другие видели лишь этнографию. Для неё казахская культура была не музейным экспонатом, а живым, пульсирующим источником смыслов, которые она виртуозно интегрировала в мировую научную повестку.

Привлекая на свой факультет ведущих зарубежных ученых в качестве лекторов, консультантов PhD и редакторов, она ставила перед собой высокую цель: сделать казахстанскую психологическую школу полноправным и ярким участником глобального диалога. Каждая поездка иностранных коллег в Казахстан под её эгидой превращалась в сакральное «открытие глубин». Жамиля Идрисовна умела показать гостям из Германии, России и других стран не только современные научные лаборатории, но и саму душу народа. Через её рассказы ритмическая организация казахской музыки, метафизика национального орнамента и вековые традиции кочевников обретали статус серьезных объектов этнопсихологического исследования. Она доказывала, что в узоре на тускиize или в звуках домбры зашифрована уникальная картина мира, понимание которой необходимо для гармоничного развития современного человека.

Её многолетняя работа в международном журнале «Человек. Искусство. Вселенная» (с 2014 года) стала естественным продолжением этой миссии.

Научное наследие Жамили Идрисовны, зафиксированное в библиографических базах, поражает своей широтой. Каждая статья - это веха в развитии психологической мысли Казахстана.

Таблица основных публикаций Ж.И. Намазбаевой в журнале «Человек. Искусство. Вселенная» (по данным e-library):

РИТМИЧЕСКАЯ И ЗВУКОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КАЗАХСКОЙ МУЗЫКИ И ОРНАМЕНТА КАК ОТРАЖЕНИЕ КАРТИНЫ МИРА

Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И., Ниетбаева Г.Б.
Человек. Искусство. Вселенная. 2014. № 1. С. 260-261.

СИСТЕМА ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ИССЛЕДОВАНИЯХ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

Намазбаева Ж.И., Садыкова А.Б.
Человек. Искусство. Вселенная. 2018. № 1. С. 66-78.

ЗАРОЖДЕНИЕ НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ В КАЗАХСТАНЕ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ЭТНОПСИХОЛОГИИ

Намазбаева Ж.И.
Человек. Искусство. Вселенная. 2018. № 1. С. 103-110.

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИХ ИМИДЖА

Намазбаева Ж.И., Ниетбаева Г.Б., Садыкова А.Б., Сатова А.К.
Человек. Искусство. Вселенная. 2018. № 1. С. 220-228.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Намазбаева Ж.И., Исабекова Т.Ш.
Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 45-49.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННО-ДУХОВНОЙ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ОБНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Намазбаева Ж.И., Исабекова Т.Ш.
Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 50-54.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАУКА В КАЗАХСТАНЕ - ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Намазбаева Ж.И., Киричок О.В., Исабекова Т.Ш.
Человек. Искусство. Вселенная. 2023. № 1. С. 15-22.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ Л. С. ВЫГОТСКОГО «ИСТОРИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА»

Ильясов И.И., Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И.
Человек. Искусство. Вселенная. 2023. № 1. С. 23-30.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ

Намазбаева Ж.И., Киричок О.В., Исабекова Т.Ш.
Человек. Искусство. Вселенная. 2023. № 1. С. 154-163.

ЕДИНИЦА АНАЛИЗА ЦЕЛОСТНОЙ ПСИХИКИ КАК ПРЕДМЕТ МЕТОДОЛОГИИ И ДИАГНОСТИКИ

Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И.
Человек. Искусство. Вселенная. 2025. № 1. С. 13-18.

ВОПРОСЫ К БОГУ И СУДЬБЕ 1923 - 2024

Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И.
Человек. Искусство. Вселенная. 2025. № 1. С. 19-22.

Будучи членом редакционного совета, она превратила это издание в междисциплинарный мост, где психология встречалась с искусством и философией. Тематический спектр её собственных публикаций поражает своим универсализмом: от прикладных вопросов инновационных психотехнологий в студенческой среде до глубочайших размышлений о национальном самосознании и духовности молодежи. Она обладала уникальной способностью исследователя - видеть за частным общее. Жамиля Идрисовна была тем редким учёным, который мог с одинаковой научной страстью и глубиной анализировать как сугубо методологические аспекты «исторического смысла психологического кризиса», так и экзистенциальные, почти библейские по масштабу «Вопросы к Богу и Судьбе». Для неё не существовало мелких тем - в любой проблеме она искала «единицу анализа целостной психики», стремясь к пониманию человека как микрокосма в бесконечной Вселенной.

Учитель и Человек: манифест Сердца

Для нас, авторов этих строк, Жамиля Идрисовна никогда не была просто «дистанционным» академиком или статусным профессором. Она была нашим мудрым Наставником и, что гораздо ценнее, близким, искренним другом. Её величие проявлялось в удивительной доступности: мы вспоминаем, с какой легкостью и азартом она подхватывала любые, даже самые смелые и поначалу казавшиеся «неформатными» инициативы. Она не просто одобряла новые идеи - она становилась их соавтором и вдохновителем, обладая редким, почти магическим даром «зажигать» людей, пробуждая в них веру в собственный талант.

Особенно пронзительно её человечность раскрывалась не на трибунах конференций, а в повседневной, порой рутинной работе. Сопровождая её в многочисленных поездках по школам, мы всякий раз поражались той атмосфере, которая возникала вокруг неё. Для простых сельских учителей и городских педагогов она была не «далеким светилом», а родным человеком, который понимает их боль и труд. Её встречали с благоговением и неподдельной теплотой, потому что для каждого - от директора до молодого специалиста - у неё находилось то самое единственное, нужное слово, которое способно было исцелить и вдохновить.

Она часто повторяла фразу, ставшую её подлинным жизненным манифестом: **«Психология - это не про тесты, это про сердце»**. В этом была вся Жамиля Идрисовна. Будучи блестящим коррекционным психологом, она видела за диагнозами и показателями живую, страдающую или стремящуюся к свету душу. Именно поэтому она так глубоко погружалась в психоанализ, находя в наработках Зигмунда Фрейда, Карла Юнга и Альфреда Адлера мощные инструменты милосердия и помощи. Глубоко символично, что её последняя совместная работа с директором Института экспериментальной психологии МГППУ (Москва) В.А. Барабанщиковым «Системно-биографический подход в исследовании личности творца» (ссылка: <https://istina.msu.ru/publications/article/809360981/>) была посвящена именно им - великим исследователям души. В этом исследовании она словно закольцевала свой путь, вновь вернувшись к вопросу о тайне личности творца, которую она сама разгадывала всю свою жизнь.

Жамиля Идрисовна создала уникальную систему профориентации, написала десятки учебников, воспитала многих PhD, но главным её достижением стали люди, которым она помогла обрести себя. Всё, чему она учила - профессиональной честности, вниманию к деталям и безусловной человечности - теперь живет в нас. Мы не прощаемся с Учителем. Мы обещаем нести этот свет дальше, помня, что психология - это действительно наука о сердце, которое у Жамили Идрисовны было огромным, как мир.

Вместо эпилога: Бессмертие в свете души

Существует мудрое утверждение, что масштаб личности можно измерить охватом проблем, которые человек берется решить в своей жизни. Если следовать этой логике, то Жамиля Идрисовна была титаном, чьи мысли и действия охватывали судьбы целых поколений и развитие науки на международном уровне. Но есть и иная, более тонкая и сокровенная мера - морально-этическая. И здесь она была для всех нас непререкаемым, абсолютным авторитетом. Её профессиональная честность никогда не была сухой исполнительностью; это была честность сердца, соединенная с ювелирным вниманием к мельчайшим деталям человеческой души.

Жамиля Идрисовна обладала безграничной, почти пророческой верой в возможности развития

каждого человека. Будь то студент, начинающий свой путь, или опытный коллега - в каждом она видела неисчерпаемый потенциал, помогая ему прорасти и окрепнуть. Именно это делало её Личностью с большой буквы - Личностью, чье имя в научных кругах и в сердцах простых людей всегда звучало гордо, вызывая неизменное уважение и светлую улыбку.

Мы бесконечно благодарны судьбе за этот бесценный дар - возможность быть рядом с ней, работать, спорить, мечтать и созидать в последние годы её земного пути. Она преподавала нам самый важный урок, который не найдешь ни в одном учебнике: она учила нас не только науке, но и самой жизни. Учила тому, как важно сохранять внимание к ближнему в суете будней, как беречь профессиональную честь и как нести в себе тот особый, жертвенный свет, без которого немыслим истинный психолог.

Светлая память о Жамиле Идрисовне Намазбаевой теперь навсегда вплетена в живую ткань её книг, живет в делах и мыслях сотен её учеников по всему миру. Она осталась в той огромной, всеобъемлющей любви к Человеку, которую она пронесла через всю свою жизнь как факел. Этот свет не погас - он просто перешел в наши руки, и наш долг - беречь его так же преданно, как это делала она.

Светлая и вечная память нашему дорогому и любимому Учителю и Другу.

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГОВ В РАМКАХ ОБУЧАЮЩИХ
ИНТЕРНЕТ-ПРОГРАММ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧАЮЩЕЙ ОНЛАЙН-ПРОГРАММЫ
«ВИЗУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА»)**

Нагибина Н.Л.

**Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
Москва, Россия**

Аннотация. В статье представлена методология и результаты образовательной онлайн-программы «Визуальная диагностика», разработанная Ильясковым И.И. и Нагибиной Н.Л. в 2010 году. Программа учитывает предпочитаемую пользователем стратегию обучения. Обучающий материал дан в нескольких вариантах изложения (на выбор). Студент может получить информацию, прочитав или прослушав текст, может получить информацию в режиме диалога и дискуссии двух профессоров (Ильясова И.И. и Нагибиной Н.Л.), может просмотреть презентации к курсу, может просмотреть учебный фильм. Информационные модули программы дополняются многочисленными тренировками с обратной связью. К программе подключена база данных, в которую вносятся ответы (словесные) обучающихся. Такие базы данных позволяют изучить познавательные стратегии человека при оценке и выборе портретов-стимулов. Они представляют большой интерес, как для исследователя, так и для преподавателя. Анализ ответов студентов, которые являются одновременно испытуемыми, позволяет лучше изучить и понять познавательные стили на общем, типологическом и индивидуальном уровнях.

Ключевые слова: онлайн-образование, учебная программа, стратегии приема и переработки информации

**RESEARCH OPPORTUNITIES FOR PSYCHOLOGISTS IN EDUCATIONAL ONLINE PROGRAMS
(ON THE EXAMPLE OF THE EDUCATIONAL ONLINE PROGRAM «VISUAL DIAGNOSTICS»)**

Nagibina N.L.

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

Abstract. The article presents the methodology and results of the online educational program «Visual Diagnostics» developed by Ilyasov I.I. and Nagibina N.L. in 2010. The program takes into account the user's preferred learning strategy. The learning material is presented in several formats (choose one). The student can obtain information by reading or listening to the text, engaging in a dialogue and discussion with two professors (Ilyasov I.I. and Nagibina N.L.), viewing course presentations, or watching a training film. The program's information modules are complemented by numerous feedback-based exercises. The program is connected to a database that stores the students' responses (in words). These databases allow researchers to study a person's cognitive strategies when evaluating and selecting stimulus portraits. They are of great interest to both researchers and educators. Analyzing the responses of students who are also subjects allows researchers to better understand cognitive styles at the general, typological, and individual levels.

Keywords: online education, curriculum, information reception and processing strategies

Введение. Основной целью работы стало создание уникальной онлайн-программы, которая соединила в себе возможности информационных технологий и новейшие наработки в области индивидуально-личностного подхода в обучении. Кроме того, у нас появилась возможность в ходе обучения провести исследование, проливающее свет на многие проблемы, связанные с особенностями приема и переработки информации при восприятии лица человека и сравнении его с другими.

Основная часть. В разработке онлайн-программы обучения и исследования нами была использована методология дифференцированного и личностно-ориентированного подхода к обучению. Поскольку курс «Визуальная диагностика» был частью более общей программы по дифференциальной психологии, мы поставили себе задачу на практике показать, что студенты будут использовать разные стратегии приема и переработки информации. Студенты выполняли разные познавательные задачи: оценки, сравнения, классификации, опознания, самопознания. Стимульным и одновременно обучающим материалом были фотопортреты известных людей (актеров, политиков, спортсменов) и т.п. Студенты не только осваивали учебную дисциплину, но и постоянно рефлексирова, осознавали особенности своего познавательного аппарата.

Весь материал программы, в том числе и техническая его часть, был разработан доктором психологических наук, заслуженным профессором МГУ им. М.В. Ломоносова Ильясковым И.И. и профессором Нагибиной Н.Л. в 2010 году. В программном продукте весь обучающий курс реализован специалистом из Канады инженером Леном Тригером. Программа учитывает предпочитаемую пользователем стратегию обучения. Обучающий материал дан в нескольких вариантах изложения (на выбор). Студент может получить информацию, прочитав или прослушав текст, может получить информацию в режиме диалога и дискуссии двух профессоров (Ильясова И.И. и Нагибиной Н.Л.), может просмотреть презентации к курсу, может просмотреть учебный фильм. Есть возможность дополнять один вариант получения информации другим. Информационные модули программы дополняются многочисленными тренировками с обратной связью. К программе подключена база данных, в которую вносятся ответы (словесные) обучающихся. Такие базы данных позволяют изучить познавательные стратегии человека при оценке и выборе портретов-стимулов. Они представляют большой интерес, как для исследователя, так и для преподавателя. Анализ ответов студентов, которые являются одновременно испытуемыми, позволяет лучше изучить и понять познавательные стили на общем, типологическом и индивидуальном уровнях.

После усвоения информационной части, студенты приступают к обучению диагностике психологического типа по образцу. Проблема визуальной диагностики по лицу человека очень разнообразна. В нашем случае студент учился распознавать особенности приема и переработки информации – соотношение осознаваемого и неосознаваемого компонента и направленность каждого из компонентов (субъектцентрированность или объектцентрированность). Именно они определяют познавательный тип человека, который был исследован и описан еще в начале XX века в работах В. Штерна, О. Кюльпе, К. Юнга, Г. Роршаха и др. На современном уровне, в рамках более продвинутой экспериментальной методологии эти типы исследованы и описаны в системной концепции Психосмология (Нагибина, 2002, 2014, 2022).

Многими психологами был описан факт типичных установок в познавательной сфере — субъектцентрированности, объектцентрированности и гармоничного сочетания субъект и объектцентрированности. Об этом пишет Штерн, обобщая большое количество исследований, сделанных в Германии, Швейцарии, Франции, Италии и России. В рамках дифференциальной психологии еще В. Штерном в начале 20 века были сформулированы основные задачи для последующих поколений психологов. Исследователям необходимо решать следующие задачи:

«1. Необходимо проверить возможно более различные области, в которых можно количественно измерить отношение субъекта к объекту:

- а) ясно ли проявляются различия в степени субъективности или объективности оценки;
- в) в каких различных симптомах в одной области результатов они проявляются;
- с) имеет ли их изменчивость лишь постепенный или истинно типичный характер.

2. При помощи проверки данных, полученных в различных областях на одних и тех же лицах, дополнив их результатами подсчетов корреляций необходимо исследовать - распределяется ли

субъективности или объективность по различным психическим сферам.

3. Надо исследовать, имеют ли подтипы субъективного и объективного типов к области представлений и для других функций» (Штерн, 1998, с.145-146). Здесь следует добавить, что перевод не отражает действительного значения слов «субъективный» и «объективный». По расшифровке текстов В.Штерна и его конкретным примерам речь идет о субъектцентрированности и объектцентрированности.

К сожалению, рекомендации основоположника дифференциальной психологии остались практически без внимания современных психологов. В своем исследовании мы пытались найти диагностические маркеры внешних показателей человека, которые позволяли бы его отнести к субъектцентрированному или объектцентрированному типу (по иррациональной функции).

В системе Психосмология (Нагибина, 2000) иррациональное познание определяется как неосознаваемая обработка информации человеком о себе и мире. Субъектцентрированная неосознаваемая обработка информации направлена главным образом на Я, на сигналы собственного тела, объектцентрированная неосознаваемая обработка информации направлена на все, что с Я не связано — общие законы, других людей, сигналы внешнего мира.

Задачами эмпирического исследования в рамках онлайн-программы обучения и исследования было:

1. разработать систему диагностических маркеров для определения типа человека по его фотопортрету;
2. выделить и описать стратегии дифференциации людей на субъектцентрированных и объектцентрированных, основываясь на фотопортретах известных представителей культуры.
3. предложить классификацию стратегий восприятия человека по фотопортрету.

В обучении-исследовании приняли участие 168 человек – студенты МИП, МосГУ и МГУДТ, изучающие курс дифференциальная психология. Возраст испытуемых от 18 до 55 лет. Процентный состав по полу: 68% женщины, 32% мужчины. Опишем один из блоков программы, в котором студенты учились различать субъектцентрированных и объектцентрированных, имея в виду только ось неосознаваемой переработки информации о себе и мире для представленных персонажей.

Метод. Поскольку реальность, которую обучающимся предстояло оценить и сравнить, достаточно сложная в перцептивном плане, плохо поддающаяся рациональному анализу объективных факторов, обучение происходило «по образцу». Студентам предлагалось уловить характер различий между субъектцентрированными и объектцентрированными людьми, демонстрируя примеры тех и других. Для решения поставленных задач была разработана следующая процедура. Человеку предлагалось на мониторе компьютера сравнить два ряда фотопортретов — один ряд — объектцентрированные, второй — субъектцентрированные. Персонажи для сравнения были отобраны экспертами (Артемцевой Н.Г., Ильясовым И.И., Нагибиной Н.Л.) на основе системно-биографического метода (Барабанщиков, Нагибина, 1999).

Задачи, которые мы поставили для себя - разработать систему диагностических маркеров для определения типа человека по его фотопортрету; выделить и описать стратегии дифференциации людей на субъектцентрированных и объектцентрированных, основываясь на фотопортретах известных представителей культуры – потребовала предварительной классификации стратегий восприятия человека по фотопортрету, так разные испытуемые оценивали фотопортреты через свою систему установок. Ответы испытуемых были проанализированы с точки зрения используемых стратегий восприятия.

Здесь опять перед нами встали трудности классификации ответов, так как многие испытуемые использовали не одну, а несколько стратегий в своем ответе. На стратегии общего характера – «оценка объективных характеристик», «оценка экстра-интроверсии» и т.д. накладывалась дополнительная переменная – фокус внимания - на верхнюю часть лица (взгляд) или на нижнюю часть лица (улыбка). Кроме того, мы столкнулись с огромным количеством ответов, в которых не было единого основания для классификации. То есть, дефекты мышления наших испытуемых также накладывали свой отпечаток на результаты исследования в виде побочной переменной. Встречались уникальные ответы: «Верхний отличается более тонкое, чувственное восприятие мира, ближе к инь, у нижних - больше

уверенности, жесткости, ярко выраженное ян».

Тем не менее, с вышеперечисленными оговорками, все ответы испытуемых были расклассифицированы на основе использования стратегий. Результаты по каждой стратегии приведены ниже в сводной таблице 1.

Таблица 1
Стратегии восприятия и оценка субъектцентрированности и объектцентрированности представленных на фотопортретах персонажей

Стратегия, оценка	Оценка различий между субъектцентрированными и объектцентрированными персонажами
экстравертированность – интровертированность	объектцентрированные воспринимаются как экстраверты, субъектцентрированные – как интроверты
Расслабленность – напряженность	объектцентрированные воспринимаются как расслабленные, субъектцентрированные – как напряженные
Интерес ко мне	Оценка происходит на основе деления «Я больше интересен для объектцентрированных или для субъектцентрированных».
Привлекательность	Для одних лучшими могут быть объектцентрированные, а для других субъектцентрированные.
Настроение	объектцентрированные улыбаются, субъектцентрированные – не улыбаются
Объективные характеристики	У субъектцентрированных, большая, чем у объектцентрированных фокусированность взгляда и более длинный нос.
Контроль эмоций	Объектцентрированные – веселые, открытые, свободные, не контролируют эмоции. Субъектцентрированные - напряженные, закрытые, контролируют эмоции.
Открытость - закрытость	Для объектцентрированных характерна открытость, дружелюбность, свобода самовыражения. Для субъектцентрированных характерна замкнутость, сосредоточенность. Выразаться эти качества могли либо во взгляде, либо в улыбке, либо и в том и в другом.

Выводы

1. Предложена модель личностно-ориентированной обучающей онлайн-программы с учетом предпочитаемых стратегий приема и переработки информации человеком о себе и мире.
2. Предложена новая модель обучающей онлайн-программы с элементами исследования.
3. Предложены диагностические маркеры и классификация познавательных стратегий восприятия и оценки человека по фотопортрету.
4. Выделены и описаны стратегии дифференциации людей на субъектцентрированных и объектцентрированных при восприятии их по фотопортрету.

Литература

1. Барабанщиков В.А., Нагибина Н.Л. Системно-биографический подход в создании

психологического портрета / Нагибина Н.Л. Мастера российского джаза. Психологические портреты. М., Изд-во Института психологии РАН, 1999, с. 223-227.

2. Ильясов И.И., Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И. Развитие житнетворчества поликультурной личности XXI века. Москва-Алматы-Берлин, изд-во «Центр развития человека», 2022

3. Ильясов И.И., Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Я и Мир сквозь призму психологии: системная концепция жизнесозидающего субъекта. Москва-Берлин: «Центр развития человека» 2020

4. Нагибина Н. Л. Психология типов. Системный подход. Психологические методики. М., Изд-во Ин-та молодежи, 2000. Ч. 1.

5. Нагибина Н.Л. Введение в психосмологию. Учебное пособие. М, Изд-во МГУДТ. 2014.

6. Нагибина Н.Л., Машьянов И.С. Восприятие субъектцентрированных и объектцентрированных по их фотопортрету / в журнале «Человек. Искусство. Вселенная» 2021, № 1, с. 118-129

7. Штерн В. Дифференциальная психология и ее методологические основы. М., Наука, 1998,

СЕНСОРНО-СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОНЦЕПТА «РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ»
Огурная У.Б., Харитонов И.Ю.
Московский государственный психолого-педагогический университет, Россия

Аннотация. В статье представлено пилотное исследование сенсорно-семантических оснований концепта романтической любви. Целью работы являлась апробация комплексного метода ассоциативного эксперимента для выявления сенсорно-семантических паттернов в концептуализации романтической любви. В исследовании приняли участие 57 человек в возрасте от 17 до 30 лет. Использовался многоуровневый ассоциативный эксперимент с последующим прототипическим анализом по методу П. Вержеса [2]. Результаты выявили полицентричную структуру представлений о романтической любви, где на разных уровнях концептуализации доминируют разные сенсорные модальности: на образно-символическом уровне - визуально-пространственные метафоры, на качественно-оценочном - эмоционально-аффективные характеристики, на процессуально-динамическом - коммуникативно-диалогические паттерны. Обнаружен «телесный парадокс» [8,19] - маргинальный статус соматосенсорных и тактильных ассоциаций в вербальных репрезентациях, что указывает на семиотическое вытеснение телесного опыта из коллективного дискурса о любви. Полученные данные имеют теоретическое значение для развития теории воплощенного познания и практическую значимость для парного консультирования и разработки психодиагностических инструментов.

Ключевые слова: романтическая любовь, психосемантика, дифференциальная психология, сенсорная модальность, ассоциативный эксперимент, прототипический анализ, воплощенное познание.

SENSORY-SEMANTIC FOUNDATIONS OF THE CONCEPT «ROMANTIC LOVE»
Ogurnaya U.B., Kharitonov I.Yu.
Moscow State University of Psychology and Education, Russia

Abstract. The article presents a pilot study of the sensory-semantic foundations of the concept of romantic love. The aim of the work was to test a complex method of associative experiment to identify sensory-semantic patterns in the conceptualization of romantic love. The study involved 57 participants aged 17 to 30. A multi-level associative experiment was used with subsequent prototype analysis according to the method of P. Vergès [2]. The results revealed a polycentric structure of representations of romantic love, where different sensory modalities dominate at different levels of conceptualization: at the image-symbolic level - visual-spatial metaphors, at the qualitative-evaluative level - emotional-affective characteristics, at the process-dynamic level - communicative-dialogical patterns. A «bodily paradox» was discovered - the marginal status of somatosensory and tactile associations in verbal representations, indicating the semiotic displacement of bodily experience from the collective discourse about love. The obtained data have theoretical significance for the development of the theory of embodied cognition and practical value for couple counseling and the

development of psychodiagnostic tools.

Keywords: romantic love, psychosemantics, differential psychology, sensory modality, associative experiment, prototype analysis, embodied cognition.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно современным представлениям множества исследователей, романтическая любовь остаётся базовой потребностью молодежи, способствуя развитию эмоционального интеллекта и идентичности, но трансформируется в условиях цифровизации. Гипервизуальность платформ усиливает фокус на внешности и иллюзиях, снижая глубину связей, а отсутствие физического присутствия создаёт дефицит тактильности, провоцируя недопонимания и конфликты. Это формирует новую среду, где любовь часто воспринимается как инструмент самореализации, а не традиционная опора [1].

Понимание феномена романтической любви требует обращения к фундаментальным философско-психологическим концепциям. Как отмечал Э. Фромм, «любовь начинается, когда потребности другого человека становятся столь же важными, как твои собственные» [13]. Эта мысль развивается в утверждении, что «глубочайшая потребность человека, таким образом, это потребность преодолеть свою отчуждённость и выбраться из тюрьмы одиночества». В этом контексте «любовь разрушает стену, отделяющую человека от других людей, и объединяет его с ними; любовь заставляет человека преодолеть чувство обособленности и отчуждения, позволяя ему оставаться самим собой, сохраняя свою целостность. Парадокс любви заключается в том, что двое становятся одним, оставаясь двумя».

Существенное значение имеет активная природа любви. «Любовь - это всегда деятельность, а не пассивный аффект. Это состояние постоянного «пребывания», а не «впадения». В самом общем смысле активный характер любви может быть описан утверждением, что любить - значит в первую очередь давать, а не брать». Эта позиция дополняется утверждением, что «любовь есть активная озабоченность жизнью и благополучием того, кого мы любим. Где такая активная озабоченность отсутствует, там нет любви». Эротический аспект любви проявляется как «жажда полного “слияния”, соединения с другим человеком», однако истинная любовь «по сути должна быть волевым актом, решением посвятить свою жизнь полностью жизни другого человека». Таким образом, «любовь - это труд; если я люблю, я активно забочусь о любимом человеке, и не только о нём».

Теоретическое осмысление этих положений представлено в работах классиков психологии. Так, в теории логотерапии В. Франкла любовь становится одним из главных источников смысла жизни, а в теории Э. Фромма истинному чувству любви отводится спасительная роль в разрешении главной проблемы человеческого существования - преодолении своей отчуждённости и примирении двух врождённых бессознательных антагонистических сил - потребности в укоренении и стремления к индивидуализации.

В современной психологии существуют различные подходы к изучению романтической любви. Трёхкомпонентная теория Р. Стернберга [11], выделяющая интимность, страсть и обязательства, является одной из наиболее влиятельных моделей. Дж. Ли предложил типологию стилей любви, основанную на древнегреческой философии: эрос (страстная любовь), людус (гедонистическая любовь-игра), сторге (любовь-дружба), прагма (рассудочная любовь), мания (любовь-одержимость) и агапе (бескорыстная жертвенная любовь). Г. Чепмен разработал популярную концепцию «пяти языков любви», включающую слова признательности, качественное время, подарки, услуги и физические прикосновения.

Культурно-лингвистический аспект концепта любви подчёркивает его многогранность. Исследователи Анна Билл и Роберт Стернберг утверждали, что дефиницией слова «любовь» является описание чувств, которые испытывает влюблённый человек, и, соответственно, если в культурах существуют разные определения любви, то они ощущают данное чувство по-разному». Яркий пример этому - лексема *ᠳᠠᠭᠠᠨ* в бурятском и калмыцком языках, которая передаёт три разновидности любви: 1) сексуальное гендерное чувство (бур. би шамда дуратайб, калм. би чамд дуртав «я тебя люблю»); 2) чувство привязанности, близости, заботы (бур. аба эжыдээ дуратай «любящий родителей»); 3)

предпочтение того, что нравится, доставляет удовольствие (бур. мяханда дуратай «любящий есть мясо») [12].

Данный пример демонстрирует, что «человеческое тело - феномен многоплановый, это не только объект природы, но и объект культуры, объект языка. Различные части тела участвуют в кодировании смыслов, выражаемых и передаваемых в процессе коммуникации, либо невербально, либо в результате интерпретации жестов, мимики, поз, испытываемых человеком эмоций и чувств, которые впоследствии могут закрепляться в языке в виде фразеологических единиц. В данном случае части тела выступают в качестве языковых образов, символов. В вербальном оформлении мысли языковые образы играют чрезвычайно важную роль в речевом общении, обеспечивая обмен не только идеями, но и эмоциями. Эмоционально-экспрессивное начало в языке очень ярко проявляется во фразеологии, ибо если язык - душа народа, то «фразеология - это душа языка» [3,8].

Несмотря на богатство теоретических подходов и эмпирических исследований, в изучении романтической любви наблюдается значительный научный пробел. Существующие типологии [11] фокусируются на феноменологическом описании внешних проявлений или компонентов любви, но не объясняют их сенсорно-семантические корни. Почему для одних людей любовь ассоциируется с «теплом» (тактильно-термальная модальность), а для других - с «гармонией» (аудиально-визуальная или абстрактная)? Почему в одних культурах любовь кодируется через визуальные образы, а в других - через телесные ощущения?

Психолингвистические и когнитивно-семантические исследования концепта «любовь» преимущественно сосредоточены на вербализации в текстах [4,5,9] или нейронных коррелятах [16,20], без анализа генезиса индивидуальных различий в сенсорной модальности представлений. В то же время, согласно теории воплощённого познания [22], абстрактные понятия осмысляются через физический опыт, а представления о любви должны систематически отражаться в языке через сенсорные метафоры. Концепция репрезентативных систем (визуальная, аудиальная, кинестетическая) как предпочитаемых каналов обработки информации позволяет предположить, что индивидуальные предпочтения в сенсорном кодировании могут составлять основу разных «языков любви».

Недостаточно работ, интегрирующих дифференциальную психологию любви и психосемантику сенсорного опыта. Типологии Чепмена (слова, время, подарки, услуги, прикосновения) феноменологичны и основаны на клинических наблюдениях без эмпирической валидации, с критикой за выборку (религиозные пары) и отсутствие связи с психологическими механизмами. Аналогично треугольник Стернберга или цветовая типология Ли фиксируют компоненты (страсть, интимность), но игнорируют сенсорные модальности как основу семантических вариаций концепта.

Данные теоретические модели, несмотря на свою научную ценность, имеют существенное ограничение: они описывают преимущественно внешние проявления и поведенческие паттерны романтической любви, но не раскрывают сенсорно-семантические основания индивидуальных различий в её переживании и вербализации.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью интеграции психолингвистического, психосемантического [6,15] и дифференциально-психологического подходов для изучения сенсорно-семантических оснований концепта романтической любви. Разрыв между феноменологией и объяснением генезиса тормозит понимание, как культурно-цифровые факторы (гипервизуальность) модулируют сенсорные предпочтения в любви [1]. Наше исследование направлено на заполнение данной ниши через анализ индивидуальных концептов романтической любви с акцентом на их сенсорно-семантических основаниях.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Цель исследования: апробировать комплексный метод ассоциативного эксперимента для выявления сенсорно-семантических паттернов в концептуализации романтической любви.

Задачи исследования:

1. Разработать инструментарий (опросник), включающий сбор демографической информации и многоуровневый ассоциативный эксперимент.

2. Собрать и качественно проанализировать вербальные ассоциации на стимул «романтическая любовь», выделив сенсорные модальности и уровни абстракции.

3. Количественно оценить распределение сенсорных модальностей в выборке с использованием прототипического анализа.

Основная гипотеза: В структуре ассоциаций на стимул «романтическая любовь» будут статистически значимо преобладать ассоциации, относящиеся к одной-двум сенсорным модальностям.

По своему дизайну исследование является пилотным с качественно-количественным анализом данных. Сбор информации осуществлялся методом онлайн-анкетирования посредством веб-сервиса Google Forms в период с октября по декабрь 2025 года.

В исследовании приняли участие 57 человек в возрасте от 17 до 30 лет ($M=21,1$; $SD=2,6$). Гендерный состав выборки: 36 женщин (63,2%), 18 мужчин (31,6%) и 3 человека (5,3%), предпочитающих не указывать пол. 29 респондентов (50,9%) состояли в текущих романтических отношениях, продолжительность которых варьировалась от 3 месяцев до 7 лет. Средняя самооценка романтичности по 10-балльной шкале составила 7,4 ($SD=1,8$).

Формирование выборки проводилось методом «снежного кома»: изначальный круг респондентов (студенты психолого-педагогических специальностей) получал ссылку на анкету с просьбой пройти ее и распространить среди своих знакомых, соответствующих критериям возраста (17-30 лет). Участие в исследовании было добровольным и анонимным. Все респонденты предоставили информированное согласие на участие в исследовании и использование данных в научных целях.

2.2. Теоретико-методологическая база исследования

Исследование опирается на интеграцию четырех теоретических подходов:

1. Психология любви представлена классическими работами Р. Стернберга, З. Рубина и Дж. Ли, которые рассматривают любовь как многокомпонентный феномен с различными стилями проявления. Особое внимание уделяется современным концепциям, рассматривающим любовь как «активную озабоченность жизнью и благополучием того, кого мы любим», где «любовь начинается, когда потребности другого человека становятся столь же важными, как твои собственные» [11].

2. Психосемантический подход (В.Ф. Петренко, Д.А. Шмелев) рассматривает значение как связь между образами, словами и опытом индивида. Особое внимание уделяется ассоциативному эксперименту как методу изучения малоосознаваемых, чувственных слоев значения. Ассоциативный эксперимент является одним из самых популярных методов психосемантики, позволяющим выявить глубинные структуры сознания [6,7,15].

3. Теория воплощенного познания (Дж. Лакофф, М. Джонсон) и концепция репрезентативных систем рассматривают абстрактные понятия как осмысливаемые через физический опыт. Согласно этой перспективе, основные сенсорные системы (визуальная, аудиальная и кинестетическая) выступают как репрезентативные системы, определяющие индивидуальные особенности восприятия и кодирования информации. Эта теория получила эмпирическое подтверждение в нейробиологических исследованиях, демонстрирующих активацию сенсорных зон коры при работе с абстрактными понятиями [22].

4. Нейробиологические основания сенсорной концептуализации. Современные исследования показывают, что сенсорно-семантические паттерны имеют четкие нейроанатомические корреляты. Эволюционно консервативные системы мозга специализируются на обработке разных модальностей:

- Визуальная система активирует зрительную кору (V1-V4) и теменные доли, отвечающие за пространственное мышление [14, 23]

- Соматосенсорная система задействует первичную соматосенсорную кору (S1) и островковую долю для обработки телесных ощущений [19]

- Аудиальная система активирует слуховую кору (A1) и зону Вернике для обработки речи и эмоциональных звуков [21]

- Социально-когнитивная система включает лимбическую систему, медиальную префронтальную кору (mPFC) и височно-теменную зону сочленения (TPJ) для социального познания и эмпатии [17]

Каждая из этих систем имеет свою эволюционную историю, нейрохимическую основу и поведенческую реализацию, что обуславливает выбор именно этих четырех модальностей для анализа концепта романтической любви.

2.3 Инструментарий и процедура

Исследование включало два основных блока:

1. Социодемографический блок содержал вопросы, сгруппированные по трем направлениям: Базовая информация: возраст, пол, основная сфера деятельности или учебы (гуманитарная, техническая, естественнонаучная, творческая, социальная, другое), текущий уровень образования; Романтические отношения: ветвящийся вопрос о наличии текущих отношений, их продолжительности для состоящих в отношениях или наличие прошлого опыта длительных отношений для не состоящих в отношениях; Субъективная оценка: самооценка степени романтичности по 10-балльной шкале от 1 («совсем не романтический») до 10 («очень романтический»).

2. Комплексный ассоциативный эксперимент являлся ключевым методом исследования. Респондентам предлагалось завершить фразу-стимул «Романтическая любовь - это...» четырьмя различными способами, направленными на актуализацию разных уровней репрезентации концепта:

1. На качественно-оценочном уровне - 5 прилагательных, характеризующих романтическую любовь.

2. На процессуально-динамическом уровне - 5 глаголов, описывающих действия в контексте романтической любви.

3. На предметно-действенном (конкретном) уровне - 5 конкретных существительных, описывающих объекты, места или действия, связанные с романтической любовью.

4. На образно-символическом (абстрактном) уровне - 5 метафор или абстрактных понятий, передающих суть романтической любви.

Каждый уровень имеет теоретическое обоснование в рамках психосемантики и нейробиологии воплощенного познания (см. раздел 2.2). Такое структурирование позволяет дифференцировать непосредственные сенсорные ассоциации (уровни 1-3) от их символической переработки (уровень 4) и выявить ведущую сенсорную модальность в концептуализации романтической любви. Анкета предъявлялась в фиксированной последовательности: сначала социодемографический блок, затем комплексный ассоциативный эксперимент.

2.4 Методы анализа данных

Качественный анализ проводился в рамках структурного подхода школы Экс-ан-Прованса с использованием прототипического анализа по методу П. Вержеса. Данный метод позволяет операционализировать ключевые теоретические конструкты теории социальных представлений - ядро (noyau central) и периферическую систему (système périphérique) - через количественно измеримые показатели. Метод основан на постулате о том, что ядро представления выполняет стабилизирующую и смыслообразующую функцию, характеризуется высокой степенью консенсуса в группе и устойчивостью к изменениям, в то время как периферия обеспечивает адаптацию представления к конкретным контекстам и индивидуальному опыту.

Для различения элементов структуры используются два взаимодополняющих критерия:

- **Частота упоминания (F)** - индикатор нормативного, консенсусного компонента представления.

- **Средний порядковый ранг (R)** - мера когнитивной доступности и значимости ассоциата.

Нейробиологическая валидность категорий обеспечивается их соответствием отдельным нейронным сетям. Как показывают исследования [23], визуальные метафоры не активируют островок, а соматосенсорные - не задействуют слуховую кору [21]. Эволюционное обоснование четырех модальностей (зрение, телесные ощущения, слух, социальное познание) отражает ключевые адаптивные системы человека [17]. Кросс-культурные исследования метафор в 28 языках показывают, что 92% любовных образов укладываются в эти 4 модальности [18], подтверждая универсальность

предложенной классификации.

Аналитическая процедура заключается в расчете для каждой выделенной смысловой категории ее частоты (в процентах от числа респондентов) и среднего ранга появления. Последующее сопоставление этих показателей с общими медианными значениями по выборке позволяет распределить все элементы по четырем квадрантам матрицы «частота-ранг»:

- **Квадрант I (Ядро):** высокая частота + низкий ранг - общеразделяемые и когнитивно первичные элементы.
- **Квадрант II (Дифференцирующая периферия):** низкая частота + низкий ранг - значимые, но не консенсусные позиции субгрупп.
- **Квадрант III (Связующая периферия):** высокая частота + высокий ранг - контекстуально значимые элементы.
- **Квадрант IV (Маргинальная периферия):** низкая частота + высокий ранг - сугубо ситуативные элементы.

Процедура кодирования: два независимых эксперта-психолога с опытом работы в области психосемантики и нейробиологии эмоций проводили категоризацию ассоциаций по предварительно разработанным схемам кодирования для каждого уровня. Коэффициент согласия (Каппа Коэна) составил $\kappa = 0.87$, что свидетельствует о высокой надежности кодирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Результаты качественного анализа.

В результате проведенного исследования было получено 1132 вербальных ассоциации (по 4 задания от каждого респондента). Качественный анализ позволил выделить четыре уровня концептуализации романтической любви с соответствующими категориями.

Анализ показал богатый спектр сенсорно-обусловленных репрезентаций, распределенных по четырем уровням. На уровне 1, образно-символическом (метафоры), были выделены следующие сенсорно-семантические паттерны: визуально-пространственные метафоры («бескрайность космоса», «путешествие без видимой дороги»); соматосенсорные и интероцептивные метафоры («бабочки в животе», «болезнь»); аудиально-ритмические метафоры («музыка», «сердца бьются в унисон»); социально-реляционные метафоры («взаимопонимание», «компромисс»). На уровне 2, предметно-действенном (конкретные ассоциации), кодирование осуществлялось по модальностям восприятия и взаимодействия, включая: визуальные стимулы и места («глаза», «закат», «дом»); тактильные и интероцептивные ощущения («теплота внутри», «мягкая шерсть»); аудиальные и голосовые паттерны («смех», «голос любимого»); совместные действия и ритуалы («свидание», «объятия», «прогулка»). На уровне 3, качественно-оценочном (прилагательные), кодирование проводилось по аффективно-оценочным системам: телесное ощущение безопасности и комфорта («нежная», «надёжная», «тёплая»); эмоциональная интенсивность и аффективная активация («страстная», «вдохновляющая», «пугающая»); социально-когнитивная эмпатия и альтруизм («понимающая и принимающая», «жертвенная»); эстетическая оценка и визуальная привлекательность («красивая», «яркая»). Наконец, на уровне 4, процессуально-динамическом (глаголы), кодирование осуществлялось по поведенческим системам: эмоциональная инвестиция и жертвенность («дарить», «вдохновлять», «радовать»); социально-коммуникативное взаимодействие («говорить», «понимать», «слушать»); система заботы и защиты («оберегать», «заботиться»); физическая близость и тактильный контакт («целовать», «обнимать»).

3.2. Результаты прототипического анализа структуры представлений (метод П. Вержеса)

Для каждого из четырех уровней был проведен прототипический анализ, позволяющий выявить ядерные и периферийные элементы представлений на основе частоты (F, %) и среднего ранга упоминания (R).

Таблица 1. Распределение ассоциаций по категориям на четырех уровнях репрезентации			
Уровень репрезентации	Категория	Абсолютное число	%
Образно-символический (N=232)	Визуально-пространственные метафоры	81	34,91
	Социально-реляционные метафоры	85	36,64
	Соматосенсорные метафоры	49	21,12
	Аудиально-ритмические метафоры	17	7,33
Предметно-действенный (N=222)	Визуальные стимулы и места	93	41,89
	Совместные действия и ритуалы	71	31,98
	Аудиальные и голосовые паттерны	31	13,96
	Тактильные и интероцептивные ощущения	27	12,16
Качественно-оценочный (N=283)	Телесное ощущение безопасности и комфорта	131	46,29
	Эмоциональная интенсивность и аффективная активация	66	23,32
	Социально-когнитивная эмпатия и альтруизм	59	20,85
	Эстетическая оценка и визуальная привлекательность	27	9,54
Процессуально-динамический (N=283)	Эмоциональная инвестиция и жертвенность	100	35,34
	Социально-коммуникативное взаимодействие	70	24,73
	Система заботы и защиты	66	23,32
	Физическая близость и тактильный контакт	47	16,61

Таблица распределения показывает, что на каждом уровне выделяется одна доминирующая категория, что подтверждает гипотезу H1 о преобладании определенных сенсорно-семантических паттернов.

На образном уровне доминирует визуально-пространственный код, который образует

Таблица 2. Результаты прототипического анализа структуры социальных представлений о «романтической любви» (метод П. Вержеса)					
Уровень	Категория	F (%)	R	Квадрант	Интерпретация
Уровень 1	Визуально-пространственные метафоры	34,91	2,85	I (Ядро)	Консенсусный и когнитивно доступный базовый образ.
	Социально-реляционные метафоры	36,64	3,22	III (Связ. периферия)	Нормативный, адаптивный пласт, интегрирующий ядро в социальный контекст

	Соматосенсорные метафоры	21,12	3,10	IV (Маргин. периферия)	Индивидуальный телесный опыт, слабо представленный в коллективной образности
	Аудиально-ритмические метафоры	7,33	2,71	II (Дифф. периферия)	Значимый, но не консенсусный элемент для специфических субгрупп.
Уровень 2	Визуальные стимулы и места	41,89	3,22	III (Связ. периферия)	Нормативный «сценарий» любви, заданный через визуальные атрибуты.
	Совместные действия и ритуалы	31,98	3,10	III (Связ. периферия)	Нормативный «сценарий», заданный через поведенческие паттерны.
	Аудиальные и голосовые паттерны	13,96	2,90	II (Дифф. периферия)	Интимный, дифференцирующий элемент коммуникации.
	Тактильные и интероцептивные ощущения	12,16	2,89	II (Дифф. периферия)	Интимный, дифференцирующий элемент близости.
Уровень 3	Телесное ощущение безопасности и комфорта	46,29	3,20	III (Связ. периферия)	Стабилизирующий и нормативный пласт, «смягчающий» ядерную интенсивность.
	Эмоциональная интенсивность и аффективная активация	23,32	2,89	I (Ядро)	Консенсусная аффективная основа переживания любви.
	Социально-когнитивная эмпатия и альтруизм	20,85	2,56	II (Дифф. периферия)	Маркер глубины и зрелости отношений.
	Эстетическая оценка и визуальная привлекательность	9,54	3,30	IV (Маргин. периферия)	Наименее значимый поверхностный аспект.
Уровень 4	Эмоциональная инвестиция и жертвенность	35,34	3,24	III (Связ. периферия)	Нормативный пласт долгосрочных обязательств и жертвенности.
	Социально-коммуникативное	24,73	2,83	I (Ядро)	Консенсусное определение любви

	взаимодействие				как практики диалога и взаимопонимания.
	Система заботы и защиты	23,32	2,94	II (Дифф. периферия)	Дифференцирующий элемент, указывающий на зрелую модель отношений.
	Физическая близость и тактильный контакт	16,61	3,40	IV (Маргин. периферия)	Фундаментальный, но вербально маргинализированный компонент.
Примечание: F - частота (%), R - средний порядковый ранг.					

когнитивно доступное ядро представления. Примечательно, что наиболее частотная категория (социально-реляционные метафоры, 36.64%) имеет высокий ранг (3.22), что указывает на ее нормативный, но не автоматический характер. Телесные метафоры, несмотря на значительную частоту (21.12%), оказываются на маргинальной периферии, демонстрируя их ситуативный статус. На уровне конкретных проявлений отсутствует классическое ядро с высокой частотой и низким рангом. Вместо этого структуру определяет нормативный каркас (связующая периферия), состоящий из визуальных атрибутов и совместных ритуалов. Интимные сенсорные модальности (аудиальные и тактильные) выступают как дифференцирующие элементы: они когнитивно доступны (низкий ранг), но не являются общепринятыми (низкая частота). На оценочном уровне ядром является эмоциональная интенсивность (страсть, вдохновение). При этом самая высокая частота (46.29%) принадлежит категории телесной безопасности и комфорта, но ее высокий ранг указывает на то, что это нормативный идеал, а не первичная ассоциация. Эмпатия и альтруизм, обладая самым низким рангом (2.56), являются наиболее автоматичными, но при этом неконсенсусными характеристиками, маркируя «глубинные» отношения. В поведенческом аспекте ядром предсказуемо становится коммуникация. Физическая близость, являясь поведенческой основой привязанности, демонстрирует парадоксально низкую частоту и наивысший ранг, что подтверждает ее маргинальный статус в эксплицитном социальном дискурсе о любви. Категория эмоциональной инвестиции (дарение, жертвенность) формирует наиболее распространенный, но рефлексивный поведенческий норматив.

3.3 Обсуждение результатов

Полученные данные позволяют сделать несколько ключевых выводов, которые требуют дополнительного обсуждения и интерпретации на основе количественных результатов.

Анализ показал отсутствие единого стабильного ядра представления о романтической любви (полицентричность структуры представлений о романтической любви). Вместо этого на разных уровнях концептуализации функцию ядра выполняют разные системы, что подтверждается количественными показателями прототипического анализа:

- На образно-символическом уровне ядро представлено визуально-пространственными метафорами (F=34,91%, R=2,85), что свидетельствует о высокой когнитивной доступности и консенсусности этого образа

- На качественно-оценочном уровне - эмоционально-аффективными характеристиками (F=23,32%, R=2,89), демонстрирующими их первичный статус в оценке любви

- На процессуально-динамическом уровне - коммуникативно-диалогическими паттернами (F=24,73%, R=2,83), указывающими на приоритет общения в поведенческих проявлениях любви

Это указывает на контекстуальную зависимость концептуализации любви. Человек не активизирует

единую схему при ответе на вопрос «Что такое любовь?», а выбирает одну из нескольких возможных в зависимости от контекста мышления (образный, оценочный, поведенческий).

Рис.1 Распределение категорий романтической любви по квадрантам матрицы Вержеса

Низкий ранг (R)	II. Квадрант (Дифференцирующая периферия) 1.Аудально-ритмические метафоры 2.Аудальные и голосовые паттерны 3.Тактильные и <u>интероцептивные</u> ощущения 4.Социально-когнитивная эмпатия и альтруизм 5.Система заботы и защиты	I Квадрант (Ядро представления) 1.Визуально-пространственные метафоры 2.Эмоциональная интенсивность и аффективная активация 3.Социально-коммуникативное взаимодействие
Высокий ранг (R)	IV. Квадрант (Маргинальная периферия) 1.Соматосенсорные метафоры 2.Эстетическая оценка и визуальная привлекательность 3.Физическая близость и тактильный контакт	III. Квадрант (Контекстуально связующая периферия) 1.Социально-реляционные метафоры 2.Визуальные стимулы и места 3.Совместные действия и ритуалы 4.Телесное ощущение безопасности и комфорта 5.Эмоциональная инвестиция и жертвенность

Одним из самых значимых открытии исследования является обнаружение «телесного парадокса» - последовательного маргинального или периферийного статуса категорий, связанных с непосредственной телесностью. На образно-символическом уровне соматосенсорные метафоры имеют частоту 21,12% при высоком ранге 3,10 (квадрант IV - маргинальная периферия). На предметно-действенном уровне тактильные ощущения составляют всего 12,16% (R=2,89, квадрант II), а на процессуально-динамическом уровне физическая близость имеет наименьшую частоту среди всех категорий - 16,61% при самом высоком ранге 3,40 (квадрант IV). Несмотря на биологическую и эволюционную фундаментальность, телесный опыт оказывается семиотически вытеснен из коллективного вербального поля в пользу более социально-кодифицированных форм. Это подтверждает гипотезу о разрыве между имплицитным, переживаемым опытом и эксплицитной, социально разделяемой репрезентацией любви.

Также, результаты показывают преобладание визуально-пространственных метафор на образном уровне (34,91%) и визуальных стимулов на предметно-действенном уровне (41,89%). На последнем уровне визуальные стимулы и места занимают первое место по частоте (41,89%) при относительно высоком ранге 3,22, что указывает на их нормативный, но не автоматический характер. Это может быть связано с влиянием цифровой культуры и гипервизуальности современных платформ знакомств, которые делают внешность и визуальные образы первичными критериями оценки романтического потенциала. Полученные данные перекликаются с исследованиями нейровизуальных коррелятов романтической любви, где активируются зоны мозга, ответственные за визуальную обработку информации [20].

На процессуально-динамическом уровне ядро представления составляют социально-

коммуникативные взаимодействия (F=24,73%, R=2,83), что подтверждает их статус консенсусного определения любви как практики диалога и взаимопонимания. При этом эмоциональная инвестиция и жертвенность имеют самую высокую частоту (35,34%), но более высокий ранг (3,24), что указывает на их нормативный, но рефлексивный характер. Это указывает на то, что в коллективном сознании любовь все больше воспринимается как практика диалога и взаимопонимания, а не просто как эмоциональное состояние или физическое влечение. Данный результат согласуется с современными исследованиями, выделяющими «аутентичное соединение» как один из трех ключевых элементов романтической любви.

Физическая близость и тактильный контакт демонстрируют парадоксально низкую частоту (16,61%) и наивысший ранг (3,40) в вербальных репрезентациях, что подтверждает их маргинальный статус в эксплицитном социальном дискурсе о любви. Это может быть связано с культурными табу на открытое обсуждение сексуальности и телесности, а также с влиянием цифровой коммуникации, которая дефицитирует тактильные ощущения. Интересно, что на предметно-действенном уровне тактильные ощущения имеют относительно низкую частоту (12,16%), но при этом низкий ранг (2,89), что указывает на их когнитивную доступность, но низкую консенсусность.

Теоретическая значимость работы выражается в нескольких важных положениях. Во-первых, результаты способствуют развитию теории воплощенного познания, показывая, что «заземление» (grounding) концепта любви в сенсорно-моторном опыте не является прямым, а опосредовано сложной семиотической иерархией, где доминируют визуальные и социально-нормативные коды. Во-вторых, метод прототипического анализа на нескольких уровнях доказал свою эффективность для реконструкции многомерной структуры сложных социальных представлений. В-третьих, выявленная структура предлагает научное обоснование популярным типологиям («языки любви»), которые фактически фиксируют предпочтение разных элементов этой структуры [4,5,12,22].

Практическая значимость исследования также многогранна. Метод прототипического анализа результатов множественного ассоциативного эксперимента позволяет оперативно диагностировать индивидуальный «сенсорно-семантический профиль» любви, выявляя, на каком уровне и какие элементы являются лично значимыми. Это крайне полезно в парном консультировании для выявления «языковых» барьеров. Понимание «телесного парадокса» помогает терапевту легитимизировать обсуждение телесности и физической близости как нормальной, но социально «замалчиваемой» части отношений, снижая напряжение и чувство стыда у партнеров.

Несмотря на значимость полученных результатов, следует отметить ряд ограничений. Во-первых, выборка исследования была сформирована методом «снежного кома» и включала преимущественно студентов (57 человек в возрасте от 17 до 30 лет), что ограничивает обобщающую способность результатов. Во-вторых, исследование носило пилотный характер и требует репликации на более репрезентативных выборках с использованием дополнительных методов (интервью, наблюдение). В-третьих, не был проанализирован гендерный аспект различий в сенсорно-семантических паттернах, что является важным направлением для будущих исследований.

ВЫВОДЫ

Апробированный комплексный метод, сочетающий многоуровневый ассоциативный эксперимент и прототипический анализ, доказал свою эффективность для выявления полицентричной структуры социального представления о романтической любви.

Структура концепта романтической любви не является моноцентричной. На разных уровнях концептуализации доминируют разные системы: на образно-символическом уровне - визуально-пространственные метафоры, на качественно-оценочном - аффективная интенсивность, на процессуально-динамическом - коммуникативное взаимодействие.

Выявлен «телесный парадокс»: категории, связанные с непосредственным соматосенсорным и тактильным опытом, устойчиво занимают маргинальное или периферийное положение в вербальных репрезентациях, демонстрируя их семиотическое вытеснение из коллективного дискурса о любви.

В цифровую эпоху наблюдается доминирование визуальной модальности в образных представлениях о любви, что может быть связано с гипервизуальностью современных платформ знакомств и коммуникации.

Полученные результаты служат теоретической основой для построения дифференциально-психосемантической модели «языков любви» и разработки новых инструментов для психодиагностики и консультирования пар [1,2,6,19,20].

Литература

1. Барабанщикова В. В., Кузнецова А. С. Современные тенденции в развитии психологических исследований труда и трудящегося в динамичной профессиональной и организационной среде // Национальный психологический журнал. 2022. № 4 (48). С. 3–16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-v-razvitii-psihologicheskikh-issledovaniy-truda-i-trudyaschegosya-v-dinamichnoy-professionalnoy-i> (дата обращения: 24.01.2026).
2. Бовина И. Б. Стратегии исследования социальных представлений // Социологический журнал. 2011. № 3. С. 5–25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-issledovaniya-sotsialnyh-predstavleniy> (дата обращения: 24.01.2026).
3. Гулбекова М. Д. Особенности выражения концепта «Любовь» во фразеологических единицах с соматизмом «Сердце» в разноструктурных языках // Вестник ТГУПБП. 2014. № 3 (59). С. 34–39. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vyrazheniya-kontsepta-lyubov-vo-frazeologicheskikh-edinitsah-s-somatizmom-serdtse-v-raznostrukturnyh-yazykakh> (дата обращения: 24.01.2026).
4. Кузнецова Л. Э. Лексико-семантический анализ предикатов, отражающих концепт «любовь» в русском языке // Сборник докладов и выступлений II Всекубанского съезда учителей русского языка и литературы / гл. ред. А. Р. Галустов ; отв. ред. Ю. П. Ветров. Армавир : РИО АГПУ, 2019. С. 236–241.
5. Лепихина Л. Н. Семантика интенсивности в устойчивых выражениях со значением «любовь» // Вестник Московского университета. Сер. 19: Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2008. № 1. С. 45–52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semantika-intensivnosti-v-ustoychivyh-vyrazheniyah-so-znacheniem-lyubov> (дата обращения: 24.01.2026).
6. Петренко В. Ф. Основы психосемантики. М. : Эксмо, 2010. 480 с.
7. Петренко В. Ф., Митина О. В. Психосемантический анализ динамики общественного сознания. Смоленск : СГУ, 1997. 214 с.
8. Петрова Л. И. Человеческое тело и эмоции в контексте лингвокультурологии // Вестник Псковского государственного университета. Сер.: Социально-гуманитарные науки. 2007. № 1. С. 78–84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovecheskoe-telo-i-emotsii-v-kontekste-lingvokulturologii> (дата обращения: 24.01.2026).
9. Попова В. В. Феномен любви в контексте метамодернизма в современной лирике (на примере творчества А. М. Красовицкого) // Universum: общественные науки. 2023. № 9 (100). С. 34–38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-lyubvi-v-kontekste-metamodernizma-v-sovremennoy-lirike-na-primere-tvorchestva-a-m-krasovitskogo> (дата обращения: 24.01.2026).
10. Роджерс К. О становлении личности. М. : Прогресс, 1994. 480 с.
11. Стернберг Р. Дж. Треугольная теория любви // Психологические модели любви. СПб. : Питер, 2005. С. 88–115.
12. Сундужева Е. В. Семантическая сфера любви в монгольских языках // Гуманитарный вектор. Сер.: Филология, востоковедение. 2016. № 3. С. 67–73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semanticheskaya-sfera-lyubvi-v-mongolskih-yazykakh> (дата обращения: 24.01.2026).
13. Фромм Э. Искусство любить. М. : Педагогика, 1990. 160 с.
14. Хомская Е. Д. Мозг и активация. М. : Изд-во МГУ, 1973. 382 с.
15. Шмелев А. Г. Введение в экспериментальную психосемантику: теоретико-методологические основания и психодиагностические возможности. М. : Изд-во МГУ, 1983. 158 с.
16. Acevedo B.P., Aron A., Fisher H.E., Brown L.L. Neural correlates of long-term intense romantic love // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2012. Vol. 7, Iss. 2. P. 145–159. DOI: 10.1093/scan/nsq092.
17. Adolphs R. The social brain: neural basis of social knowledge // Annual Review of Psychology. 2009. Vol. 60. P. 693–716. DOI: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163514.
18. Boyd R. Metaphor and the structure of love across cultures // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2021. Vol. 52, № 3. P. 315–331. DOI: 10.1177/0022022121998937.

19. Craig A.D. How do you feel—now? The anterior insula and human awareness // Nature Reviews Neuroscience. 2009. Vol. 10, Iss. 1. P. 59–70. DOI: 10.1038/nrn2555.

20. Fisher H., Aron A., Brown L.L. Romantic love: an fMRI study of a neural mechanism for mate choice // Journal of Comparative Neurology. 2005. Vol. 493, Iss. 1. P. 58–62. DOI: 10.1002/cne.20772.

21. Lacey S., Stilla R., Sathian K. Metaphorically feeling: comprehending textural metaphors activates somatosensory cortex // Brain and Language. 2012. Vol. 120, Iss. 3. P. 416–421. DOI: 10.1016/j.bandl.2011.12.016.

22. Lakoff G., Johnson M. Metaphors We Live By. Chicago : University of Chicago Press, 1980. 242 p.

23. Sepulcre J. et al. Stepwise connectivity of the modal cortex reveals the multimodal organization of the human brain // The Journal of Neuroscience. 2012. Vol. 32, Iss. 31. P. 10649–10661. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.0759-12.2012.

ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОООБРАЖЕНИЯ

Тарасова П.В.

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема диагностики музыкального воображения — феномена на стыке психологии, педагогики и музыкознания. Рассматриваются два методологических подхода к изучению явлений на стыке психологии и искусства, анализируются причины отсутствия надёжных методик оценки: теоретическая непроработанность понятия, его междисциплинарность, специфика музыки как невербального искусства и др. Обозначены основные сложности создания диагностических инструментов.

Ключевые слова: воображение, музыкальное воображение, теоретико-методологическая основа рассмотрения музыкального воображения, проблема диагностики музыкального воображения.

THE PROBLEM OF DIAGNOSING MUSICAL IMAGINATION

Tarasova P.V.

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia

Abstract. The article addresses the problem of diagnosing musical imagination — a phenomenon at the intersection of psychology, pedagogy, and musicology. It examines two methodological approaches to studying phenomena at the interface of psychology and art, analyses the reasons for the lack of reliable assessment methods — including the underdeveloped theoretical framework of the concept, its interdisciplinary nature, and the specifics of music as a nonverbal art form, among others. The main challenges in developing diagnostic tools are outlined.

Keywords: imagination, musical imagination, theoretical and methodological framework for studying musical imagination, the problem of diagnosing musical imagination.

А. Н. Леонтьев в статье «Некоторые проблемы психологии искусства» отмечал, что искусство – «та единственная деятельность, которая отвечает задаче открытия, выражения и коммуникации личностного смысла действительности, реальности» [5]. Музыка – форма самовыражения, которая распространена во всех человеческих культурах; благодаря развитию информационных технологий она стала неотъемлемой частью повседневной жизни, способом коммуникации, предъявления себя миру и нахождения единомышленников.

В исследованиях музыкальных способностей музыкальное воображение ставится на высшую

степень [7, 8, 9, 11], однако, в связи со сложностью для эмпирического изучения, неразвитостью теоретико-методологической базы его рассмотрения, отсутствуют надежные и валидные методики его диагностики. Существующие методики создавались педагогами-музыкантами, и не проходили психометрических процедур.

Для определения уровня развития музыкального воображения используются тесты общей креативности Е. Торренса (выявление уровня развития творческого мышления), Е.М. Торшиловой (выявление способности к опознанию формы и сложной синестезии), Т.А. Барышевой, И.Г. Тулиной, В.А. Шекалова (выявление комплекса креативных качеств) и др., что не позволяет раскрыть в диагностике специфику функционирования собственно музыкального воображения.

Сложившееся положение порождает проблему объективной оценки музыкального воображения учащихся-музыкантов, что важно для построения эффективной педагогической работы. Это особенно актуально в условиях, когда музыка используется как средство развития не только исполнительских навыков, но и творческого потенциала личности.

Цель этой статьи – раскрыть проблему диагностики музыкального воображения, а именно – трудности теоретического и эмпирического исследования этого феномена.

В современном научном мире существуют две позиции касательно изучения явлений на стыке психологии и искусства.

Первая из них опирается на приоритет теоретического изучения перед эмпирическим. Приведем пример из исследований музыкального вкуса, основывающихся на факторно-аналитическом подходе [10, 12, 13]. Среди ограничений подобных исследований отмечается их корреляционный характер, невозможность затрагивать вопросы причинно-следственной связи, определить основополагающие факторы музыкальных и других эстетических предпочтений, о чем говорят сами авторы. Однако при планировании собственно экспериментального исследования, способного ответить на такой вопрос, необходимо хотя бы примерно знать устройство исследуемого явления, определить основные, дополнительные и побочные переменные, чего сложно достичь на нынешнем уровне развития исследований музыкального вкуса. Выходом из этого тупика, обеспечивающим «возможность создания широкой теории музыкальных предпочтений» [13], сторонники первого подхода видят начало теоретического исследования, обобщающих работ, включающих все уровни методологии – философский, общенаучный, конкретно-научный, и только затем уровень методики и техники исследования. Отсутствие такой установки учёного, по выражению А. Н. Леонтьева, поддерживающего данную позицию относительно психологической науки вообще, делает его исследования «близорукими», что подчеркивает и А. Г. Асмолов [2, 5]. Накопление отдельных эмпирических данных и их метаанализ позволяет лишь создать базу для такого рода исследований.

Вторая же позиция, развивавшаяся Б.Г. Ананьевым, гласит: «Бесспорно, для построения стратегии проведения исследования необходим хороший концептуальный аппарат. Однако мы имеем много прекрасных теорий, а проблемы художественного творчества и одаренности до сих пор остаются недостаточно изученными. Главное: не концептуальный, а операциональный аппарат. Недостаток многих исследований и теорий – отсутствие экспериментальных данных» [1].

На наш взгляд, последний подход наиболее адекватен в музыкальной психологии как отрасли смежной, не обладающей собственной понятийной системой. Однако в контексте музыкального воображения теоретическая непроработанность самого понятия становится серьезным препятствием на пути эмпирического изучения, чему и посвящена эта статья.

Перейдем к определению: «Воображение — универсальная человеческая способность к построению новых целостных образов действительности путем переработки содержания сложившегося практического, чувственного, интеллектуального и эмоционально-смыслового опыта. Воображение — это способ овладения человеком сферой возможного будущего, придающий его деятельности целеполагающий и проектный характер, благодаря чему он выделился из «царства» животных. Воображение обеспечивает как создание культуры, так и ее освоение в онтогенезе» [6].

В последнее время все большую популярность приобретает понимание воображения как всеобщего свойства сознания, а не отдельного психического процесса, идущее от И. Канта. Согласно этой точке зрения, воображение определяет творческий компонент конкретных познавательных, эмоциональных

и др. процессов. «Это находит свое проявление в феноменах «эмоционального предвосхищения» (А. В. Запорожец), «продуктивного восприятия» (В. П. Зинченко), в генезе некоторых форм двигательной активности (Н. А. Бернштейн) и т. д.» [6]. По мнению А.В. Брушлинского, в психических процессах сами по себе существуют процессы преобразования – мы никогда не можем воссоздать точный образ реального объекта (восприятие), не можем абсолютно одинаково его воспроизводить раз за разом (память), не можем не создать объективно или субъективно нового в процессе мышления. А.В. Брушлинским ставится проблема определения границ понятия «воображение» - если создание нового не является специфическим для воображения, то что будет его спецификой [3]?

Задача формулировки четкого определения и дальнейшего исследования музыкального воображения сталкивается с еще большими сложностями, первой из которых является междисциплинарный характер явления. Музыкальное воображение находится на стыке психологии, педагогики, эстетики, культурологии и музыкознания. Это затрудняет создание единого определения, так как разные дисциплины акцентируют внимание на различных аспектах одного явления. Например, психологи могут фокусироваться на когнитивных процессах, а музыковеды — на художественном аспекте.

Во-вторых, музыка оперирует средствами эмоционального воздействия, а не вербальными единицами. Звуковые образы условны и многогранны, что затрудняет их однозначную интерпретацию и описание в терминах научного определения. Здесь интересно замечание Б.М. Теплова: «В наиболее прямом и непосредственном смысле содержанием музыки являются чувства, эмоции, настроения» [7]. Как отмечает Л. С. Выготский, воображение всегда опирается на жизненный опыт, но в случае с музыкой связь между звуком и смыслом часто неоднозначна [4].

В-третьих, музыкальное воображение участвует в создании, исполнении и восприятии музыки. Оно может быть связано как с проективными образами, обусловленными личностными факторами, так и с креативными, рождающимися в процессе постижения музыки. Различие в функциях и контекстах применения также усложняет изучение, требует собственных эмпирических данных для каждого контекста.

Создание методики диагностики музыкального воображения сопряжено с рядом принципиальных сложностей, обусловленных как описанной выше неопределённостью предмета измерения, так и другими факторами, среди которых:

- 1) субъективность, протекание во внутреннем плане: воображение нельзя наблюдать напрямую;
- 2) зависимость от уровня выраженности вербальной рефлексии, которая у музыкантов может быть развита неравномерно;
- 3) трудности стандартизации и оценки индивидуальных метафор;
- 4) необходимость учитывать музыкальный опыт, уровень подготовки испытуемых, что усложняет унификацию заданий;
- 5) проблема надёжности и валидности: повторные измерения могут давать разные результаты из-за изменчивости внутреннего состояния (вдохновение, усталость, настроение); трудно доказать, что тест измеряет именно воображение, а не, например, музыкальную память или технический навык;
- 6) возможность «натренировать» ответы при многократном прохождении теста, что искажает реальную картину;
- 7) ограниченность объективных индикаторов: количественные показатели (скорость генерации идей, число ассоциаций) не всегда коррелируют с качеством воображения, качественные же критерии (оригинальность, глубина образов) требуют экспертной оценки, что вносит субъективность и требует серьезной подготовки;

Таким образом, разработка надёжной методики требует чёткой теоретической модели музыкального воображения, комбинации количественных и качественных методов оценки, учёта контекста, возраста и культурного опыта испытуемых, а также психометрической проверки на репрезентативных выборках.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Задачи психологии искусства / В кн.: Художественное творчество. Вопросы комплексного подхода / Отв.ред. Б.С.Мейлах. - Л., 1982. – С. 234-245.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. — 528 с.
3. Брушлинский, А.В. Субъект: мышление, учение, воображение : избранные психологические труды / А. В. Брушлинский ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. - 3-е изд. / стер. - Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2008. - 406 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - СПб: «Союз», 1997.
5. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения : в 2 томах / А.Н. Леонтьев. – Москва : Педагогика, 1983. Том 2. – 392 с.
6. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь, 2002.
7. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов ; Ин-т психологии РАН. - Москва: Наука, 2003. - 377 с.
8. Clark T., Williamon A. Imagining the music: Methods for assessing musical imagery ability // Psychology of Music. 2011. T. vol. 40. № no. 4. С. p.p. 471-493.
9. Clark T., Williamon A., Aksentijevic A. Musical imagery and imagination: The function, measurement, and application of imagery skills for performance // Musical ImaginationsMultidisciplinary perspectives on creativity, performance and perception. : Oxford University Press, 2011. С. p.p. 351-366.
10. Greenberg D.M., Baron-Cohen S., Stillwell D.J., Kosinski M., Rentfrow P.J. Musical Preferences are Linked to Cognitive Styles // PLoS ONE. 2015.
11. Nagy Z. The Apperception of Musical Creativity: Performance as Ritual, Composition as Self-Realization // Creativity Research Journal. 2015. T. vol. 27. № no. 1. С. p.p. 68-75.
12. Nave G., Minxha J., Greenberg D. M., Kosinski M., Stillwell D. J., Rentfrow P. J. Musical preferences predict personality: Evidence from active listening and Facebook like // Psychological Science. №29(7). – pp.1145-1158.
13. North A.C. Individual Differences in Musical Taste // The American Journal of Psychology. 2010. – pp. 199–208.

ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

СОЗДАНИЕ ТЕТА-ИГР КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И САМОТЕРАПИЯ АВТОРОВ

Греков И. В., Муравьёва А. С.
Мастерская игровой терапии взрослых, Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается создание терапевтических трансформационных игр (тета-игр) как особый формат профессионального обучения и терапевтического самоисследования психолога-автора. Описан «Экспертный лист создания тета-игры» как технология структурирования творческого процесса и методической проверки разрабатываемой игры.

Ключевые слова: игровая терапия взрослых; терапевтическая трансформационная игра; тета-игра; архетип; автор методики; самоисследование.

THETA-GAME CREATION AS METHODOLOGICAL TRAINING AND SELF-THERAPY FOR AUTHORS

Grekov I. V., Muravyeva A. S.
Workshop of Adult Play Therapy, Moscow, Russia

Abstract. This article examines the creation of therapeutic transformational games (“theta-games”) as a special format of professional training and self-therapy for the psychologist-author. The “Expert Guide for Theta-Game Creation” is presented as a tool for structuring the creative process and for the methodological validation of the game under development.

Keywords: adult play therapy; therapeutic transformational game; theta-game; archetype; method author; self-therapy.

Сегодня применение игровых технологий наряду с вербальными можно рассматривать как прогрессивный этап развития психотерапии. Игровая терапия возникла в русле психологических подходов первой половины XX века как попытка адаптировать психотерапевтическую практику для детского возраста.

На протяжении многих лет термин «play therapy» преимущественно ассоциировался с психологической помощью детям. Однако сегодня специалисты всё чаще применяют игровые технологии для решения психологических задач взрослого человека.

С 2013 года мы развиваем направление игровой терапии взрослых на основе метода терапевтической трансформационной игры. В нашей Мастерской под девизом «Создай свою игру!» прошли обучение более ста специалистов. Интерес психологов к созданию собственной игры часто связан с поиском форм взаимодействия с клиентами, которые повышают вовлечённость, снижают сопротивление и переводят терапевтические задачи в формат действия — в переживаемый опыт, доступный для последующей рефлексии.

Изречение В. Франкла о том, что «у каждого времени свои неврозы — и каждому времени требуется своя психотерапия», сохраняет актуальность и в современных условиях [2, с. 24]. Культурно-технологические изменения последних десятилетий предъявляют к психотерапии новые запросы. На фоне ускорения темпа жизни возрастает потребность в краткосрочной психологической помощи, способной давать ощутимый эффект при ограниченном временном ресурсе. Флюидность идентичности современного человека — увеличение числа возможных «версий себя» и переход к более свободному самоопределению — обуславливает актуальность подходов, помогающих адаптировать идентичность к меняющимся требованиям. Игровые и творческие методы оказываются особенно релевантными для решения психологических задач современного человека: они создают безопасное пространство для эксперимента с ролями и стратегиями поведения, поддерживая субъектность и вариативность действий.

Мы объединяем обучение и терапевтическое самоисследование авторов игровых методик в единый процесс, в котором профессиональное развитие неотделимо от личной трансформации. Опрос авторов тета-игр выявил закономерность: создание собственной игры обусловлено не только рациональным расчётом и профессиональной необходимостью, но также творческим мотивом и стремлением выразить значимые идеи и ценности. Мастерская задумывалась как образовательный проект, однако опыт показал, что разработка тета-игры оказывает на автора терапевтическое воздействие.

Каждая тета-игра создаётся для решения конкретных клиентских задач; однако сами авторы, отвечая на вопросы «почему мне хочется создать игру именно на эту тему?» и «почему важно, чтобы в игре возник этот конфликт и нашлось его решение?», нередко приходят к выводу, что выбор темы может быть связан с опытом «раненого целителя». Если в жизни автора проблемная тема ранее была личностно значима и, возможно, остаётся актуальной, создание игры может стать способом исцеления собственной «раны».

Создание тета-игры — форма мультимодального творчества:

- сеттинг (история, сюжет, персонажи);
- визуальный образ (художественное оформление поля, карточек);
- драматургия (роли игроков, динамика тезы и антитезы);
- при необходимости — звуковые и телесные элементы (музыка, голос, ритуалы).

Создание тета-игры как мультимодальное творчество оказывает на автора выраженное терапевтическое воздействие: работа с текстом, образом, драматургией формирует «комбинации стимулов», близкие по эффекту к арт-терапевтическим техникам. Терапевтический эффект во многом достигается через необходимость придать замыслу эстетически цельную художественную форму. Одновременно мультимодальность выполняет методологическую задачу. Компоненты игры — сеттинг, визуальные символы, структура ролей и драматургия игрового цикла, а также ритуалы, голос и музыка — образуют целостную символическую систему, своего рода «код» архетипической идентичности. Этот код поддерживает амплификацию целевого архетипа у игрока: предложенная роль становится узнаваемым персонажем-символом, через которого архетип репрезентируется в совладающем действии. Важно, чтобы персонаж в тета-игре воплощал желаемое состояние идентичности — то есть изначально содержал те качества и ролевой репертуар действий, которые необходимы игроку для решения заявленной проблемы («Я могу!») [1, с. 160].

Темп разработки игры у разных авторов существенно различается. В процессе нередко возникает фаза замедления, сопровождаемая растерянностью и сомнениями. Замедление может быть формой сопротивления, вызванного избеганием тем, которые являются проблемными для автора. Этот период следует рассматривать как латентную фазу творческого процесса, в ходе которой личный материал автора — воспоминания, травмы, установки, конфликтные темы и значимые потребности, привнесённые в замысел игры, — постепенно структурируется и становится доступным для дальнейшего творческого преобразования. Мы проводим обучение индивидуально или в малых группах и помогаем учащимся проходить эти фазы результативно.

Финальным и наиболее трудоёмким этапом создания тета-игры становится формирование «матрицы совладания» — системы архетипических сценариев преодоления трудностей. Автор

выявляет повторяющиеся потребности целевой группы клиентов в трудной жизненной ситуации и составляет карточки «хотений», помогающие выстроить план совладания. К участию в Мастерской допускаются практикующие специалисты, способные выявлять архетип проблемной ситуации, руководствуясь принципом: «каждая трудная ситуация архетипична, и значит, её преодоление также архетипично». Для успешной реализации этой задачи необходимы профессиональные знания и опыт помощи людям в аналогичных проблемных обстоятельствах.

Создание тета-игры можно метафорически описать как Magnum Opus, в котором творческий процесс превращает «свинец» личных переживаний в «золото» архетипа. Внутри «реторты» — создаваемой игры — переплавляется сырьё индивидуального опыта (следы травм, конфликтов, нерешённых вопросов) и постепенно очищается до универсальных схем.

Оставаясь нераспознанными, личные «примеси» могут снижать выраженность архетипа совладания, размывать амплификацию за счёт наслоения других архетипов и тем самым уменьшать терапевтическую эффективность методики. В результате вместо универсальной архетипической модели совладания автор может непреднамеренно предлагать клиенту собственный частный сценарий решения проблемы. При создании игры важно, чтобы личный опыт автора не превращался в скрытую директиву и не задавал клиенту узкий «коридор» интерпретаций и решений. Личный материал неизбежно участвует в создании методики как исходное сырьё, однако методологическая задача автора — очистить его до архетипического уровня: выделить универсальное ядро ситуации и описать его в форме, переносимой на широкий круг клиентских историй.

Одна из задач наставнического сопровождения — помочь автору отделить архетипический уровень темы и роли (как формы выражения архетипа) от частной биографии. Наставническое сопровождение помогает удерживать баланс между живостью замысла и архетипической структурой, снижая риск неосознаваемых проекций и повышая терапевтическую корректность методики.

Для удержания баланса между личным, архетипическим и методическим уровнями разработки нами был создан «Экспертный лист создания тета-игры» — пошаговый алгоритм, структурирующий семинедельный курс, известный с 2014 года под девизом «Создай свою игру!». Этот инструмент переводит интуитивные находки автора на язык методологии и помогает удерживать равновесие между свободой творчества и задачей создания терапевтического инструмента. Экспертный лист включает методические материалы и домашние задания; выполняя их, автор фиксирует путь к цели — прототипу игры.

На первый взгляд создание игры может показаться комбинированием механик и прототипированием компонентов. Однако неизбежное столкновение автора с личностно значимыми темами и вопросами требует поддерживающей структуры. Автор может самостоятельно исследовать личный материал вне совместных занятий.

Лишённый структуры творческий процесс легко превращается в хаотический поток: вспышки вдохновения сменяются стагнацией, и автор утрачивает критерии продвижения и связи между замыслом, терапевтической задачей и творческими решениями. «Экспертный лист» помогает фиксировать эпифеномены творческого процесса, которые требуют как терапевтической интервенции, так и корректировки игрового дизайна.

Вопросы «Экспертного листа» маркируют зоны, требующие особого внимания: формально технический пункт может выводить к интенсивной творческой рефлексии. Экспертный лист не даёт готовых решений и действует как катализатор — создаёт импульс, помогающий найти собственный ответ.

Экспертный лист:

- задаёт последовательность шагов — от формулировки темы и определения целевой аудитории до разработки механик и прототипа;
- помогает автору структурировать самоисследование, сохраняя фокус на задаче помощи клиентам;
- обеспечивает методологическую проверку элементов игры: от карточек «хотений» до структуры игрового цикла.

Создание игры становится проявлением психологической генеративности — способности

создавать ценное для других на основе собственного осмысленного опыта.

На фоне растущего интереса к трансформационным играм выявляются проблемы, связанные с обучением разработке таких методик. Существует заблуждение, что создание трансформационной игры требует лишь базовых представлений о геймдизайне и поверхностных знаний из популярной психологии. Кроме того, сферой психологической помощи в форме игры активно интересуются коммерчески ориентированные проекты, где приоритетом становится маркетинговый результат, а не качество профессиональной подготовки и корректность помощи.

Программы, построенные на заимствованиях из развлекательного геймдизайна, нередко не учитывают терапевтическую специфику, а видеокурсы без сопровождения не способны поддержать процесс самоисследования автора. Такие форматы могут предлагать инструкции, но редко приводят к созданию действительно эффективного терапевтического инструмента. Опыт нашей Мастерской показывает: устойчивые методики возникают не тогда, когда автор механически применяет техники геймдизайна, а когда проходит собственную трансформацию в творческом процессе и опирается на экспертизу наставников.

Качество терапевтической игровой методики в значительной степени основано на сочетании компетенций в области терапии и геймдизайна; их взаимное усиление позволяет создавать эффективные трансформационные игры, ориентированные на методологическую целостность и устойчивый результат для клиента. В Мастерской мы сопровождаем авторов от формулировки идеи до создания прототипа тета-игры, содействуя профессиональному развитию и личной трансформации в процессе сотворчества.

Литература

1. Греков И. В., Муравьёва А. С. Терапевтическая трансформационная игра: теория, методология, практика. — М.: Профессиональная гильдия психологов-игропрактиков, 2023. — 184 с.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла: сб. / пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.

ДНЕВНИК ПОСТИГРОВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Греков И. В., Муравьёва А. С.
Мастерская игровой терапии взрослых, Москва, Россия

Аннотация. «Дневник постигрового сопровождения и саморегуляции» способствует развитию навыков саморегуляции и поддерживает трансформацию идентичности через осознанное изменение поведенческих паттернов и интеграцию новой роли. Структурированная 14-дневная программа предназначена для постигрового периода и повышает вероятность переноса терапевтических изменений в повседневную жизнь: закрепления совладающих действий, усиления субъектной позиции клиента и устойчивости результатов игровой сессии.

Ключевые слова: терапевтическая трансформационная игра; игровая терапия взрослых; дневник постигрового сопровождения; саморегуляция; трансформация идентичности; совладание; субъектность; Я-миф.

THE DIARY OF POSTGAME FOLLOW-UP AND SELF-REGULATION

Grekov I. V., Muravyeva A. S.
Workshop of Adult Play Therapy, Moscow, Russia

Abstract. The Diary of Postgame Follow-Up and Self-Regulation supports the development of self-regulation skills and facilitates identity transformation through the conscious revision of behavioural patterns and the integration of a new role. The structured 14-day programme is designed for the post-game period and increases the likelihood that therapeutic changes will be transferred into everyday life by consolidating coping actions, strengthening client agency, and supporting stable outcomes of the game session.

Keywords: therapeutic transformational game; adult play therapy; post-game follow-up diary; self-regulation; identity transformation; coping; agency; personal myth.

Актуальная задача игровой терапии взрослых — внедрение и закрепление результатов, полученных в ходе игровой сессии. Для её решения нами был создан «Дневник постигрового сопровождения и саморегуляции», который усиливает эффект сессии и поддерживает трансформацию идентичности в постигровом периоде.

Метод игровой терапии взрослых «Терапевтическая трансформационная игра» направлен на формирование функциональной идентичности, необходимой для совладания, через разыгрывание новой роли на основе архетипа. В ходе игры участники растождествляются с прежней версией идентичности, осваивают новую через игровую роль и формируют архетипический конструкт — план совладания, комплементарный усвоенной роли [1, с. 147–150].

Обращению за психологической помощью часто предшествует состояние невротической дезадаптации: человек не может выйти за пределы привычных паттернов и повторяет неадаптивные реакции в малоэффективных попытках решить проблему, что ведёт к истощению витального ресурса и фрустрации значимых потребностей. В рамках нашей модели невротической дезадаптации выделены две фундаментальные причины, затрудняющие как совладание, так и проявление субъектности при решении жизненных задач: некомпетентность и нелегитимность. Некомпетентность — это клиентское «я не знаю, как», обусловленное отсутствием представлений о возможных способах решения проблемы. Нелегитимность — это установки «я не имею права» или «мне нельзя», возникающие как результат внутреннего или внешнего запрета на совладание.

Каждая тета-игра спроектирована так, чтобы устранять эти препятствия. При разработке метода мы ставили задачу подготовки клиента к самостоятельному, творческому преобразованию своей жизни. В отличие от других типов трансформационных игр участники тета-игр активно участвуют в решении задач друг друга. Во-первых, группа способствует легитимации «иных» действий, поддерживающих совладание. Во-вторых, эвристический план ситуации-решения создаётся совместно, и участники взаимно дополняют друг друга.

В нашем методе терапевтическая трансформация идентичности реализуется через игровые механики интеграции инаковости: клиентам предлагается исследовать альтернативные модели поведения в игровых ситуациях. В процессе игры клиент, подобно актёру на сцене, осваивает новую идентичность через действия в роли и постепенно интегрирует инаковость как потенциальность. На начальном этапе терапии инаковость может переживаться как «табу» — аналог мифического запрета на совершение определённых действий.

Такие запреты укоренены в субъективной мифологии — совокупности суждений человека о том, кто он есть. Каждый акт самоидентификации поддерживает Я-миф — версию образа Я, сложившуюся из попыток интерпретации личного опыта или навязанных извне представлений; при этом ни одна из этих версий не является единственно верной. Понятие Я-мифа вводится нами для акцентирования мифотворческого характера формирования идентичности [2, с. 52].

Я-мифы поддерживаются Я-ритуалами — поведенческими паттернами воспроизводства идентичности. Связка «Я-миф / Я-ритуал» объединяет интерпретацию знаний о себе с их воплощением в поведении: привычные действия и реакции в типичных обстоятельствах поддерживают соответствующую версию Я. Часто факторы невротической дезадаптации — некомпетентность и нелегитимность — напрямую связаны с воспроизведением дисфункционального цикла «Я-миф / Я-ритуал».

Цель игровой сессии — трансформация идентичности клиента и подготовка к самостоятельному преодолению жизненных трудностей в постигровом периоде. Трансформация, начатая в игре, продолжается после её завершения и формирует новую связку «Я-миф / Я-ритуал» как основу успешного совладания. В финале тета-игры клиент занимает субъектную позицию, которую можно описать триадой: «Хочу — Могу — Я сам». Для реализации субъектности необходимы конкретные совладающие действия после игры. Если же клиент остаётся пассивным, наступает «терапевтическое плато»: эффект может остаться на уровне рефлексии или инсайта и не перейти в устойчивый результат на уровне системы «Я-и-мир».

Концепция постигрового совладания в методе тета-игры основана на понимании архетипа как совокупности типовой ситуации и соответствующих ей взаимодействий акторов — в отличие от трактовки архетипа преимущественно как образа или символа. Архетипические действия могут быть реализованы в сложных обстоятельствах для преодоления трудностей и разрешения проблем.

К. Г. Юнг отмечал, что архетипов столько же, сколько типичных жизненных ситуаций; многократное повторение этих ситуаций закрепляет опыт в структуре психики как формы возможного восприятия и действия [3]. Чтобы увидеть проявление архетипа в повседневности, важно выявить потребность, стоящую за конкретным архетипическим действием. Так, архетип «Страж» проявляется в обеспечении безопасности (телохранитель, заботливый родитель, терапевт). «Творец» в разные эпохи создавал разные формы — от сосудов и текстов до архитектуры, игр и программного кода.

Мы называем наш подход архетипически-деятельностным, интегрируя три направления в

единую методологическую систему:

1. Архетипический (К. Г. Юнг). В ходе игровой сессии клиенты создают архетипический конструкт — эвристический план преодоления трудной ситуации, реализуемый в состоянии амплификации архетипа через совладающие действия в постигровом периоде.

2. Поведенческий (Б. Ф. Скиннер). Применяется концепция подкрепления нового поведения через игровую механику выбора: участники получают вознаграждения, когда предпочитают действия, трансформирующие идентичность и приближающие к решению задачи.

3. Субъектно-деятельностный (С. Л. Рубинштейн). Переход от пассивной к субъектной позиции операционализируется в качестве цели терапевтической трансформации; укрепляется установка «Я могу» как основание для самостоятельной реализации плана совладания в постигровом периоде.

Ключевой технологией подхода выступает архетипический конструкт (Аркон) — эмпирический план совладания с конкретными трудностями клиента, коллективно сформированный и верифицированный группой (участники голосуют за наиболее успешный вариант Аркона). Аркон формируется с учётом необходимых условий и реакций участников (комплементарности) и включает архетипическое действие. Комплементарность задаёт предсказуемый порядок взаимодействий по принципу «стимул — реакция»; архетипический образ ситуации формирует ожидания относительно типичных действий и реакций, поэтому развитие и исход ситуации оказываются частично прогнозируемыми ещё до начала взаимодействия [1, с. 137–138].

По мере построения Аркона у клиента проясняется представление о том, как он может совладать с трудной ситуацией. Завершённый архетипический конструкт выступает моделью наиболее адекватных способов достижения цели. Цель формулируется в начале терапевтического взаимодействия либо уточняется в ходе сессии, задавая направление и содержание последующих действий [1, с. 144]. Многократно разыгрывая архетипическое действие, закреплённое за выбранной ролью, клиент амплифицирует архетипическую идентичность, укрепляет установку «Я могу» и пополняет репертуар совладающих действий. Затем, опираясь на Аркон, он переносит эти действия в реальные обстоятельства для решения поставленной задачи.

Дневник представляет собой систему инструкций и упражнений для самостоятельного выполнения в течение 14 дней после игровой сессии. Задания направлены на закрепление новой роли как когнитивно-поведенческой основы идентичности (Я-миф / Я-ритуал). Заполняя дневник, клиент учится распознавать паттерны прежней идентичности и осознанно переключаться на новую, актуализируя игровую роль в постигровом периоде. Дневник усиливает субъектность клиента, повышает эффективность тета-игры и создаёт основу для протоколирования изменений и оценки результатов через отслеживание прогресса.

Фундаментальное значение для метода имеет принцип субъектности Рубинштейна, который мы конкретизировали через триаду «Хочу — Могу — Я сам». Именно для перехода от «Я могу» к «Я сам» и был разработан Дневник. Он переводит потенциальность, сформированную в игре, в реальное совладание с трудностями, позволяя клиенту не только пережить инсайт, но и реализовать новую — субъектную версию себя в повседневной жизни.

Заполняя дневник, клиент протоколирует прогресс, отмечает успехи и отслеживает готовность к совладанию. Ежедневная мысленная репетиция роли и совладающего действия снижает внутреннее сопротивление и страх изменений. Опыт амплификации уменьшает проблему нелегитимности за счёт многократного внутреннего разрешения действовать иначе — в логике «так поступали многие в подобной ситуации» (архетип действия). В случаях, когда реализация Аркона затруднена, дневник содержит рекомендацию повторной сессии, в ходе которой Аркон может быть уточнён и скорректирован.

Таким образом, «Дневник постигрового сопровождения и саморегуляции» является важным звеном игровой терапии взрослых по методу «Терапевтическая трансформационная игра», обеспечивая непрерывность амплификации и саморегуляции до достижения результата. Дневник поддерживает интеграцию терапевтического эффекта в повседневность, предлагает ежедневную самоподдержку и повышает вероятность переноса изменений в реальную жизнь. Он помогает реализовать Аркон в состоянии амплификации, продолжая «разыгрывание роли» в реальных обстоятельствах: клиент не

просто вспоминает о роли, а ежедневно проживает её через архетипические действия как совладающие. Дневник формирует навык метакогнитивной осознанности: клиент учится прерывать нежелательные реакции (сигналы прежней роли), делать паузу саморегуляции и сознательно переключаться в новую роль через архетипические действия.

Литература

1. Греков И. В., Муравьёва А. С. Терапевтическая трансформационная игра: теория, методология, практика. — М.: Профессиональная гильдия психологов-игропрактиков, 2023. — 194 с.

2. Греков И. В. Образ Я как интеграл архетипических субличностей: докторская диссертация. — М., 2016. — 194 с.

3. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Second Edition / C. G. Jung; translated by R. F. C. Hull. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969. — (Bollingen Series XX; Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part I (CW 9i)).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА В РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Дубовицкая Т.Д. ,Шашков А.В., Чикалов И.Н.
Сочинский государственный университет, Сочи, Россия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Сочинский колледж искусств», Сочи, Россия

Аннотация. В статье заявлена актуальность применения психодиагностических методик в реализации персонализированного подхода к прогнозированию и профилактике заболеваний. Дана характеристика сложившейся практики психодиагностических исследований в медицине. Представлен обзор авторских психодиагностических методик и их прогностического потенциала в профилактике соматических заболеваний.

Ключевые слова: персонализированная медицина, медицинская психология, психологическая диагностика, здоровьесбережение, профилактика, прогнозирование заболеваний.

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS IN IMPLEMENTING A PERSONALIZED APPROACH TO PREDICTING AND PREVENTING DISEASES
Dubovitskaya T.D. , Shashkov A.V., Chikalov I.N.
Sochi State University, Sochi, Russia
State Budgetary Professional Educational Institution of the Krasnodar Territory «Sochi College of Arts», Sochi, Russia

Abstract. The article states the relevance of using psychodiagnostic methods in implementing a personalized approach to disease prediction and prevention. It provides a description of the current practice of psychodiagnostic research in medicine. The article also presents an overview of the author’s psychodiagnostic methods and their predictive potential in the prevention of somatic diseases.

Key words: personalized medicine, medical psychology, psychological diagnostics, health preservation, prevention, and disease prediction.

Актуальность применения психодиагностических методик в реализации персонализированного подхода к прогнозированию и профилактике заболеваний

Современная медицина характеризуется целостным (холистическим) подходом к обеспечению здоровья человека, включая в схему патогенеза болезни влияние не только биологических, но и социальных (профессия, материальное положение, жизненная ситуация, семейное окружение),

а также психологических (особенности личности, в том числе тип реагирования на жизненные ситуации, отношение к себе и своему здоровью и др.) факторов, подчеркивая тесную обоюдную (соматопсихосоциальную) взаимосвязь между ними. В связи с чем, согласно Указу Президента Российской Федерации от 28.02.2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации», в качестве одного из приоритетов и перспектив научно-технологического развития заявлен «переход к персонализированной, предиктивной и профилактической медицине, высокотехнологичному здравоохранению и технологиям здоровьесбережения».

Исходя из того, что значимая роль в развитии соматических заболеваний может принадлежать психологическим факторам, одним из важных аспектов в реализации заявленного направления является на наш взгляд разработка и применение психодиагностических методик, которые позволят оперативно прогнозировать возможность заболеваний, а также обеспечить персонализированный подход к их профилактике и организации лечения с учетом индивидуально-психологических и типологических особенностей людей. Актуальность данного подхода обусловлена тем, что существующие на сегодняшний день психодиагностические методики («Незаконченные предложения», «Уровень социальной фрустрированности», «Тип отношения к болезни», «Краткий общий опросник оценки статуса здоровья», «Опросник качества жизни», «Самооценка депрессивных состояний» и др.), используются разве что в условиях стационаров клиническими/медицинскими психологами и носят ограниченный характер применительно к профилактике и прогнозированию заболеваний характер.

В связи с тем, что практическая психология на сегодняшний день представлена в обществе достаточно широко (в образовательных организациях, в социальных, медико-психологических службах, на крупных предприятиях и др.), обязательной является диспансеризация населения, то возможно и необходимо оперативно прогнозировать возможность заболеваний, а также осуществлять их профилактику и оздоровление, в том числе, с учетом индивидуально-психологических и типологических особенностей людей. Пока значение данной работы практически не принимается во внимание.

Более того, как показывает личный опыт участия в прохождении диспансеризации, а также результаты беседы с коллегами об участии в данной процедуре, проводимой по направлению с места работы, остается ощущение формального отношения к себе. При всей полезности и ценности диспансеризации, если не обнаружены признаки остро протекающего соматического или опасного инфекционного заболевания, а также отсутствуют явные противопоказания к работе по здоровью, ответственность за поддержание здоровья зачастую полностью возлагается на самого человека, без учета создания для этого необходимых условий. Особенно это свойственно для предприятий малого и среднего бизнеса, а также для ряда бюджетных государственных организаций с условно нормированным рабочим днем.

Есть все основания утверждать, что психосоциальные факторы риска здоровью должны учитываться и диагностироваться не только на этапе попадания людей в стационар и лечения в нем, а носить прогностический характер, учитываться заранее, выступать основой для профилактики и своевременного оздоровления и лечения людей (которое, как известно, нередко откладывается людьми на неопределенное время по различным причинам). Здоровьесбережение и профилактика заболеваний должны стать одним из ведущих трендов в деятельности предприятий и организаций, особенно в условиях дефицита кадров.

Особенности психодиагностических исследований в персонализированной медицине (состояние проблемы)

Сложившаяся на сегодняшний день модель персонализированной медицины ориентируется преимущественно на такие индивидуальные особенности больного, как генотип, образ жизни, среда обитания [3; 12]. Утверждается, что «персонализированная медицина станет фактором смещения фокуса с лечения заболеваний к их профилактике» [19, с.1106], включая «определение наследственной периодичности заболеваний» [5, с. 90]. Также определенная роль в работе медицинских организаций отводится медицинским/клиническим психологам, включение которых в систему здравоохранения

связано с именами В. М. Бехтерева, А. Р. Лурии, Б. В. Зейгарник, В. Н. Мясищева и др. При этом психологическая служба в здравоохранении представлена преимущественно деятельностью клинических психологов, основная задача которых заключается в оценке состояния психического здоровья людей, в том числе имеющих соматические заболевания.

Широко распространение получает оказание психологической помощи (в виде психодиагностики, психологического консультирования, психокоррекции, психотерапии) соматически больным людям в преодолении негативного влияния стресса на состояние здоровья, а также учет негативных психических состояний и психологических проблем в лечении заболеваний [2;4]. Не менее важными являются проблемы, связанные с психологическими факторами здоровьесбережения, профилактики заболеваний, особенностей лечения больных и восстановления здоровья. Данные аспекты относятся на сегодняшний день к прерогативе более широкой психологической дисциплины – к медицинской психологии [6], и на сегодняшний день они еще недостаточно представлены в практике здравоохранения.

Поскольку люди очень часто обращаются в поликлинику, попадают в больницу – к врачам уже по факту своего нередко тяжелого болезненного состояния, требующего порой немедленного реагирования со стороны медиков, то вопрос о психологическом статусе больного традиционно уходит на второй план. Тем не менее данный вопрос актуален, в том числе в ситуациях позднего обращения к врачу и трудно поддающихся традиционному лечению заболеваний.

Например, установлено, что проблема дефицита железа у женщин часто связана с образом жизни и психологическим статусом [20]. Выявлена устойчивая во времени отрицательная взаимосвязь эмоционального неблагополучия и хронического утомления с процессом самоактуализации [13], которая может со времени привести к снижению иммунитета и соматическим заболеваниям. То есть низкий уровень самоактуализации личности может являться предиктором соматических заболеваний.

Психопрофилактические мероприятия, включая предварительную диагностику, могут быть направлены на снижение риска эмоционального выгорания, особенно в профессиях типа «человек-человек» (медицинские работники, педагогические работники и др.), на улучшение взаимодействия с пациентами/клиентами. Необходима психологическая диагностика родственников, опекающих хронически больных людей, которая может быть направлена на выявление и устранение барьеров для эффективного вовлечения опекунов и пациентов в восстановление здоровья последних.

Особую категорию потенциальных пациентов представляют педагогические работники и студенческая молодежь. Исследования указывают на то, что сохранение и улучшение своего здоровья «не занимают должного места в системе ценностей молодежи». Для образа жизни молодых людей свойственен высокий уровень распространения «факторов риска развития хронической патологии» [15, с.34].

Важным аспектом в профилактике и прогнозировании заболеваний является использование психодиагностических методов; и если в стационаре актуальной является качественная оценка психического статуса обследуемого, то в психодиагностике вне стационара (в поликлиниках, диспансерах, в медико-социальных экспертизах) актуальными являются количественные методы [4]. Необходимость использования и разработки таких диагностических инструментов, адаптированных к отечественным условиям, представляет реальную проблему и задачу. В частности, практический интерес представляет проективная методика «Птицы», предназначенная для выявления вытесненной боли, имеющей в своей основе психологическую травму [1]. Разработка подобных диагностических методик, на наш взгляд, представляет особый научный и практический интерес.

Таким образом, сложившаяся практика психодиагностического исследования, проводимого клиническими/медицинскими психологами преимущественно в стационарах с уже заболевшими/болеющими людьми, должна приобрести более широкий характер, осуществляться на более раннем этапе, решать задачи профилактики и прогноза заболеваний, с подключением эффективных программ пропаганды здорового образа жизни и здоровьесбережения. Работа в данном направлении может осуществляться практическими психологами образовательных организаций, медико-психологических служб предприятий и организаций.

Обзор авторских психодиагностических методик и их прогностического потенциала в профилактике соматических заболеваний

Современная психодиагностика – это некий итог или уровень развития уже состоявшейся личности. При этом: «Индивиды, которых я называю самоактуализирующимися людьми, отличаются тем, что у них это случается гораздо чаще, с большей интенсивностью и совершенством, чем у среднего человека» [16, с.132]. В связи с этим нами (Т. Д. Дубовицкая) предложено понятие «ситуативная самоактуализация», отражающее ее зависимость от тех конкретных жизненных и профессиональных контекстов, в которых находится человек, а также методика ее диагностики, позволяющая исследовать уровень самоактуализации в разных жизненных ситуациях и в целом [8]. Выявленный у человека уровень самоактуализации у человека может отражать, на наш взгляд, потенциал его здоровья; диагностика уровня ситуативной самоактуализации позволит выявить наиболее стрессогенные и неблагоприятные для здоровья ситуации жизнедеятельности.

У мужчин уровень жизнестойкости может колебаться в различных возрастных группах. Нами был разработан опросник для выявления поведенческой реакции людей на пандемию [10]. В ходе проведенного исследования обнаружено, что женщины в ситуации угрозы заболеть в большей степени готовы изменять свое поведение, следовать рекомендациям окружающих, чем мужчины. Склонность к страхам и опасениям, повышенная тревожность в отношении к болезни – это также прерогатива женщин, которая стимулирует их здоровьесберегающее поведение. В связи с этим можно утверждать, что мужчины нуждаются в большем сопровождении, контроле и внимании со стороны окружающих к его здоровью.

Нами была проанализирована эффективность различных приемов и методов пропаганды здорового образа жизни. Установлено, что молодые люди с высокой самооценкой в большей степени подвержены влиянию страха заболеть и с готовностью меняют свое поведение в случае возможной угрозы, чем люди с низкой самооценкой. Информирование населения о негативном влиянии на здоровье каких-то определенных факторов необходимо сочетать с инструкциями о конкретных действиях, направленных на их преодоление. Также необходимо тренировать поведение, помогающее противостоять негативному примеру и давлению окружающих в отношении их здоровья. Важно привлекать к пропаганде здорового образа жизни авторитетных людей, которые становятся примером для подражания, к тому же, идентифицируясь с освоенной ролью, такие люди становятся способными контролировать самих себя. Этому содействует и стремление преодолеть когнитивный диссонанс, обусловленный несоответствием их призывов к здоровому образу жизни своему реальному поведению [9]. Также, с учетом выявленных в нашем другом исследовании различий в работоспособности и утомлении у студентов правой, левой и амбидекстров, данные особенности необходимо учитывать в прогнозировании, профилактике и организации лечения людей [17].

Представленный обзор психодиагностических методик планируется дополнить методиками других авторов, а также апробацией и психометрической проверкой новых авторских методик, находящихся на данный момент на этапе разработки. С помощью разрабатываемого психодиагностического комплекса планируется выявление «группы риска» с психосоциальными предпосылками склонности к заболеваниям и проведение мероприятий по их профилактике, а также создание в трудовых и учебных коллективах условий для поддержания и обеспечения здоровья и здоровьесбережения, способствующих снижению числа дней временной нетрудоспособности, повышению качества жизни людей.

Литература

1. Абакарова, Э. Г. Диагностика соматических расстройств современными средствами психологического тестирования) / Э. Г. Абакарова // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 12 (66). Часть 2. С. 52-57. DOI: 10.23670/IRJ.2017.66.083.
2. Александер, Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение /Ф. Александер. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 322 с.
3. Берг, Л. Н. Персонализированная медицина: правовые и организационные основы медицины

будущего / Л.Н. Берг // Lex Genetica, 2023, 2(1). – С.7–23.

4. Бочаров В. В. Роль медицинского психолога в современной системе здравоохранения / В. В. Бочаров, А. М. Шишкова, Е. А. Дубинина, О. Ю. Щелкова, Н. Г. Незнанов // Национальное здравоохранение. 2023. №4 (1). – С.12–22.
5. Выборнов, Ю. Д. Персонализированная профилактика заболеваний / Ю.Д. Выборнов // Материалы XIX международного конгресса “Здоровье и образование в XXI веке” 18-20 декабря 2017, г. Москва. – С.90-94.
6. Деларю, В. В. Клиническая психология и медицинская психология: соотнесение понятий / В.В. Деларю // Бюллетень Волгоградского научного центра РАМН и АВО. 2005. №3–4. – С. 45–47.
8. Дубовицкая, Т. Д. Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход / Т. Д. Дубовицкая // Психологический журнал, 2005. №5. – С.70–79.
9. Дубовицкая, Т. Д. Профилактика заболеваний: проблема эффективности приемов и методов пропаганды здорового образа жизни / Т. Д. Дубовицкая, С. С. Матвеев, Э. Ш. Шаяхметова, Л. М. Матвеева // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18. № 4. – С. 23–29.
10. Дубовицкая Т. Д. Поведенческие реакции на пандемию: методика и результаты исследования / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Шашков, Е. В. Катан // В сборнике: Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков. Материалы X Всероссийской научной конференции. Москва, 2020. – С. 57–63.
12. Журавлева М. В. Вектор на персонализированную медицину: от внедрения в практику до ожидаемых результатов / М. В. Журавлева, А. М. Мудунов, Г. Э. Улумбекова // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. Вестник ВШОУЗ. 2021. Т. 7, № 4. – С. 51–63. DOI: <https://doi.org/10.33029/2411-8621-2021-7-4-51-63>).
13. Идобаева, О. А. Особенности самоактуализации при эмоциональном неблагополучии и хроническом утомлении в зрелом возрасте / О. А. Идобаева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2010. Т. 7, № 2. – С. 115–123.
14. Коннор, С. Психология в паллиативной помощи / С. Коннор // Pallium: паллиативная и хосписная помощь. №3. 2023. – С.4–8.
15. Магдиева, Н. Т. Возможности профилактики рисков здоровью студенческой молодежи в современных условиях модернизации образования / Н.Г. Магдиева, И.Р. Магамедова, А.З. Маммаева // Региональные проблемы преобразования экономики. №6. 2020. – С.34–39. DOI:10.26726/1812-7096-2020-06-34-39.
16. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы /А. Маслоу. – Москва: Смысл, 1999. 425 с.
17. Матвеев, С. С. Исследование работоспособности и утомления студентов с различным профилем функциональной межполушарной асимметрии / С. С Матвеев, Э. Ш. Шаяхметова, Л. М. Матвеева, Т. Д. Дубовицкая // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18. № 4. – С. 30–36.
18. Шляхто, Е. В. Научные основы персонализированной медицины: реалии и возможности / Е. В. Шляхто // Вестник Российской академии наук, 2022, том 92, № 12. – С. 1105–1118. DOI: 10.31857/S0869587322120076.
19. Шулаев, А. В. Научное обоснование когнитивно-поведенческой стратегии профилактики железодефицитных состояний у женщин репродуктивного возраста / А. В. Шулаев, Г. И. Чернобровкина, Д. Р. Кузнецова // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. Вестник ВШОУЗ. 2021. Т.7, №4. – С. 32–39.

РЕБЕНОК НА ОПЕРАЦИИ: ТРЕВОГИ И СТРАХИ РОДИТЕЛЕЙ, РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Зими́на О. А.

Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии

имени С.Г. Суханова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, Пермь, Россия

Аннотация: статья посвящена анализу психоэмоционального состояния детей и родителей в контексте кардиохирургического лечения, представлена дифференциальная модель подготовки детей к операции с учетом возрастных особенностей и комплекс рекомендаций для родителей.

Ключевые слова: кардиохирургическое отделение, психологическое сопровождение, родительская тревога и депрессия, предоперационная тревожность, псих профилактика в стационаре, возрастные особенности детей.

A CHILD UNDERGOING SURGERY: ANXIETIES AND FEARS OF PARENTS, THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION

Zimina O. A.

Federal State Budgetary Institution «Federal Center for Cardiovascular Surgery named after S.G. Sukhanov» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Perm, Russia

Abstract: The article is devoted to the analysis of the psychoemotional state of children and parents in the context of cardiac surgery, presents a differential model of preparing children for surgery, taking into account age characteristics and a set of recommendations for parents.

Keywords: cardiac surgery department, psychological support, parental anxiety and depression, preoperative anxiety, mental prevention in the hospital, age characteristics of children.

Кардиохирургическое вмешательство — это колоссальный стресс не только для ребенка, но и для всей его семьи. В современном кардиоцентре психологическая подготовка стала неотъемлемой частью комплексного лечения. Грамотно организованное сопровождение позволяет снизить предоперационную тревожность, предотвратить развитие посттравматических стрессовых расстройств и в конечном итоге улучшить результаты лечения.

При поступлении в стационар родители (в большинстве случаев — мамы) проходят скрининг по Госпитальной шкале тревоги и депрессии HADS (The hospital Anxiety and Depression Scale Zigmond A.S., Snaith R.P.), Полученные данные демонстрируют нам следующие показатели, субклиническая тревога выявлена у 72% и субклиническая депрессия наблюдается у 63% матерей.

Тревога матерей проявляется в постоянном беспокойстве, напряжении, проблемах со сном и навязчивых мыслях о здоровье ребенка. Хотя это состояние еще не является клиническим диагнозом, оно истощает силы, мешает полноценному уходу за ребенком и является «зоной риска» для развития тяжелого расстройства.

Депрессия матерей выражается в подавленном настроении, неспособности чувствовать радость, чувстве безнадежности и эмоциональном истощении. Мать может действовать «на автомате», но внутренне быть опустошенной.

Матери детей, находящиеся в стационаре в таком состоянии менее восприимчивы к рекомендациям врачей, с трудом обеспечивают ребенку необходимую эмоциональную поддержку и сами рискует оказаться под ударом хронических болезней на фоне постоянного стресса (Кочетова Ю.А., Климакова М.В. , 2012).

Пациентам подросткового возраста предлагается пройти психодиагностическое обследование личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина.

Высокая личностная тревожность выявлена у 73% подростков. Это устойчивая черта, означающая, что сама ситуация операции становится для них сверхстрессом. Такие подростки более чувствительны к боли, им труднее адаптироваться в стационаре и доверять врачам.

Высокая ситуативная тревожность наблюдается у 57%. Это нормальная реакция на конкретную угрозу — госпитализацию и операцию.

Показательно, что средняя и низкая тревожность характерны для тех, кто находится на обследовании, и необходимость операции еще не подтверждена. Это доказывает, что именно перспектива хирургического вмешательства — ключевой триггер острого стресса.

Для выявления депрессивных симптомов у подростков также применяется скрининговая диагностика с помощью опросника Бека (Beck Depression Inventory, BDI). Этот метод позволяет количественно оценить выраженность ключевых проявлений депрессии, таких как снижение настроения, пессимизм, чувство вины и нарушения сна.

Скрининг по опроснику Бека выявил у подростков тревожную картину депрессивных симптомов: тяжелая депрессия у 8%, умеренная депрессия у 19% и легкая депрессия у 24%.

Сочетание высокой тревожности и депрессии создает «двойной удар», который особенно сильно истощает психологические ресурсы подростка. Усугубляет ситуацию и «каскадный эффект»: высокий уровень тревоги матери неизбежно передается ребенку.

Эффективное психологическое сопровождение базируется на принципах поэтапности, честности, индивидуального подхода и активного вовлечения родителей.

Выделены следующие особенности психологической подготовки к оперативному вмешательству с учетом возраста ребенка.

Ранний возраст (1-3 года) реакция на разлуку с родителями, боль, смену обстановки. Непонимание сути процедур.

Присутствие родителей, отвлекающие методы (игрушки, пузыри), игровое проигрывание процедур на куклах.

Дошкольный возраст (3-7 лет) «магическое мышление»: операция может восприниматься как наказание. Страхи боли, повреждения тела. Коррекция чувства вины, игровая и арт-терапия, терапевтические сказки, простые дыхательные упражнения.

Младший школьный возраст (7-12 лет) страх потери контроля, боли, последствий для социальной жизни. Понимают причинно-следственные связи.

Обучение техникам саморегуляции (релаксация, визуализация), предоставление выбора в мелочах, обсуждение планов на будущее.

Подростковый возраст (13-18 лет) страхи, связанные с изменением тела, утратой самостоятельности, изоляцией от сверстников.

Партнерский подход, честные разговоры о рисках, работа с принятием шрамов, поддержка связи с друзьями.

Рекомендации для родителей находящихся в стационаре

1. Информация как лекарство от страха неизвестности

2. Верните себе чувство контроля.
3. Забота о себе — это не эгоизм, а необходимость .
4. Поддержка — ваш главный ресурс

Повторная диагностика подростков после операции и психологической подготовки показывает значительные улучшения- ситуативная тревожность снизилась до 53%, а личностная тревожность снизилась до 59%. Смещение показателей из зоны высокой в зону средней тревожности — это клинически значимый результат. Он доказывает:

Эффективность сопровождения: подростки лучше справляются со стрессом.

Снижение фонового напряжения: проработка страхов ведет к повышению общей психологической устойчивости.

Важность комплексного подхода: необходимо включать в процесс адаптации всю семью.

Повторное тестирование матерей также показывает положительную динамику: нормальный уровень тревоги наблюдается у 64%, а нормальный уровень депрессии — у 55%. Однако оставшиеся 36% и 45% соответственно — все еще чрезвычайно высокий показатель, подчеркивающий уязвимость родителей и необходимость системной психологической помощи в стационаре.

Эффективное психологическое сопровождение требует тесного сотрудничества психолога с кардиохирургом, анестезиологом, медицинскими сестрами и другими специалистами. Регулярные консилиумы позволяют выработать единый подход к каждому пациенту.

Психологическое сопровождение семей в кардиохирургии — это не дополнительная опция, а критически важный компонент качественной медицинской помощи. Дифференцированный подход с учетом возраста ребенка и состояния родителей позволяет минимизировать психологическую травму, связанную с лечением, и способствует лучшим результатам реабилитации. Интеграция психологической помощи в лечебный процесс должна стать стандартом в работе современного кардиологического центра.

Литература

- 1.Александрович Ю.С., Пшениснов К.В. Предоперационная подготовка к анестезии у детей // Вестник анестезиологии и реаниматологии. 2020. Том 17. № С. 79–94.
- 2.Брозиг К.Л., Муссатто К., Кун Э.М., Тведделл Дж.С. Психосоциальные последствия для детей дошкольного возраста и их семей после операции по поводу сложного врожденного порока сердца. Детская кардиология. 2007, 28: с. 255–262.
3. Висконти К. Дж., Саудино К. Дж., Раппапорт Л. А., Ньюбергер Дж. У., Беллинджер Д. С. Влияние родительского стресса и социальной поддержки на поведенческую адаптацию детей с транспозицией магистральных сосудов. J Dev Behav Pediatr. 2002, 23: с.314–321.
4. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. СПб, -1996. -454с.
5. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья и соматические заболевания у детей. Неврозы у детей и подростков. М., 1986. -С.74-75.
6. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Зарубежные исследования сепарационной тревоги // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № С. 39–47.
7. Миленин В.В. Психосоматические нарушения в детском возрасте после госпитализации // Анестезиология и реаниматология. 2012. № С. 69–74.
8. Михельсон, В. А. Детская анестезиология и реаниматология / В. А. Михельсон, В. А. Гребенников. — 2-е изд. — 2001. — 258 с., 344 с., 416 с.
9. Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю. Психотерапия и психологическая помощь больным сердечно-сосудистыми заболеваниями // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11. № 1. С. 57-76
10. Хэллэм Р.Консультирование по проблемам тревожности.- М.:Институт консультирования и проблемных решений.2009.191 с.
- 11.Утенс Э. М., Верхулст Ф. К., Мейбум Ф. Дж., Дуйвенвоорден Х. Дж., Эрдман Р. А., Бос Э., Роландт Дж. Т., Хесс Дж. Поведенческие и эмоциональные проблемы у детей и подростков с врожденными пороками сердца. Psychol Med. 1993, 23: 415–424.
12. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. 1990. -190 с.

НАУЧНАЯ ШКОЛА ВЕДУЩЕГО НАУЧНОГО СОТРУДНИКА ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ РАН АРТЕМЦЕВОЙ НАТАЛИИ ГЕОРГИЕВНЫ

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ПРИ АКТУАЛИЗИРОВАННОЙ СОЗАВИСИМОСТИ

Артемцева Н. Г.

Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство),
Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению психологических особенностей коммуникативной компетентности созависимых субъектов некоторого условия высокого уровня качества жизни студентов. Показано, что коммуникативная компетентность является составляющей субъективного качества жизни, входящей в структуру качества жизни в виде оценочного компонента при созависимости. Выявлено, что особенностью коммуникативной компетентности актуализированных созависимых субъектов является высокий уровень коммуникативного контроля, проявляющегося в контроле над внешними проявлениями эмоциональных реакций в ситуации общения. Они в значительно меньшей степени ориентированы в общении на принятие и понимание партнера, чем не актуализированные созависимые.

Ключевые слова: созависимость, актуализированная созависимость, качество жизни, коммуникативная компетентность, общение

COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A FACTOR IN THE QUALITY OF LIFE OF YOUNG PEOPLE WITH ACTUALIZED CODEPENDENCY

Artemtseva N.G.

Department of Psychology, Kosygin Russian State University
(Technology. Design. Art), Moscow, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the psychological features of the communicative competence of codependent subjects of a certain condition for a high level of quality of life of students. It is shown that communicative competence is a component of the subjective quality of life, which is included in the structure of quality of life in the form of an evaluative component in codependency. It is revealed that a feature of the communicative competence of actualized codependent subjects is a high level of communicative control, manifested in control over the external manifestations of emotional reactions in a communication situation. They are much less oriented in communication towards the acceptance and understanding of a partner than non-actualized codependents.

Keywords: codependency, actualized codependency, quality of life, communicative competence, communication

В современном мире молодежь является самой активной частью общества и социально-психологические характеристики молодежи на этапе перехода к самостоятельной жизни помогают

правильно оценить свои возможности, обратить внимание на некоторые свои личностные особенности, которые на данном этапе влияют на воспринимаемое качество жизни. Социальные связи и получаемая при этом психологическая поддержка близких людей играют определяющую роль в оценке удовлетворенности качеством жизни. Качество жизни рассматривается как одно из условий психологического благополучия. Качество жизни характеризуется структурой разного уровня ценностей, таких, как психологические, материальные общечеловеческие. Коммуникативная компетентность является составляющей субъективного качества жизни, входящей в структуру качества жизни в виде оценочного компонента. С позиций социально-психологического подхода коммуникативная компетентность выступает условием личностного благополучия, социальной адаптации и психологической устойчивости. Однако, при изучении компонентов воспринимаемого качества жизни, необходимо также учитывать специфику не только личностных коммуникационных установок, но и обуславливающий формирование устойчивых поведенческих стратегий, зачастую ограничивающих возможности автономного общения и самореализации. Такой спецификой обладает состояние созависимости, которое сопряжено с трудностями в установлении межличностных коммуникаций. Коммуникативная компетентность понимается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективного коммуникативного действия в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия. К внутренним ресурсам коммуникативной компетентности относят совокупность коммуникативных знаний и умений, эмпатические и рефлексивные способности, коммуникативную толерантность, конфликтоустойчивость, способность к самоконтролю и другие коммуникативные способности личности.

Анализ научной литературы по проблеме созависимости позволяет сделать вывод о том, что коммуникативное поведение созависимых определяется их стремлением поддерживать и сохранять отношения со значимым другим, а также психологическими особенностями созависимой личности. Созависимость определяется как состояние, при котором демонстрируется поведение, мотивированное зависимостями значимых людей. Созависимость присуща каждому человеку и может быть актуализированной и не актуализированной. Актуализированная созависимость – это наличие у человека в данный период времени паттернов созависимого поведения, наличие в жизни ситуаций или людей, активизирующих латентную созависимость. Не актуализированная созависимость – присутствие моделей созависимого поведения в психике человека в латентном состоянии. Он с ними знаком, но в данный период жизни не проявляет, так как нет ситуаций, которые могли бы их активизировать. Исходя из этого, можно предположить, что актуализированные созависимые лица проявляют большую степень коммуникативной компетентности, чем не актуализированные созависимые. Однако специальных исследований, направленных на изучение коммуникативного поведения и коммуникативной компетентности у созависимых субъектов в доступной литературе крайне мало.

Способность к самоконтролю своих эмоций в ситуации общения рассматривается как один из показателей коммуникативной компетентности. Однако при актуализированной созависимости она носит, скорее деструктивный характер, поскольку нежелание (или неспособность) созависимых открыто выражать свои чувства не позволяет обсуждать, а значит, и решать проблемы личностного и межличностного характера.

Еще одним качеством созависимой личности является терпимость к поведению значимых других, рассматриваемая в психологии общения как один из компонентов коммуникативной толерантности, которая также является показателем коммуникативной компетентности. Но, по нашему мнению, чрезмерна коммуникативная толерантность в созависимых отношениях также может рассматриваться как негативное явление, поскольку может отражать нежелание созависимого замечать недостатки и проблемы значимого другого, а, следовательно, и бороться с ними.

Таким образом, можно выделить следующие особенности коммуникативного поведения созависимого человека в системе его межличностных контактов: говорить одно, думать или иметь в виду другое; сверх-терпимость с одной стороны и вечное недовольство, что никто не ценит этого с другой; ложь во имя вежливости; страх оказаться неправым или высказать противоположную точку зрения; невозможность сказать «нет», вместо чего используются уклончивые ответы; предложение

помощи, когда о ней прямо не просили.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что коммуникативное поведение созависимых субъектов направлено на сохранение отношений со значимыми другими, что предполагает высокий уровень таких показателей коммуникативной компетентности, как коммуникативная толерантность и коммуникативный контроль. Однако мотивация межличностных контактов у созависимых искажена, и эти показатели коммуникативной компетентности носят, скорее, деструктивный характер, поскольку не позволяют разрешать проблемы в созависимых отношениях.

С целью выявить особенности коммуникативной компетентности у созависимых субъектов было проведено эмпирическое исследование.

В исследовании проверялись следующие гипотезы: 1) актуализированные созависимые субъекты демонстрируют более высокий уровень коммуникативной толерантности и коммуникативного контроля, чем не актуализированные; 2) в межличностных коммуникациях актуализированные созависимые более ориентированы на достижение компромисса, чем на принятие и понимание партнера.

В качестве методов математической обработки данных использованы методы математический статистики (методы описательной статистики, непараметрический критерий Манна-Уитни).

Выборка: в исследовании принятии участие 70 студентов в возрасте от 21 года до 32 лет, средний возраст – 26 лет. Из них 30 респондентов мужского пола (42,9%) и 40 – женского пола (57,1%).

Используемые методики:

1. Опросник «Профиль созависимости» (Н.Г. Артемцева Н.Г., 2017).
2. Методика диагностики коммуникативной толерантности (В.В.Бойко, 2002).
3. Методика «Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева, 2002).
4. Методика «Диагностика коммуникативного контроля» (М. Шнайдер,2002).

В результате диагностики созависимости было сформировано две группы, критерием деления которых наличие актуализированной созависимости, выявляемой с помощью опросника «Профиль созависимости» (Артемцева, 2017). Пять и более высоких оценок (9 и 10 баллов) позволяют выделить таких респондентов в группу актуализированных созависимых (24 респондента), остальных – в группу не актуализированных созависимых (46 респондентов). В ходе диагностики созависимости в исследуемой выборке получен диапазон суммы баллов 71 до 277 баллов, т.е. абсолютно не созависимых (с суммой баллов до 66 по опроснику) не выявлено. Согласно проверке на статистическую значимость различий с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни различия как по всем высказываниям «Профиля созависимости», так и по суммарному баллу статистически значимы при $p < 0,01$.

Сравнение показателей коммуникативной компетенции в двух группах

У актуализированных созависимых студентов уровень интолерантности в общении с другими людьми по всем параметрам ниже (соответственно, уровень толерантности выше), чем у не актуализированных созависимых. Также у актуализированных созависимых лиц выше уровень общей коммуникативной толерантности.

Студенты с более выраженной созависимостью статистически значимо (при $p < 0,01$) отличаются от лиц с низкими ее показателями неприятия и непонимания индивидуальности другого человека, категоричностью и консерватизмом в оценке других людей, неумением внешне не показывать свои неприятные чувства по отношению к партнеру по общению и желания сделать партнера «удобным» для себя, стремления перевоспитать, переделать партнера, неумения прощать партнеру по общению его непреднамеренные ошибки, нетерпимостью к психическому и физическому дискомфорту, создаваемому другими людьми и неумения приспосабливаться к индивидуальным особенностям и желаниям других людей. Т.е., можно утверждать, что уровень коммуникативной интолерантности по всем этим параметрам у актуализированных созависимых лиц значимо ниже, чем у не актуализированных созависимых.

Также у созависимых студентов значимо ниже уровень общей коммуникативной интолерантности, чем у не созависимых (см. табл.1).

Таблица 1

Различия в выраженности коммуникативной интолерантности в основной и контрольной группах

Шкалы	Среднее значение в группе (баллы)		U-критерий Манна-Уитни
	Актуализированные (n=24)	Не актуализированные (n=46)	
Шкала 1	3,0	7,0	173**
Шкала 2	3,4	4,3	439
Шкала 3	4,2	6,7	244**
Шкала 4	4,5	6,6	306**
Шкала 5	2,4	5,2	188**
Шкала 6	2,4	4,6	223**
Шкала 7	3,5	7,2	114**
Шкала 8	4,0	6,5	253,5**
Шкала 9	4,1	6,9	219,5**
Общий уровень коммуникативной интолерантности	31,5	54,9	84**

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Шкала 1. Неприятие или непонимание индивидуальности другого человека.

Шкала 2. Использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей других людей.

Шкала 3. Категоричность или консерватизм в оценках других людей.

Шкала 4. Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров.

Шкала 5. Стремление переделать, перевоспитать партнеров.

Шкала 6. Стремление подогнать партнера под себя, сделать его «удобным».

Шкала 7. Неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.

Шкала 8. Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми.

Шкала 9. Неумение приспосабливаться к характеру, привычкам и желаниям других.

Как следует из полученных данных, актуализированные созависимые субъекты отличаются значимо более высоким уровнем коммуникативной толерантности, чем не актуализированные созависимые, причем, чем более выражена созависимость, тем более терпимы созависимые к другим людям. В группе актуализированных созависимых наблюдается тенденция к среднему уровню ориентации на принятие партнера, ориентации на адекватность восприятия и понимания партнера, ориентации на достижение компромисса и среднему уровню общей гармоничности коммуникативных ориентаций. Согласно этим данным, созависимые субъекты в значимо меньшей степени, чем не созависимые, ориентированы на принятие партнера, что проявляется в общении, основанном на внимательном и искреннем взаимоуважении. Мы можем объяснить недостатком самоуважения и низкой самооценкой актуализированных созависимых, которые, возможно, не ждут уважения к себе со стороны партнера по общению, а в ситуации коммуникации с зависимым, возможно, что они не уважают и его. Другими словами, актуализированные созависимые в меньшей степени стремятся к общению, основанному на взаимном уважении, чем не созависимые. Также они в значительно меньшей степени, чем не созависимые, ориентированы в общении на адекватность восприятия и понимание партнера. Они меньше, чем не актуализированные созависимые, в общении с партнером стремятся к всестороннему обсуждению проблем с учетом только своей точки зрения, но и точки зрения партнера.

Как следует из полученных данных, созависимые субъекты отличаются значимо более высоким уровнем коммуникативной толерантности, чем не созависимые, причем, чем более выражена созависимость, тем более терпимы созависимые к другим людям. Это позволяет говорить о том, что терпимость по отношению к другим у актуализированных созависимых субъектов обусловлена либо желанием сохранить отношения, либо защитным поведением, направленным на сохранение своего эмоционального благополучия. Поэтому они стремятся понять индивидуальность человека, с которым общаются, скрывают свои настоящие чувства, прощают окружающим их ошибки и проступки, не стремятся переделать и перевоспитать своего партнера, сделав его удобным для себя, не склонны к категоричной и консервативной оценке поведения других людей, что позволяет им оправдать это поведение и сохранить отношения.

Результаты сравнительного анализа мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях у актуализированных и не актуализированных созависимых представлены в таблице 2.

Таблица 2

Различия в выраженности мотивационных ориентаций в межличностной коммуникации в двух группах

Мотивационные ориентации	Среднее значение в группе (баллы)		U-критерий Манна-Уитни
	актуализированные (n=24)	Не актуализированные (n=46)	
Ориентация на принятие партнера	11,1	16,0	270**
Ориентация на адекватность восприятия и понимание партнера	12,3	17,2	252,5**
Ориентация на достижение компромисса	16,7	15,9	479
Общая гармоничность коммуникативных ориентаций	39,7	48,9	287**

*p≤0,05, **p≤0,01

Согласно представленным данным, актуализированные созависимые субъекты в значимо меньшей степени, чем не актуализированные созависимые, ориентированы на принятие партнера, что проявляется в общении, основанном на внимательном и искреннем взаимоуважении. Вероятно, это можно объяснить недостатком самоуважения и низкой самооценкой актуализированных созависимых, которые, возможно, не ждут уважения к себе со стороны партнера по общению, а в ситуации коммуникации с зависимым, возможно, что они не уважают и его. Другими словами, актуализированные созависимые в меньшей степени стремятся к общению, основанному на взаимном уважении, чем не актуализированные.

Также актуализированные в значительно меньшей степени, чем не актуализированные, ориентированы в общении на адекватность восприятия и понимание партнера. Они меньше в общении с партнером стремятся к всестороннему обсуждению проблем с учетом только своей точки зрения, но и точки зрения партнера. В выраженности ориентации на достижение компромисса

в ситуации коммуникации в сравниваемых группах статистически значимых различий не обнаружено. Общий показатель гармоничности коммуникативных ориентаций показывает, что у актуализированных созависимых коммуникативные ориентации значительно менее гармоничные, чем у не актуализированных.

Таким образом, получены статистически значимые различия в выраженности мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях у созависимых и не созависимых, показывающие, что созависимые субъекты в значительно меньшей степени ориентированы в общении на принятие и понимание партнера, чем не созависимые. Также выявлено, что у созависимых доминирует ориентация на достижение компромисса, а у не созависимых – ориентации на принятие и понимание партнера. Причиной этому могут являться характеристики состояния созависимости

Результаты сравнительного анализа коммуникативного контроля в двух группах представлены в таблице 3.

Таблица 3

Различия в выраженности коммуникативного контроля в двух группах

	Среднее значение в группе (баллы)		U-критерий Манна-Уитни
	актуализированные (n=24)	Не актуализированные (n=46)	
Коммуникативный контроль	7,4	5,8	303,5**

Как следует из представленных результатов, показатели актуализированных созависимых статистически значимо отличаются от показателей не актуализированных созависимых более высоким уровнем коммуникативного контроля. Вероятно, это можно объяснить тем, что в ситуации общения актуализированные созависимые люди постоянно контролируют свои эмоциональные реакции и поведение, стараются скрыть истинные эмоции, им трудно подражать другим людям, в больших компаниях они стараются не привлекать к себе внимание, а чтобы достичь в чем-то успеха, - быть такими, какими их хотят видеть окружающие, а не такими, какие они есть на самом деле. Они могут быть дружелюбными даже с теми, кого не выносят.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют отнести к психологическим особенностям коммуникативной компетентности у актуализированных созависимых субъектов более высокий уровень коммуникативной толерантности и коммуникативного контроля, чем у не актуализированных созависимых, а к особенностям коммуникативного поведения – доминирование ориентации на достижение компромисса, а не на принятие и понимание партнера, а также неадекватное восприятие партнера, как не способного самому позаботиться о себе.

Литература

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: ИПРАН, 2017

2. Бойко В.В. Методика диагностики коммуникативной толерантности // в кн. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002, стр.110-112.

3. Ладанов И.Д., Уразаева В.А.. Методика «Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях» // в кн. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002, стр.68-69.

4. Шнайдер М. Методика «Диагностика коммуникативного контроля» // в кн. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002, стр.87-88.

СОЗАВИСИМОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР И КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

Елова М. А.*, Артемцева Н. Г.**

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

Институт психологии РАН, Москва, Россия

Аннотация: В статье рассматривается феномен созависимости родителей в отношении их детей-школьников. На основе теоретического анализа отечественных и зарубежных исследований раскрывается специфика проявления созависимых отношений у родителей детей школьного возраста, их признаки и последствия для психологического благополучия как родителя и ребенка, так и всей семейной системы в целом.

Ключевые слова: созависимость, детско-родительские отношения, семейная система.

CO-DEPENDENCE OF SCHOOLCHILDREN'S PARENTS: THEORETICAL REVIEW AND CONCEPTUAL MODEL

Elova A. M.*, Artemtseva N. G.**

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

Abstract: The article examines the phenomenon of parents' codependency in relation to their schoolchildren. Based on the theoretical analysis of domestic and foreign studies, the specifics of the manifestation of codependent relationships among parents of school-age children, their key signs and consequences for the psychological well-being of both parents and children and the family system as a whole, are revealed.

Keywords: codependency, parent-child dynamics, family system.

Актуальность темы обусловлена ростом тревожности родителей, явлениями «родительского выгорания» и случаями школьной дезадаптации у детей и подростков. Современное образование ориентировано на принципы самостоятельности и личностного роста учащегося. Однако эффективность образовательного процесса неразрывно связана с психологическим климатом в семье и характером детско-родительских отношений. Проблема созависимости родителей школьников может приводить к нарушениям взаимоотношений внутри семьи и оказывать отрицательное влияние на психологическое благополучие всех ее членов. Данная проблема требует особого внимания, поскольку родители школьников, находящиеся в состоянии созависимости, настолько вовлечены в заботу о своих детях, что забывают о своих собственных потребностях и сталкиваются с рядом психологических проблем, влияющих на их субъективное благополучие. Особенно явно проявляется созависимость, когда зависимым является очень близкий человек – ребенок. В семьях, где есть другие типы зависимости (кроме алкогольной или наркотической), как переедание, кофемания, трудоголизм, шопоголизм, курение, зависимость от компьютерных игр или от социальных сетей часто называют

вредными привычками. Эти типы зависимости изучены в меньшей степени, тем самым не влияют на необходимость коррекции поведения для созависимых родственников.

Анализ научной литературы по теме показал, что проблематика созависимости является одной из важных областей исследования в психологии. Феномен созависимости освещали в своих работах многие специалисты, такие как: Артёмцева Н.Г., Битенский В.С., Бердичевский А.А., Гусева И. Ю., Дмитриева Н.В., Игнатенко А.П., Короленко Ц.П., Москаленко В.Д., Емельянова Е.В., Зайцев С.Н., Куница М. Ю., Кибальченко И.А., Манухина Н.М., Пилипенко А.В., Соловьева И.А., Меринов А.В., Парамонова Ю.А., Четвериков Д.В., Шустов Д.И., Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж., Битти М., Спенн Л., Фишер Дж. и другие. (см. обзор, Елова, 2024).

Если созависимость в контексте аддикций изучена достаточно подробно, то ее специфическое проявление у родителей школьников остается совсем не исследованной областью. Такая созависимость часто маскируется под родительскую ответственность, опеку и интерес к учебе детей, но, по сути, представляет собой деструктивную модель поведения, при которой самооценка, эмоциональное состояние и смысложизненные ориентации родителя зависят от учебных успехов, социального статуса и поведения ребенка в школе, а также его достижений во внеурочной деятельности.

Созависимость становится все более актуальной проблемой в сфере психологии в связи с тем, что в условиях современного мира появляются все больше новых видов зависимости, которые доступны даже школьникам. И дело не только в химических зависимостях, в онлайн пространстве появилось много новых приложений, от которых формируется зависимость, особенно у современных детей и подростков. При этом как зависимость, так и созависимость могут внешне проявляться в социально одобряемой форме, а человек с такими паттернами поведения выглядит с виду вполне благополучным и счастливым.

Созависимость — это явление, которое охватывает не только физическое и психологическое благополучие человека, но также переходит на более глубокий уровень – духовный, который взаимодействует с предыдущими двумя и непосредственно связан с общим психологическим благополучием человека. В контексте созависимости родителей школьников ключевым становится симбиотический характер связи, при котором границы между родителем и ребенком размыты, а потребности ребенка подменяются неосознаваемыми потребностями родителя в контроле, значимости, социальном одобрении (см. напр., Елова, 2024).

Внешне созависимое поведение проявляется в чрезмерной опеке и заботе о человеке. Созависимый буквально забывает о себе в пользу благополучия своего сына или дочери. При этом такая забота становится смыслом жизни, поэтому созависимость в отношениях губительна для обеих – созависимого и предмета созависимости. Люди, склонные к созависимому поведению, страдают от внутренних комплексов и неуверенности в себе.

Чрезмерная забота о ребенке это способ самоутвердиться, повысить свою значимость. Такие люди стремятся заслужить любовь. Для созависимых людей сложно разграничить свое «я» и другого человека: проблемы, желания, мечты и заботы все на двоих. Для них характерны альтруизм, стремление помогать близким и спасать окружающих в ущерб своему благополучию. Для созависимых нормой становится жизнь в постоянных страданиях, страхе и боли за ребенка. Созависимые родители полагают, что они имеют право диктовать детям даже их мысли в той мере, в какой они могут, в то время как каждый подвержен созависимости, родительская созависимость более коварна из-за характера отношений.

Родитель может быть созависимым со своим ребенком (детьми), даже если ребенок совершенно здоров, эта взаимозависимость приводит к потере способности ребенка полноценно развиваться как здорового, функционального взрослого. Это связано с тем, что созависимый родитель не позволяет ребенку достаточной самостоятельности, контролируя и постоянно насаждая дисциплину, тем самым отодвигая развитие взрослых навыков у ребенка.

Так, например, в исследовании Артемцевой Н.Г. и Яковлевой М.А. показано, что именно созависимость родителей мешает выздоровлению детей с химическими аддикциями (Artemtseva, Yakovleva, 2022). В статье Артемцевой Н.Г. и Еловой М.А. излагаются результаты исследования психологического благополучия женщин, чьи дети получают психологическую помощь. Показано, что

при созависимости у таких мам может быть затруднено достижение полноценного психологического благополучия. В результате проведенного исследования обнаружено, что склонность к созависимости и психологическое благополучие женщин, дети которых получают психологическую помощь, отличаются от тех же характеристик у женщин, дети которых не получают такой помощи (Артемцева, Елова, 2025).

Специфика созависимости родителей школьников определяется возрастным периодом школьника (7-18 лет) и задает конкретные зоны актуализации созависимости, такие как:

- учебные достижения: успеваемость, оценки, победы в олимпиадах расцениваются созависимым родителем как личная успешность;
- социальные отношения ребенка: созависимый родитель чрезмерно вмешивается в конфликты ребенка со сверстниками, выбирает друзей, контролирует общение ребенка с другими;
- внеучебная деятельность: созависимый родитель выбирает для ребенка занятия, исходя из его (родителя) нереализованных амбиций;
- взаимодействие со школой: созависимый родитель контролирует выполнение домашних заданий, эмоционально реагирует на замечания учителей.

Можно выявить следующие основные признаки созависимости родителя школьника:

- Нарушение психологических границ между родителем и ребенком. Ребенок начинает восприниматься как продолжение личности родителя, а его успехи, неудачи и поведение становятся значимыми регуляторами самооценки и эмоционального состояния взрослого. Формируется симбиотический тип связи, при котором автономия ребенка воспринимается как угроза психологической устойчивости родителя.

- Устойчивые поведенческие и эмоциональные паттерны. К ним относятся компульсивный контроль учебной деятельности и социальной жизни ребенка, гиперфокус внимания на школьных достижениях, подавление собственных потребностей родителя, хроническая тревожность и чувство вины, а также страх сепарации, особенно актуализирующийся в подростковом возрасте.

Таким образом, можно выделить следующие предпосылки развития родительской созависимости:

- Индивидуально-личностные, которые представлены повышенной личностной тревожностью родителя, склонностью к перфекционизму, дефицитом самопринятия, нереализованными жизненными и профессиональными потребностями, а также наличием травматического опыта, сформированного в его собственной родительской семье. Эти факторы создают внутреннюю уязвимость личности и повышают вероятность формирования созависимого способа построения близких отношений.

- Семейный уровень предпосылок отражает особенности функционирования семейной системы. К ним относятся межпоколенческая передача созависимых паттернов, нарушение супружеских отношений, эмоциональная дистанция или конфликтность в паре, а также перераспределение ролей, при котором ребенок становится центральной фигурой, компенсирующей неудовлетворенные потребности взрослого. В таких условиях детско-родительские отношения приобретают чрезмерную значимость и становятся основным источником эмоциональной стабилизации родителя.

- Социокультурный уровень предпосылок включает социальное давление, связанное с идеологией «успешного» родительства, конкурентную образовательную среду, ориентированную на достижения, а также ожидания постоянной вовлеченности родителей в школьную жизнь ребенка. Эти факторы не только усиливают тревожность родителей, но и легитимируют созависимое поведение, придавая ему социально одобряемый характер.

Последствия созависимости родителей школьников выражаются в снижении их субъективного психологического благополучия, эмоциональном истощении, росте тревожных и депрессивных состояний, а также утрате чувства личной автономии и жизненной удовлетворенности. У ребенка-школьника созависимость родителей может приводить к снижению самостоятельности, формированию внешней мотивации, трудностям сепарации, повышенной тревожности и школьной дезадаптации. На уровне семейной системы закрепляется дисфункциональная структура отношений, препятствующая гибкости, развитию и адаптации семьи к возрастным изменениям ребенка.

Таким образом, созависимость родителей школьников можно рассматривать как динамическую систему взаимосвязанных факторов, поддерживающих деструктивный тип детско-родительских

отношений. Данная модель задает теоретические ориентиры для дальнейших эмпирических исследований и может служить основой для разработки программ психологической профилактики и коррекции, направленных на восстановление психологических границ, снижение родительской тревожности и поддержку автономного развития ребенка.

Выводы

Проведенный теоретический анализ позволяет рассматривать созависимость родителей школьников как самостоятельный и социально значимый психологический феномен, имеющий свою специфику, отличную от классических форм созависимости, описанных в контексте аддиктивного поведения. В условиях школьного обучения ребенка созависимость родителей приобретает социально одобряемые формы и зачастую маскируется под включенность и заботу, что существенно затрудняет ее распознавание как самими родителями, так и специалистами. При этом по своему содержанию и последствиям данная модель детско-родительских отношений носит деструктивный характер и оказывает негативное влияние на функционирование всей семейной системы.

В ходе анализа показано, что основной характеристикой родительской созависимости является симбиотический тип связи между родителем и ребенком, сопровождающийся размыванием психологических границ и подменой потребностей ребенка неосознаваемыми потребностями родителя. Самооценка, эмоциональное состояние и чувство собственной значимости родителя оказываются тесно связанными с учебными достижениями, социальным статусом и поведением ребенка в школьной среде. В результате ребенок начинает выступать не как автономный субъект, а как средство поддержания психологического равновесия взрослого.

Выявленные специфические зоны актуализации созависимости в школьном возрасте: учебная деятельность, социальные отношения ребенка, внеучебная активность и взаимодействие со школой - отражают те сферы, в которых родительская тревожность и контроль становятся наиболее выраженными. Чрезмерная вовлеченность в учебный процесс, постоянный мониторинг оценок и заданий ребенка формируют устойчивый фон напряжения, препятствующий развитию самостоятельности и ответственности школьника. Таким образом, созависимость родителей вступает в противоречие с целями современного образования, ориентированного на формирование саморегулируемой личности.

Анализ признаков созависимого поведения родителей школьников позволяет сделать вывод о его системном характере. Нарушение психологических границ, компульсивный контроль, отрицание собственных потребностей, тревожность и страх сепарации образуют устойчивый поведенческий и эмоциональный паттерн, который поддерживается за счет внешних оценок и социальных ожиданий.

Таким образом, созависимость родителей школьников может рассматриваться как форма дезадаптивного ответа на длительный эмоциональный стресс, связанный с воспитанием и социализацией ребенка в условиях высокой неопределенности и требований со стороны общества. Данный тип созависимости выполняет функцию психологической адаптации родителя, однако достигается это ценой снижения субъективного благополучия взрослого и ограничения личностного развития ребенка.

Предложенная в статье модель родительской созависимости, интегрирующая индивидуальные, семейные и социокультурные предпосылки, позволяет рассматривать данный феномен в системном ключе. Такая модель создает теоретическую основу для дальнейших эмпирических исследований.

В целом результаты теоретического обзора подчеркивают необходимость смещения фокуса психологической помощи с детских трудностей на анализ детско-родительской системы в целом. Работа с созависимостью родителей школьников представляется важным условием профилактики школьной дезадаптации, эмоциональных нарушений у детей и родительского выгорания. Осознание родителями собственных созависимых паттернов и факторов их формирования может стать значимым шагом к выстраиванию более здоровых, поддерживающих и развивающих отношений в семье.

Литература

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. – С. 1-227.

2. Артемцева Н.Г., Елова М.А. Созависимость и психологическое благополучие женщин, дети которых получают психологическую помощь // Познание и переживание. 2025. — Т. 6. № 2. — С. 52-63.
3. Елова М.А. Особенности психологического благополучия созависимых женщин, дети которых получают психологическую помощь: ВКР магистра психологии. – М. МИП, 2024.
4. Artemtseva N.G., Yakovleva M.A. Parents' codependency as an obstacle in overcoming substance dependence in children of different ages // ж. Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 178-184.

ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ РЕБЁНКА У СОЗАВИСИМЫХ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА¹

Лынская М.И.*, Артемцева Н.Г.**
Институт психологии РАН, Москва, Россия

Аннотация: в статье описываются результаты исследования созависимости и отношения к болезни ребенка у родителей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Исследованием установлено, что все родители детей с РАС являются созависимыми. Выявлено своеобразие отношения к болезни ребёнка у созависимых родителей: гипернозогнозия, экстернальный тип и вытеснение тревоги.

Ключевые слова: созависимость, расстройство аутистического спектра, отношение к болезни ребенка

¹Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием 0138-2026-0012
№ ЕГИСУ НИОКТР 121041500254-5

ATTITUDE TOWARDS CHILD ILLNESS IN CODEPENDENT PARENTS RAISING CHILDREN WITH AUTISITY SPECTRUM DISORDERS

M.I. Lynskaya*, N.G. Artemtseva**
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

Abstract: This article describes the results of a study of codependency and attitudes toward child illness in parents raising children with autism spectrum disorders (ASD). The study found that all parents of children with ASD are codependent. Codependent parents exhibited distinctive attitudes toward their child's illness, including hypernosognosia, externalizing, and repressed anxiety.

Key words: codependency, autism spectrum disorder, attitude towards child's illness

Интерес исследователей к проблеме созависимости возник в начале прошлого столетия в связи с наблюдаемыми особенностями личности и межличностного взаимодействия членов семей, в которых присутствует зависимый от психоактивных веществ человек. К настоящему времени наблюдается новый импульс внимания исследователей к проблеме созависимости, но уже в связи с более широкой трактовкой этого понятия, где созависимым признается любой человек, чьи мысли и поведение преимущественно фиксированы на потребностях другого человека, являющегося зависимым от чего-либо, в том числе от своего представления о психологическом здоровье (Артемцева, Галкина, 2014), негативного мышления значимого другого (Артемцева, Архипова, 2022) или от соматического заболевания близкого родственника (Артемцева, Пчелина, 2022). Однако исследований, посвящённых созависимости, актуализирующейся у родителей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) ранее не проводилось.

Родитель ребенка дошкольного возраста с РАС постоянно находится в состоянии беспокойства

за жизнь и будущее ребенка в виду их неопределённости. Возникающий хронический дистресс компенсируется актуализацией созависимости как модели поведения, представленной в отношениях, где зависимый от своей болезни ребенок является значимым другим, а родитель является созависимым, направляя все свои жизненные силы на преодоление болезни ребенка и контроль за его жизнью.

Мы провели эмпирическое исследование, направленное на изучение наличия созависимости у родителей, воспитывающих детей с РАС, в котором приняли участие 84 родителя, из них 5 отцов и 79 матерей. Диагнозы детей были верифицированы консилиумом, состоящим из врача-психиатра и клинического психолога, у всех детей было выявлено расстройство аутистического спектра, а именно: «Ранний детский аутизм F 84.0» - 44 ребенка и «Атипичный детский аутизм: F 84.1 - 39 детей.

Для определения созависимости мы использовали опросник «Профиль созависимости» Н.Г. Артемцевой (2017). Опросник позволяет определить наличие созависимости у респондента и демонстрирует структуру этого состояния; содержит 33 высказывания, каждое из которых необходимо оценить от 1 до 10 баллов. Чем выше общее количество баллов, тем больше проявлена созависимость, при наличии 4-5 оценок 9 и 10 баллов созависимость считается актуализированной.

Результаты исследования показали, что все родители, воспитывающие детей с РАС оказались созависимыми, актуализированными созависимыми из них оказались 53 человека (63%), у остальных созависимость латентна.

Далее, используя авторскую анкету-опросник, и попросили родителей, воспитывающих детей с РАС, ответить на вопрос: «какую эмоцию у них вызывает диагноз ребёнка». По условиям необходимо было назвать первую (одну) эмоцию, которая приходит в голову. 30,3 % опрошенных назвали тревогу; 14,3 % отметили печаль, 5,6% отметили, что находятся в отчаянии.

Эти чувства вызывают в первую очередь мысли родителей о том, что ребёнок навсегда останется зависимым; не сможет самостоятельно себя содержать, когда родителя не станет; ребёнку будет причинен вред, когда родитель не сможет о нем позаботиться.

В отличие от ситуации других групп созависимых, где супруг страдающего зависимостью от психоактивных веществ может оставить его без последующего осуждения обществом; или, где родитель зависимого может надеяться на благоприятный исход реабилитации, в данной ситуации созависимый родитель находится в более сложной ситуации.

Отказаться от взаимодействия с больным ребёнком, передав его государственной системе - это означает то-первых, совершить крайнесложный эмоциональный выбор, во-вторых-получить осуждение обществом. При этом многие дети, имеющие РАС, действительно останутся неспособными прожить самостоятельно после 18 лет. Таким образом, родитель понимает, что, если в обычной ситуации, когда ребёнок становится совершеннолетним, он становится в норме физически независимым от родителя, сохраняя при этом некоторую нормальную эмоциональную функциональную созависимость в латентном варианте, то в данном случае ребёнок останется физически зависимым всю его жизнь.

В связи с этим родитель переживает крушение собственных надежд и стремлений, как связанных с жизнью ребёнка, так и своей собственной. Родитель понимает, что болезнь ребёнка накладывает отпечаток на финансовую свободу родителя, свободу его передвижений, свободу его взаимоотношений с социумом и пр. Эта мысль рождает отчаяние. Отчаяния добавляет невозможность вступить в эмоциональный диалог с ребёнком. Ребёнок с аутизмом не может отвечать родителю ожидаемым эмоциональным откликом. Родитель стремится к взаимодействию, а ребёнок избегает его. Таким образом, родитель, зависимый от ребёнка, не получает от него эмоциональной обратной связи, что является ещё одной причиной эмоционального страдания родителя.

Однако следует отметить, что часть опрошенных нами родителей (7,6 %) на вопрос «какую эмоцию у вас вызывает диагноз ребёнка» ответили: «любовь», возможно, связывая содержание вопроса не с диагнозом как таковым, а с отношением к ребёнку; 2 человека также отметили «надежду», также встречались ответы: «интерес», «нетерпение», «злость», «желание действовать». Можно предположить, что не всех родителей в одинаковой степени угнетает и приводит в отчаяние диагноз ребёнка. Возможно, это зависит от времени, прошедшего с момента постановки диагноза и является следствием наступившего принятия; возможно, это зависит от степени выраженности симптомов РАС и соответственно более или менее благоприятного прогноза на будущее. В то же время мы

предположили, что реакция на болезнь ребёнка будет зависеть от структуры личности родителя.

Это согласуется с мнением ряда авторов (см., напр., Бебчук, Щедринская, 2014) о том, что особенности отношения родителей к детям с психическим заболеванием обусловлены как особенностями личности родителей, так и личностными и клинико-психопатологическими особенностями ребенка, степенью выраженности расстройствами, социокультурными и семейными установками.

Проблема родительского отношения к болезни ребенка недостаточно разработана в исследованиях. Этому вопросу посвящено исследование В.Е. Каган, И.П. Журавлевой (1991), которые разработали опросник, позволяющий определить ведущий тип отношения к болезни, среди которых названы: экстернальный и интернальный, нозогнозический и анозогнозический, тревожный, а также ограничивающий активность ребенка.

Изучению отношения родителей к диагнозу «расстройства аутистического спектра» у их детей посвящено диссертационное исследование Богачёвой О.И. (2025), автором установлено, что для родителей характерно гипонозогнозическое отношение к болезни (приуменьшение тяжести состояния), проявляющееся в недостаточном комплаенсе со специалистами, работающими с ребёнком, неадекватным представлением о способностях ребенка и о его возможностях.

Мы провели изучение родительского отношения к диагнозу «РАС» среди созависимых родителей. Для этого мы использовали опросник, разработанный В.Е. Каганом и И.П. Журавлевой (2025). Опросник состоит из 40 утверждений, включает в себя пять шкал: интернальности, тревоги, нозогнозии, контроля активности, общей напряжённости. Максимальный разброс по каждой из пяти шкал составляет от +30 до -30, оцениваются высокие и низкие показатели для каждой шкалы, которые соответствуют высокому или низкому уровню интернальности, тревожности, нозогнозии и контролю активности.

Проведённое исследование позволило нам определить определённые тенденции в структуре родительского отношения к болезни ребенка с РАС.

Основные результаты оценки нормальности распределения данных по шкалам «Методики диагностики отношения к болезни ребенка» (ДОБР) представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1 по шкалам «Интернальность» (И)», «Тревога» (Т»), Нозогнозия (Н), Общая напряженность (О) выявлена положительная асимметрия, что позволяет говорить о том, что по указанным шкалам доминируют завышенные значения. И по шкале Контроль активности (А) преобладают заниженные значения.

Таблица 1

Описательные статистики данных по методике ДОБР

Шкала	Среднее	Ст отклон.	Медиана	Мода	Ассиметрия	Ст. ош. ассиметрия	Эксцесс	Ст. ош. эксцесса
И	3.54	2.89	4.00	4	0.336	0.271	-0.043	0.541
Т	-0.30	3.00	-0.50	Множеств.	0.195	0.271	-0.876	0.541
Н	4.68	2.92	4.00	3	0.487	0.271	-0.249	0.541
А	-4.95	2.55	-5.00	-5	-0.179	0.271	0.584	0.541
О	1.05	2.92	1.00	Множеств.	0.077	0.383	-0.039	0.765

Таким, образом, анализ результатов исследования показывает, что для родителей детей с РАС преобладает экстернальный тип отношения к болезни, то есть большинство респондентов склонны воспринимать течение заболевания ребёнка как зависящее преимущественно от внешних факторов, а не от собственных действий. В этом аспекте наши данные согласовываются с данными, полученными в других исследованиях (Богачева, 2025). Экстернальный тип отношения к болезни выявлен у 56 человек

(66,7%) при среднем показателе 3.5 ± 2.9 по шкале интернальности.

Экстернальный тип отношения к болезни может приводить к тому, что для этой подгруппы родителей характерна направленность на поиск «виноватого» в болезни ребёнка. Подобный вопрос «кто виноват в его аутизме» мы очень часто слышим от родителей, также как и объяснения его заболевания неправильными действиями врачей, прививкой и пр. Лишь немногие родители осведомлены об эндогенной природе аутизма. Для этого типа отношения к болезни свойственна негативная установка на прогноз, неверие в успех коррекционных мероприятий, что провоцирует во многом навязчивые «перепроверки» диагноза, от которых у родителя возникает истощение, от того ещё больше повышается раздражительность.

Интернальный тип отношения, при котором родители воспринимают себя как ответственных за болезнь ребенка определён у 32% респондентов. Обычно родители с этим типом отношения к болезни осознают свою долю степени ответственности за прогноз коррекционных мероприятий и лечение, обладают большим комплаенсом в отношении рекомендаций по лечению и обучению. Однако интернальный тип отношения также может быть связан с депрессивными признаками: чрезмерно развитой ответственностью и чувством вины в отношении болезни ребёнка. И, действительно, некоторые матери из опрошенных сообщали нам, что они считают аутизм ребёнка результатом того, что они «неправильно рожали». Информация об эндогенном и полигенном характере аутизма приносила этим матерям облегчение.

Установлено, что, чем больше выражена созависимость у родителя ребенка с РАС, тем выше показатели его экстернальности в отношении болезни ребенка (при $p = 0.01$ по критерию Спирмена). Таким образом, характерный для созависимых внешний локус контроля проявляется в том, что родителям детей с РАС свойственен экстернальный контроль в отношении болезни ребенка.

Для большинства родителей детей с аутизмом характерно умеренное отрицание тревоги за состояние ребенка, что характеризует относительно нейтральные показатели по этой шкале. Однако для 16 человек (19%) характерны отличные от выборки выбросы по шкале в отрицательных значениях (общий показатель напряжённости от -10 до -18), что свидетельствует о вытеснении тревоги, вероятно в виду её излишней активности.

У 66 человек (78,6) % при среднем значении 4.7 ± 2.9 выявлена гипернозогнозия в отношении болезни ребенка. Полученные нами данные противоречат данным, представленным в Исследовании Богачевой (2025), что, вероятно связано с различиями во времени, прошедшем с момента объявления диагноза в нашем исследовании (среднее время для группы - 1-3 года), а в исследовании Богачёвой О.И. (от 6 месяцев до года). Вероятно, когда родители уже не имеют возможности вытеснять информацию о диагнозе их ребёнка, преуменьшать его значение и в большей мере осознают его структуру, а также те изменения в их жизни, которые вызваны наличием диагноза у ребёнка, они более склонны преувеличивать тяжесть заболевания ребёнка, а не преуменьшать её, как это наблюдается на начальных этапах осознания диагноза.

Также, вероятно, что по мере осознания родителем диагноза у ребенка и связанных с ним ограничений, у родителей возрастает общая напряжённость в отношении болезни ребенка. Наше исследование показывает, что 29 человек (34,5%) имеют высокие показатели по шкале общей напряжённости при среднем значении 0.6 ± 1.8 . Показатели общей напряжённости также положительно коррелируют с показателями созависимости (при $p = 0.01$ по критерию Спирмена).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что родители, воспитывающие детей с РАС, являются созависимыми. Диагноз их ребёнка вызывает у родителей преимущественно чувства тревоги, печали и отчаяния, что актуализирует у них состояние созависимости с характерными для неё внешним локусом контроля за жизнь и здоровье значимого другого. Мы установили, что чем выше показатель созависимости, тем выше показатель экстернального контроля в отношении к болезни ребенка у родителей детей с аутизмом. А также, что по мере осознания всех трудностей, связанных с аутизмом у ребенка, у родителей нарастают показатели общей напряжённости в отношении болезни ребёнка, начинает преобладать гипернозогнозия - преувеличение степени тяжести заболевания.

В дальнейшем планируется изучение взаимосвязи типа отношения к болезни ребенка и других личностных характеристик у созависимых родителей, воспитывающих детей с РАС.

Литература:

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: ИПРАН, 2017.
2. Артемцева Н.Г., Архипова, АА. Негативно-мыслящий человек как триггер созависимости своих близких// Человек. Искусство. Вселенная. - 2022. -№ 1. - С. 185-190.
3. Артемцева Н.Г., Галкина Т.В. Общее и особенное в представлении о психологическом здоровье личности// Естественно-научный подход в современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2014. С. 805-811.
4. Артемцева Н. Г., Пчелина Л. Г. Психологические особенности созависимых женщин, имеющих родственника с онкологическим диагнозом // Человек. Искусство. Вселенная. - 2022. - № 1. - С. 204-211.
5. Бебчук, М. А., Щедринская О. М. Семья ребенка с нарушениями в психическом здоровье и/или в развитии: задачи, принципы и мишени консультативной и психотерапевтической помощи // Вестник психотерапии. 2014. – №51 (56). – С. 80-94
6. Богачева, О.И. Родительское отношение к болезни ребенка с расстройством аутистического спектра в процессе прохождения психообразовательной программы: дис. ... к-та псих. наук. — Санкт-Петербург. - 2025
7. Каган, В. Е., Журавлева, И. П. Методика диагностики отношения к болезни ребенка. Психодиагностические методы в педиатрии и детской психоневрологии. Методическое пособие [Текст] / Под ред. Д. Н. Исаев, В. Е. Каган. – СПб. – 1991. – С.30-34

ВЗАИМОСВЯЗЬ НАРЦИССИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ И ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИЗУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Самочернова Е.Л.

Институт психологии РАН, Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема аддиктивного поведения в социальных сетях через призму нарциссической регуляции личности. Целью исследования стало изучение особенностей выраженности различных граней нарциссизма у пользователей с признаками интернет-зависимости. В эмпирическом исследовании (N=124) использовались «Шкала зависимости от социальных сетей» и «Тест оценки нарциссизма». Результаты показали, что зависимость от социальных сетей коррелирует не столько с грандиозным нарциссизмом, сколько с дефицитарными состояниями Self-системы: «Бессильным Self», «Жаждой похвалы» и «Стремлением к идеальному объекту». Полученные данные позволяют по-новому взглянуть на механизмы формирования цифровых аддикций как способа компенсации уязвимости личности.

Ключевые слова: интернет-зависимость, социальные сети, нарциссизм, Self-система, аддиктивное поведение, визуальный контент.

THE RELATIONSHIP BETWEEN NARCISSISTIC PERSONALITY TRAITS AND ADDICTION TO VISUALLY-ORIENTED SOCIAL NETWORKS

Samochernova E.L.

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

Abstract. The article examines the problem of addictive behavior in social networks through the prism of narcissistic personality regulation. The study aims to investigate the features of various facets of narcissism in users with signs of internet addiction. The empirical study (N=124) utilized the «Social Media Addiction Scale» and the «Narcissism Inventory». The results indicated that social media addiction correlates not so much with grandiose narcissism but with deficit states of the Self-system: «Powerless Self», «Thirst for Praise», and «Striving for an Ideal Object.» The findings offer a new perspective on the mechanisms of digital addiction formation as a method of compensating for personality vulnerability.

Keywords: internet addiction, social networks, narcissism, Self-system, addictive behaviour, visual content.

В современном цифровом пространстве социальные сети трансформировались из средства коммуникации в глобальную среду обитания, формирующую идентичность пользователя. По данным на начало 2025 года, число пользователей социальных сетей в мире достигло более чем 5,5 миллиарда

человек, что составляет бо́льшую часть населения планеты. При этом среднее время пребывания онлайн находится на уровне 2,5 часов день, а среди молодежи этот показатель приближается к 4 часам. С увеличением зависимых от социальных сетей взрослых все больше детей рискуют впитать созависимую модель поведения и стать в будущем классическим представителем созависимого человека. Так, например, в исследовании Артемцевой Н.Г., Волковой А.А. (2022) было обнаружено, что при актуализированной созависимости у людей более ярко выражены такие черты, как сравнение внешности, уровень тревожности и стремление к социальному сравнению. В другом исследовании показано, что осуществляя сравнение себя с другими людьми и себя с самим собой, человек выстраивает свою Я-концепцию, имеющую когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. Это взаимосвязано с особенностями презентации себя в процессе коммуникации в социальных сетях, изучение особенностей которой является в настоящий момент актуальным (Артемцева, Самойленко, 2024).

Особый интерес для психологической науки представляют платформы, ориентированные на визуальный контент (фотографии и короткие видео), которые стимулируют процессы социального сравнения и самопрезентации. В центре внимания данного исследования находится взаимосвязь между феноменом нарциссизма и формированием зависимости от визуальных социальных сетей. Традиционно нарциссизм ассоциировался с демонстративным поведением и грандиозностью. Однако современные данные указывают на более сложную картину: аддиктивное поведение часто маскирует глубокую уязвимость и дефицитарность Self-системы.

Целью работы является выявление специфики взаимосвязи между различными аспектами нарциссической регуляции личности (как грандиозными, так и уязвимыми) и уровнем зависимости от функциональных элементов визуальных социальных сетей (Ленты и Историй).

Понятие аддикции в психологии прошло путь от медицинской модели химической зависимости к широкому пониманию поведенческих расстройств. В контексте цифровой среды этот «уход» реализуется через погружение в виртуальный мир, где пользователь получает иллюзию контроля и социальной востребованности.

Интегративная модель интернет-зависимости I-PACE рассматривает ее формирование как результат взаимодействия предрасполагающих личностных факторов (например, нарциссизма), аффективных реакций на специфические стимулы (лайки, уведомления) и снижения исполнительного контроля.

Визуально-ориентированные социальные сети предоставляют уникальные возможности для реализации нарциссических потребностей. Они действуют как «цифровое зеркало», позволяя пользователю конструировать идеализированный образ «Я» и получать мгновенное подкрепление в виде реакций аудитории.

В современной персонологии нарциссизм рассматривается не как монолитная патология, а как спектр черт. Ключевым является разграничение двух его форм:

1. Грандиозный нарциссизм — характеризуется экстраверсией, высокой самооценкой, стремлением к доминированию и демонстративностью. Такие пользователи используют соцсети для «самоусиления», публикуя достижения и селфи.

2. Уязвимый нарциссизм — связан с интроверсией, высокой тревожностью, чувствительностью к критике и нестабильной самооценкой. Для этой группы пользователей соцсети служат средством компенсации дефицита уверенности и поиска подтверждения (Gabbard, 1989).

Исследования последних лет показывают противоречивые результаты. Ряд авторов указывает, что именно уязвимый нарциссизм является более сильным предиктором проблемного использования социальных сетей, так как такие личности склонны к навязчивому социальному сравнению и страху упущенной выгоды.

Модель динамической self-регуляторной обработки (Morf, Rhodewalt, 2001) постулирует, что нарциссическая личность постоянно занята поддержанием хрупкого образа «Я». В условиях алгоритмических лент, где видимость контента зависит от вовлеченности аудитории, отсутствие ожидаемой реакции (лайков) может восприниматься как угроза Self-системе, провоцируя так называемую «нарциссическую ярость» или депрессивный уход.

С целью проверить гипотезу о взаимосвязи нарциссизма и зависимости от различных компонентов визуально-ориентированных социальных сетей было проведено эмпирическое исследование.

Характеристика выборки: в эмпирическом исследовании приняли участие 124 респондента (50% мужчин, 50% женщин) в возрасте от 18 до 60 лет ($M = 22$; $SD = 7,2$). Критерием включения являлось наличие активного профиля в визуально-ориентированной социальной сети с наличием механизмов ленты и историй.

Методики:

1. Шкала зависимости от социальной сети TIAS в адаптации Самочерновой Е. Л., Сосновской Е. А., Шоле А. (2022). Инструмент разработан специально для оценки зависимости от визуального контента и включает субшкалы, измеряющие зависимость от «Ленты» и «Историй». Оцениваются ключевые компоненты аддикции: значимость, изменение настроения, толерантность, конфликт, рецидив.

2. Тест оценки нарциссизма. Индекс функционирования Self-системы в адаптации Вид В. Д. и Залуцкой Н. М. (2003). Методика позволяет оценить 18 аспектов функционирования Self-системы, разделяя их на грандиозные (например, «Грандиозное Self») и дефицитарные/защитные (например, «Бессильное Self», «Жажда похвал», «Нарциссическая ярость»).

Анализ данных. Статистическая обработка проводилась в программе IBM SPSS Statistics 22. Для выявления взаимосвязей применялся ранговый коэффициент корреляции Спирмена, а для сравнения групп — U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования. Корреляционный анализ позволил выявить специфическую структуру связей между показателями аддикции и параметрами нарциссической регуляции.

Вопреки распространенному стереотипу, общий «Нарциссический коэффициент» показал лишь слабую связь с общим уровнем зависимости от социальной сети ($r = 0,183$, $p < 0,05$). Это подтверждает гипотезу о том, что нарциссизм как единая черта не является единственным предиктором аддикции, и требует детального анализа подструктур.

Наиболее сильные и статистически значимые корреляции были обнаружены с шкалами, отражающими уязвимость и дефицитарность «Я»:

1. Жажда похвал и подтверждения ($r = 0,622$, $p < 0,01$). Это самая сильная связь в исследовании. Она указывает на то, что ключевым мотивом аддиктивного поведения является экстернальная регуляция самооценки. Пользователи с дефицитом внутренней опоры используют социальную сеть как «протез», поставляющий подтверждение собственной значимости через лайки и комментарии.

2. Незначительное Self ($r = 0,587$, $p < 0,01$) и Бессильное Self ($r = 0,526$, $p < 0,01$). Высокие показатели по этим шкалам свидетельствуют о глубинном чувстве собственной никчемности, пустоты и беспомощности. Визуальная социальная сеть выступает средством эскапизма, позволяя скрыть реальное «незначительное Я» за фасадом виртуального успеха. 3. Стремление к идеальному Self-объекту ($r = 0,555$, $p < 0,01$). Данная корреляция раскрывает механизм идеализации. Зависимые пользователи склонны искать вовне идеализированные фигуры (инфлюенсеров), идентификация с которыми позволяет временно заполнить внутренний вакуум и приобщиться к чужому успеху.

Выявлена специфическая связь между зависимостью от просмотра Ленты и Нарциссической яростью ($r = 0,505$, $p < 0,01$). Это указывает на то, что пассивное потребление контента, сопряженное с социальным сравнением, вызывает скрытую агрессию и зависть, которые могут прорываться в виде ярости при малейшей угрозе самооценке, например, при отсутствии желаемой реакции на собственный контент или при наблюдении успеха других.

Сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни не выявил значимых различий в уровне зависимости между мужчинами и женщинами. Это согласуется с глобальными трендами 2025 года, показывающими выравнивание паттернов цифрового потребления.

Заключение. Проведенное исследование дополняет научное понимание механизмов цифровых аддикций, смещая фокус с поведенческих проявлений на глубинные личностные дефициты. Основным предиктором зависимости от визуально-ориентированных социальных сетей выступает не грандиозный, а уязвимый нарциссизм, характеризующийся чувством бессилия, незначительности и острой потребностью во внешнем подтверждении. Социальная сеть используется аддиктивной личностью как «протез» для Self-системы. Она обеспечивает внешнюю регуляцию самооценки,

которую личность не способна поддерживать автономно. Высокий уровень нарциссической ярости у зависимых пользователей свидетельствует о значительном внутреннем напряжении и готовности к агрессивной защите хрупкого «Я», что может проявляться в токсичном коммуникативном поведении (кибербуллинг, троллинг).

Полученные результаты важны для разработки программ профилактики и психокоррекции. Терапевтическая работа с интернет-зависимостью должна быть направлена не только на ограничение экранного времени, но и на укрепление автономности Self, проработку чувства неполноценности и формирование навыков самоподдержки без опоры на виртуальные атрибуты успеха.

Литература

1. Артемцева Н.Г., Волкова А.А. Психологические особенности созависимости пользователей социальных сетей // ж. Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 185 – 191.

2. Артемцева Н.Г., Самойленко Е.С. Субъектно-ориентированное сравнение у разных категорий пользователей социальных сетей // Психологический журнал. 2024. Т. 45. № 1. С. 78-871.

3. Вид В. Д., Залуцкая Н. М. Индекс функционирования Self-системы (на основе теста оценки нарциссизма). – СПб., 2003.

4. Самочернова Е. Л., Сосновская Е. А., Шоле А. Психометрический анализ шкалы зависимости от социальной сети Instagram // Reflexio. – 2022. – Т. 14. – №. 2. – С. 61-73.

5. Gabbard G. O. Two subtypes of narcissistic personality disorder // Bulletin of the Menninger Clinic. – 1989. – Vol. 53. – P. 527.

6. Morf C. C., Rhodewalt F. Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model // Psychological Inquiry. – 2001. – Vol. 12. – № 4. – P. 177-196.

СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОСТЯМ ПРИ СОЗАВИСИМОСТИ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ БРАКА¹

Шенец Е.Б., Артемцева Н.Г.
Институт психологии РАН, Москва, Россия

Аннотация. Показано, что склонность созависимых супругов к появлению собственных зависимостей различается при разной продолжительности брака, а проявление этой склонности у мужчин и женщин имеют разную динамику на одних и тех же этапах семейной жизни. Наибольшие межгрупповые различия выявлены в браках 10-19 лет, где уровень созависимости у женщин значительно превышает мужской. Обнаружена разнонаправленная динамика зависимости от межполовых отношений во 2-й группе (5–9 лет), а также статистически значимый рост религиозной зависимости в 3-й группе со стажем брака 10-19 лет. При исследовании созависимости фокус часто ставится на зависимость партнера и не учитывается тот факт, что при созависимости супруги находятся в зоне риска приобретения зависимости.

Ключевые слова: созависимость, эмоциональная зависимость, продолжительность брака, супруги, склонность к зависимостям, аддикция.

¹Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием 0138-2026-0012
№ ЕГИСУ НИОКТР 121041500254-5

ADDICTION PRONENESS IN CODEPENDENCY ACROSS DIFFERENT MARRIAGE DURATION PERIODS

Shenets E. B., Artemtseva N.G.
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

Abstract. It is shown that the tendency of codependent spouses to develop their own addictions differs with different duration of marriage, and the manifestation of this tendency in men and women have different dynamics at the same stages of family life. The greatest intergroup differences were found in marriages aged 10-19, where the level of codependency among women significantly exceeds that of men. A multidirectional dynamics of codependency on intersexual relations was found in the 2nd group (5–9 years), as well as a statistically significant increase in religious dependence in the 3rd group with a marriage length of 10–19 years ($p=0.03$, Kruskal-Wallis). In the study of codependency, the focus is often placed on the dependence of the partner and does not take into account the fact that with codependency, spouses are at risk of acquiring addiction.

Keywords: codependency, emotional dependency, marital duration, spouses, addiction proneness.

Мета-аналитический обзор феномена созависимости подтверждает, что в современных исследованиях созависимость всё чаще рассматривается как общий механизм дисфункциональной

регуляции в близких отношениях, независимо от этиологии «зависимого» поведения (см. Шенец, 2024). Расширение понимания этого явления произошло не за счёт введения новых диагностических критериев, а за счёт смещения акцента: с зависимости другого человека - на паттерн взаимодействия, в котором один из партнёров систематически подавляет свои потребности, пытаясь регулировать состояние и поведение другого. В российской традиции концепт получил методологическую и эмпирическую проработку в трудах Н. Г. Артемцевой (2012; 2017; 2019), которая полагает наиболее близким определением созависимости то, которое было предложено National Council of Co-dependence в 1991г., в котором со-зависимостью считается такое поведение, которое мотивировано зависимостями от других людей. «Созависимый – это человек, который испытывает трудности в жизни и видит причину этих трудностей во внешнем плане, в проблемах зависимого значимого другого. Он вместе с ним зависит от самой зависимости значимого другого. Созависимый страдает вместе с зависимым значимым другим от его зависимости. Предметом зависимости может быть алкоголь, наркотики, болезнь, мнение других людей и даже особенности характера» (Артемцева, 2017, с.18).

Примечательно, что Н.Г. Артемцева подчёркивала широту распространения данного феномена, опираясь на полученные данные в рамках собственных проводимых исследований о том, что признаки созависимости выявляются у 98 % респондентов, независимо от наличия зависимого партнёра. По мнению автора, это говорит не о патологии, а о том, что созависимость - массовый культурно-психологический феномен, отражающий дефицит суверенности “Я” в российской семье и является предиктором многих состояний (Артемцева, 2012). Таким образом, созависимость постепенно трансформировалась из узко-клинического понятия в междисциплинарный конструкт, описывающий стратегии взаимодействия в современных условиях (Артемцева, Малкина, 2022; Артемцева, Шенец, 2025), укоренённые в раннем опыте и воспроизводимые в самых разных форматах близких отношений и состояний (Артемцева, 2019).

Большинство теоретических и клинических описаний созависимости традиционно фокусируются на поведении другого члена пары — чаще всего, на химической зависимости партнёра. Однако эмпирические исследования последних десятилетий показывают, что созависимые лица нередко демонстрируют признаки собственных дисфункциональных стратегий регуляции, включая проявление зависимости на поведенческом уровне.

Так, в работах Wright & Wright (1991), проводивших исследования среди взрослых, самоидентифицировавших себя как созависимых, были выявлены эпизоды частого и неконтролируемого переживания, регулярное использование снотворных или транквилизаторов не по назначению врача», проблемы с азартными играми. Позже Fischer & Wark (2014) выявили сильную положительную корреляцию созависимости и склонности к зависимости от отношений. Это позволяет выйти за рамки узкой модели «реакции на другого» и рассматривать созависимость как паттерн нарушения саморегуляции, который может проявляться как в межличностной сфере, так и в поведенческих формах.

Важный угол зрения на формирование созависимого поведения предлагают Б. и Дж. Уайнхолд (2020), которые говорят об “эволюционном подходе”. Они считают, что процесс эволюции непрерывен, состоит из последовательных стадий, результаты которых формируют следующую. Соответственно, формирования созависимого поведения также подвержено эволюционному развитию и незавершенные задачи в раннем возрасте человека переходят с одного этапа на другой по мере взросления, формируя созависимость. Процесс повторяется от этапа к этапу, чтобы позволить психике завершить стадии развития и “отделиться”. Незавершенность процессов развития становится причиной чувства неполноценности созависимых и острого желания обладать объектом привязанности.

Считается, что проблемы эмоциональной зависимости формируются в детстве, когда ребенок не получает необходимую любовь, принятие, безопасность, одобрение и заботу от родителей и как следствие не ощущает собственной ценности и значимости. Эмоционально зависимые люди живут с постоянным ощущением внутренней пустоты, которую заполняют посредством созависимых отношений, получая в них необходимое количество эмоций как положительных, так и отрицательных. Неудовлетворенная эмоциональная потребность способствует формированию дисфункциональных паттернов поведения, которые воспроизводятся даже во взрослом возрасте (навязчивое повторение).

Человек совершает их бессознательно, что может негативно сказываться на межличностных отношениях.

Говоря о компенсаторных функциях зависимостей, Е. А. Азарова (2015) считает, что аддикция становится спасением, комфортной средой обитания, образом жизни для человека или даже спасением для человека, переживающего определенную тяжелую жизненную ситуацию. В.Д. Менделевич (2015) также считает, что зависимость позволяет временно достигать чувства субъективного внутреннего контроля над психической беспомощностью и негативными эмоциями. Автор говорит о зависимости как о стремлении за счёт кого-то (чего-то) удовлетворять свои потребности и таким образом адаптироваться к постоянно меняющимся условиям. При этом он выделяет два компонента в структуре аддикции - эмоциональный компонент и привычка. Эмоциональный компонент включает в себя чувства, переживания, эмоции, сопровождающие аддиктивное поведение. А привычка – это систематически повторяющаяся деятельность, направленная на контакт с объектом зависимости. Объектом может быть что угодно – человек, социальные сети, еда, напитки, работа, ПАВ, компьютерные игры и др.

Г.В. Лозовая(2007) выделяет тринадцать видов зависимостей, куда входят не только традиционные химические зависимости, такие как алкоголизм, курение, наркомания, но и такие межличностные зависимости как любовная и зависимость от межполовых отношений, а также зависимости от религии, труда, игр и других аспектов. В своих работах Г.В. Лозовая (2007) также акцентирует внимание на важности работы с внутренним самоощущением человека, его негативными мотивационными и личностными установками, что позволяет более эффективно справляться с зависимым поведением и выстраивать здоровые межличностные и внутриличностные отношения. При этом, склонность к зависимостям может менять форму своего воплощения, переходя из одного вида зависимости в другую, когда может происходить замещение одной аддикции на другую. Более того, считается, что успех в лечении и реабилитации химических зависимостей достигается тогда, когда у пациента получается «переключиться» на иную деятельность, обладающую всеми признаками нехимической зависимости, но при этом являющуюся социально приемлемой. К такой деятельности можно отнести, например, работу, спорт, религию, секс, любовь и др.

Как следствие отсутствия единого подхода к определению эмоциональной зависимости, в современной психологической науке отсутствует единый подход к исследованию и измерению данного состояния. Кроме того, эмоциональная зависимость как самостоятельный психологический конструкт остаётся недостаточно изученной: эмпирических работ, посвящённых её специфике, динамике и проявлениям в межличностных отношениях, сравнительно мало, а существующие данные фрагментированы и часто интерпретируются в рамках смежных концепций — привязанности, созависимости, аддикции, психологической суверенности и др. Вследствие этого отсутствует достаточная эмпирическая база для разработки и валидации единого надёжного метода диагностики эмоциональной зависимости. В этих условиях мы считаем целесообразным рассматривать эмоциональную зависимость как многокомпонентную структуру, включающую в себя различные проявления зависимого поведения, сформировавшиеся вследствие травмирующего детского и подросткового опыта, а также последующих травматичных отношений, включая продолжительное пребывание в негативной эмоциональной среде в результате взаимодействия с определенным партнером.

В нашем исследовании мы предлагаем рассмотреть следующие компоненты эмоциональной зависимости: созависимость, межличностную зависимость, эмоциональный интеллект, и выраженность психологической суверенности личности.

Ключевым феноменом в контексте рассмотрения эмоциональной зависимости является созависимость. Это сложное многомерное состояние, которое не осознается человеком, но при этом именно созависимость может лежать в основе первичного запроса о своей эмоциональной зависимости. Созависимость формируется в детстве и актуализируется в дальнейшем в близких отношениях, сочетая в себе эмоциональные, когнитивные, поведенческие и мотивационные компоненты.

Современная психология переживает значительное расширение понимания феномена созависимости. Изначально он рассматривался исключительно в контексте отношений с химически

зависимыми людьми в контексте отношений с партнером, имеющим алкогольную или наркотическую зависимость. Однако сегодня, в условиях роста разнообразных форм зависимого поведения - от цифровой и игровой до любовной, религиозной, трудовой и пищевой - созависимость приобретает всё большую социальную и клиническую значимость и рассматривается как форма взаимоотношений с партнером, имеющим зависимость любого характера. В свою очередь, расширение спектра зависимостей влияет на формирование созависимости у детей, растущих в таких семьях.

Подобные проявления оказывают негативное влияние на жизнь индивида и определяют возникновение различных негативных психологических явлений как во внутриличностном плане, так и в семейных взаимоотношениях. С взрослением человека и расширением его круга межличностных взаимоотношений, все сложнее установить причинно-следственную связь возникновения эмоциональной зависимости в определенных отношениях. Склонность к созависимости и наличие склонности к какой-либо зависимости могут привести к эмоциональной зависимости в текущем браке. При этом, под воздействием взаимного влияния супругов друг на друга эмоциональная зависимость может по-разному проявляться у каждого из пары в различные периоды продолжительности брака.

Проблема исследования. Сегодня можно отметить недостаточность исследования эмоциональной зависимости и ее проявления в различные периоды продолжительности брака, поэтому важно проводить исследования в данной сфере как для расширения научного представления об эмоциональной зависимости, так и для практического применения в семейном и индивидуальном психологическом консультировании.

Гипотезы исследования.

1. При созависимости склонность созависимого супруга к собственным химическим и нехимическим зависимостям будет по-разному проявляться в разные периоды продолжительности брака.
2. Склонность к собственным химическим и нехимическим зависимостям будет отличаться у созависимых мужчин и женщин при разной продолжительности брака

Методики.

- Авторская анкета (Шенец, 2024), где респондентам было предложено самим определить статус и стаж своих отношений.
- Профиль созависимости (Артемцева, 2017) - выявляет выраженность созависимого поведения.
- Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая, 2007), которая позволяет определить общую склонность к 13 видам зависимости: алкогольной, телевизионной, любовной, игровой, зависимости от межполовых отношений, пищевой, религиозной, трудовой, лекарственной, зависимости от компьютеров (интернета, социальных сетей), от курения, от здорового образа жизни, наркотической и общую склонность к зависимостям.

Выборка: В исследовании принимали участие мужчины и женщины в возрасте от 22 до 83 лет с разным стажем брака. Общее количество участников – 133 человека. Респонденты не состояли в браке друг с другом. Для целей данного исследования браком было решено считать как официально зарегистрированные отношения, так и незарегистрированные. Респонденты сами определяли свои отношения как брачные и указывали продолжительность этих отношений. Выборка сформирована методом «снежного кома» через социальные сети.

Обработка и обсуждение результатов исследования. На основании авторской анкеты были получены следующие данные по выборке. Продолжительность брака участников исследования составляет различное количество лет от одного года до максимального значения в сорок два года. Все респонденты разделены на группы согласно периодизации В.А. Сысенко (2009):

1 группа: менее 4 лет стажа брака – 37 человек (28%);

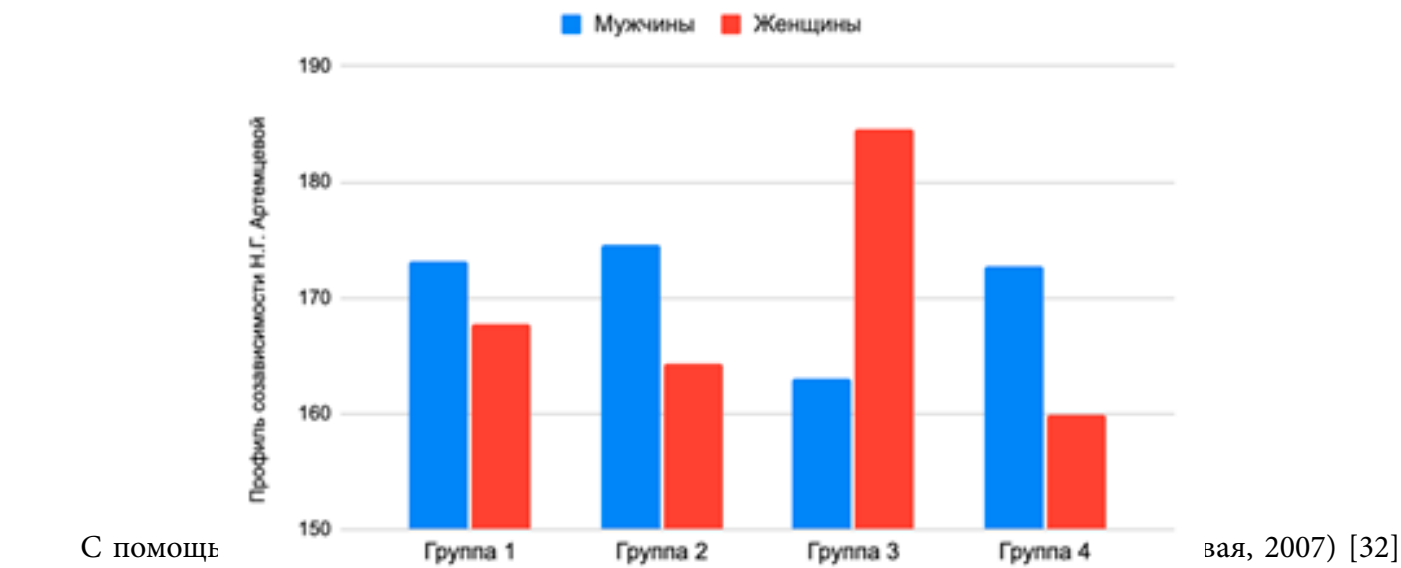
2 группа: от 5 до 9 лет стажа брака – 33 человек (25%);
3 группа: от 10 до 19 лет стажа брака – 37 человек (28%);
4 группа: более 20 лет стажа брака – 26 человек (20%).
При анализе данных применены непараметрические методы (ввиду ненормального распределения данных): критерий Краскела-Уоллиса - для сравнения четырех групп; критерий Манна-Уитни - для попарных сравнений; уровень статистической значимости: $p < 0.05$.
С помощью методики Н.Г. Артемцевой «Профиль созависимости» (2017) мы определили, что в выборке не представлено полностью несозависимых респондентов, что соответствует концепции Н.Г. Артемцевой о том, что все мы являемся созависимыми и отличаться будет лишь степень выраженности созависимости. По всей выборке, выявлены более высокие средние значения созависимости в третьей группе со стажем брака от 10 до 19 лет (таб. 1).

Таблица 1.

Распределение средних значений выраженности созависимости в группах с разной продолжительностью брака		
Группа	Стаж брака	Выраженность созависимости
Группа 1	Менее 4 лет	169
Группа 2	От 5 до 9 лет	169
Группа 3	От 10 до 19 лет	178
Группа 4	Более 20 лет	164

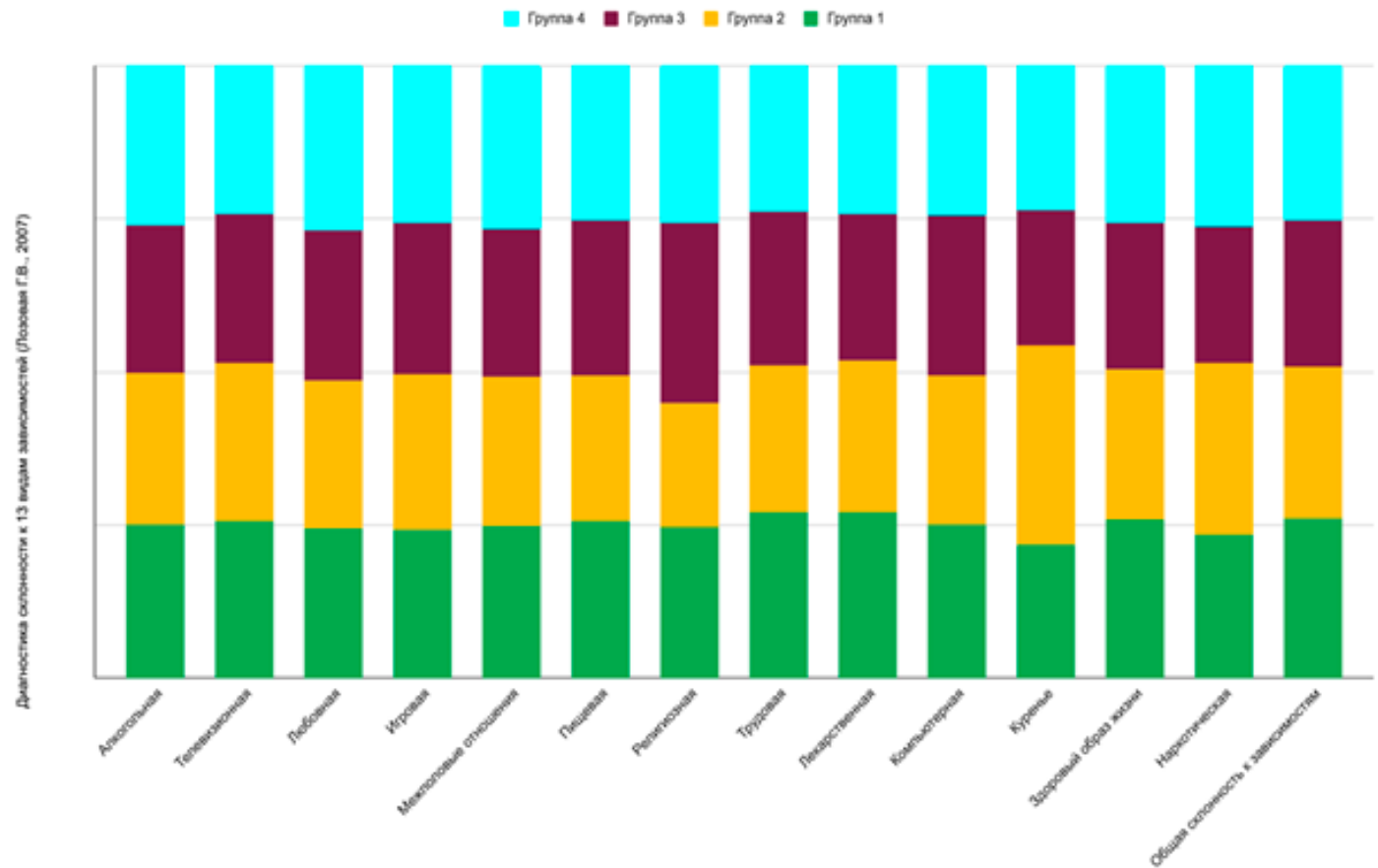
При более детальном анализе данных, было обнаружено (рис. 1), что рост значений созависимости в третьей группе происходит за счет женской части выборки. При этом результаты мужчин более высокие, чем у женщин, в 1, 2 и 4-й группах.

Рис. 1. Распределение средних значений созависимости между женщинами и мужчинами в группах с разной продолжительностью брака



была исследована склонность к какой-либо определенной зависимости. Средние значения, полученные по группам, находятся в нижнем (5-11 баллов) и среднем (12 – 18 баллов) нормативных диапазонах (Рис. 2). Средние значения в группах по параметру общая склонность к зависимостям выражена на среднем уровне: в 1 и 4-й группах - 14 баллов, во 2 и 3-й группах - 13 баллов.

Рис. 2. Распределение средних значений по 13 видам зависимостей между группами разной продолжительности стажа брака



параметру «любовная зависимость», далее идут пищевая и трудовая зависимости и зависимость от здорового образа жизни. Наименьший результат получен по игровой зависимости, зависимости от курения и наркотической зависимостям.

Вторая группа со стажем брака от 5 до 9 лет показывает схожие результаты - наивысший показатель по любовной зависимости, далее идут с небольшим уменьшением пищевая и зависимость от здорового образа жизни. Наименьший результат получен по игровой и религиозной зависимостям.

В третьей группе со стажем брака от 10 до 19 лет наивысший показатель получен по любовной зависимости, далее идут пищевая, трудовая, зависимость от здорового образа жизни. Наименьший результат получен по игровой и наркотической зависимостям.

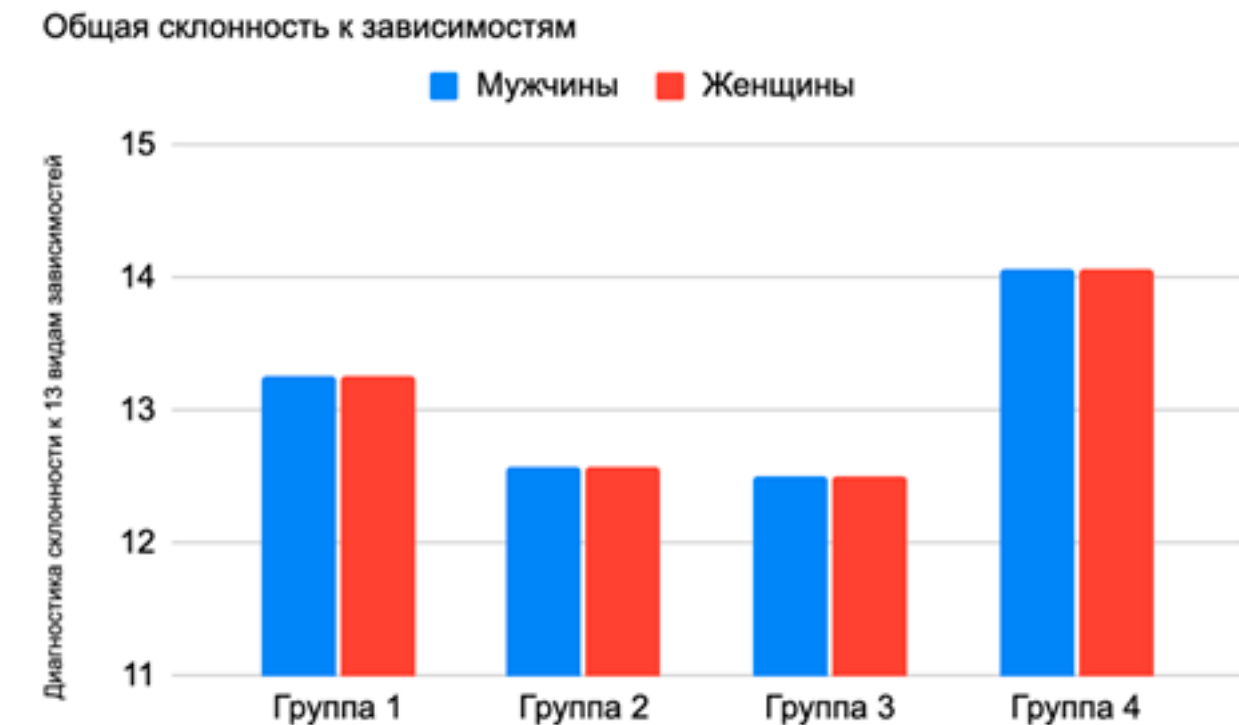
В четвертой группе со стажем брака более 20 лет наивысший показатель получен также по любовной зависимости, далее идут пищевая зависимость и зависимость от здорового образа жизни. Наименьший результат получен по игровой и религиозной зависимостям.

Сравнение средних значений между группами показало, что первая группа более других склонна к трудовой и лекарственной зависимостям, при этом менее других склонна к зависимости от курения. Вторая группа более других склонна к зависимости от курения и менее других склонна к пищевой и религиозной зависимостям. Третья группа более других склонна к религиозной и компьютерной зависимостям, при этом менее других склонна к зависимости от алкоголя и от межполовых отношений. Четвертая группа выявила наиболее высокие показатели среди групп по параметрам зависимость от алкоголя, любовная зависимость, зависимость от межполовых отношений и наркотическая

зависимость, при этом не выявлено наименьших показателей при сравнении с другими группами.

Любовная зависимость показала самый высокий уровень выраженности во всех группах. При этом в четвертой группе с наибольшей продолжительностью брака любовная зависимость показывает рост показателей.

Рис. 3. Распределение средних значений по общей склонности к зависимостям у созависимых мужчин и женщин в группах с разной продолжительностью брака



полученные значения общей склонности к зависимостям у созависимых мужчин и женщин в группах с разной продолжительностью брака получились схожими (Рис. 3). При этом, по отдельным зависимостям обнаружены отличия, что показано на рисунках 4 и 5.

С ростом продолжительности брака мужчины и женщины по-разному проявляют свою склонность к зависимости. На рисунке 4 показаны значения, полученные среди женщин в четырех группах. По большинству зависимостей значения идут на спад во второй группе (5-9 лет) и далее растут в третьей группе (10-19 лет). Любовная зависимость, зависимости от межполовых отношений и здорового образа жизни, а также алкогольная зависимости демонстрируют дальнейший рост в четвертой группе.

Рис. 4. Распределение средних значений по 13 видам зависимостей среди женщин в группах с разной продолжительностью брака

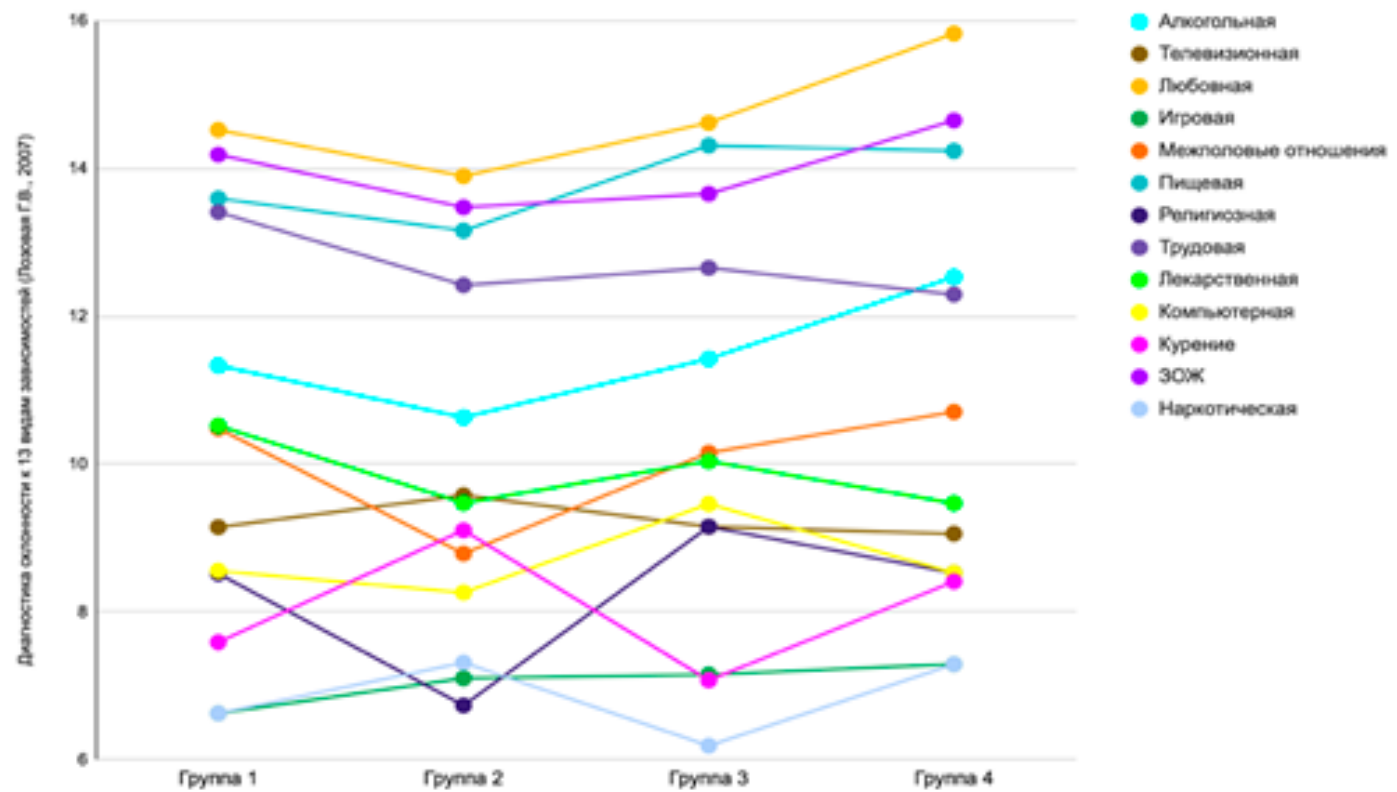
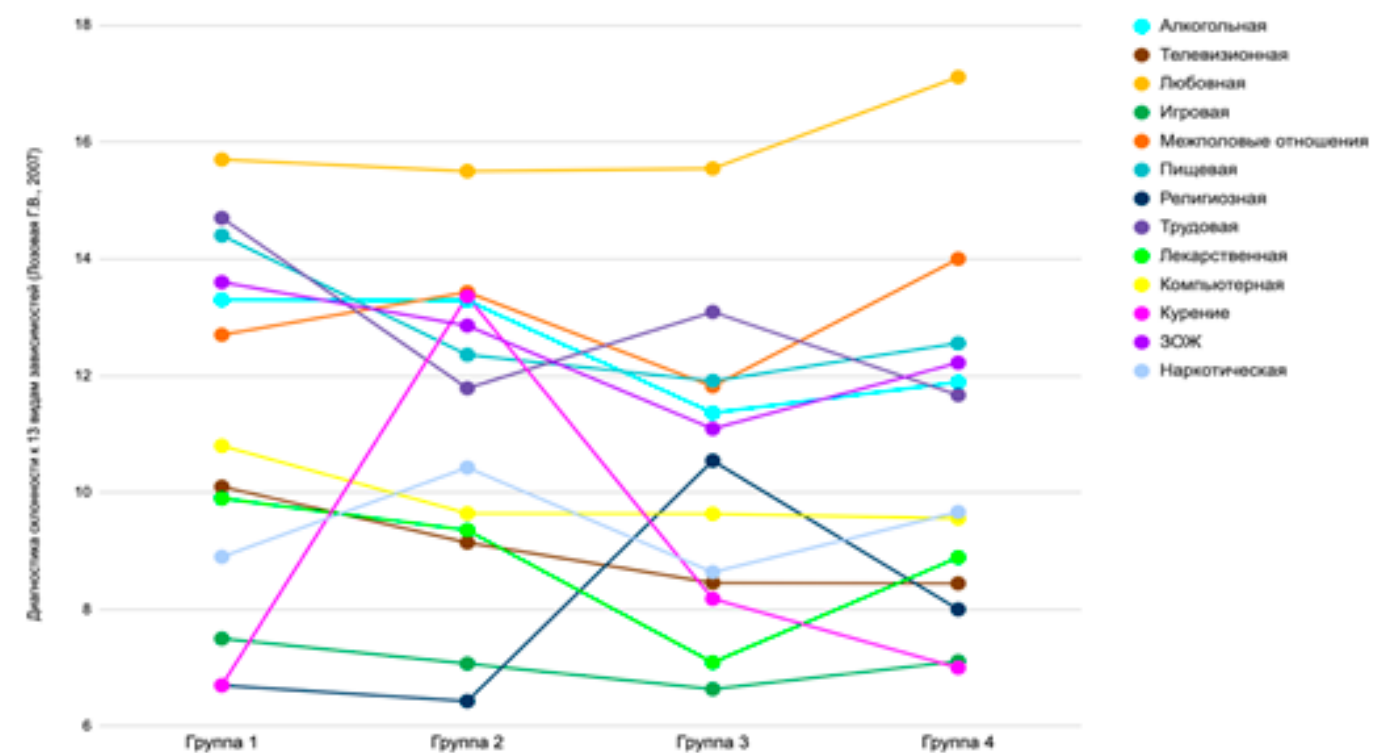


Рис. 5. Распределение средних значений по 13 видам зависимостей среди созависимых мужчин в группах с разной продолжительностью брака



На рисунке 5 мы видим результаты, полученные среди мужчин в группах с разной продолжительностью брака. Любовная зависимость так же, как и у женщин, получила наивысшие значения. Также, как и у женщин, у мужчин наблюдается рост значений в четвертой группе со стажем брака более двадцати лет. Склонность к здоровому образу жизни, трудовая и пищевая зависимости

также понижаются во второй группе. Однако, далее восстанавливается лишь трудовая зависимость.

Сравнение результатов мужчин и женщин по отдельным зависимостям также представляет интерес в рамках данного исследования. На рисунке 6 показаны данные по нескольким зависимостям, где обнаружены значимые отличия.

Рис. 6. Распределение средних значений по отдельным видам зависимостей среди созависимых мужчин и женщин в группах с разной продолжительностью брака

Рис. 6а. Любовная зависимость



Рис. 6б. Зависимость от межполовых отношений



Рис. 6в. Религиозная зависимость



Рис. 6г. Зависимость от курения



Анализ результатов теста на склонность к различным зависимостям позволил выделить вторую (5-9 лет) и третью группу (10-19 лет), как группы с наиболее выявленными отличиями по склонности к различным видам зависимости. Мы также отмечаем рост созависимости в третьей группе, с особенно значимым увеличением значений среди женщин. Возможно, рост показателей зависимости связан с необходимостью компенсировать негативное эмоциональное состояние, связанное с возросшими трудностями в данные периоды. Также, мы не можем исключать и того, что рост по большинству зависимостей в третьей группе связан не только со стрессорами данного периода брака, но также может быть связан с событиями и последствиями предыдущего опыта на более ранних отрезках супружеских отношений или личного пути. Это предположение соотносится с эволюционным подходом тех авторов, которые считают, что нерешенные задачи текущего периода переходят накопительным эффектом в последующий.

Статистически значимая разница между 2 и 3-й группой проявилась по параметру «религиозная зависимость» при дисперсионном анализе с помощью коэффициента Краскела – Уоллиса ($p=0,0348$). Рост религиозной зависимости в третьей группе характерен, в целом, по выборке, что видно на рисунке 2. При этом мужчины демонстрируют более активный рост, что показано на рисунках 5 и 6в. Увеличение

по данному параметру, вероятно, может быть связано с падением значений по другим аддикциям, таким как курение, наркотики и алкоголь (Таб. 2) в этот период. Так же, рост религиозной зависимости может иметь взаимосвязь с ростом неуверенности в себе и необходимости в опоре, которая предоставляется религией в виде ритуалов, правил, авторитетного мнения. Эти выводы подтверждают выводы тех авторов, которые говорят о компенсаторной природе зависимостей и связывают ее с деятельностью человека, помогающей компенсировать негативные аспекты собственной жизни описанную многими авторами.

Анализ результатов теста на склонность к различным зависимостям позволил выделить вторую (5-9 лет) и третью группу (10-19 лет), как группы с наиболее выявленными отличиями по склонности к различным видам зависимости. Возможно, рост показателей зависимости связан с необходимостью компенсировать негативное эмоциональное состояние, связанное с возросшими трудностями в данные периоды. Также, мы не можем исключать и того, что рост по большинству зависимостей в третьей группе связан не только со стрессорами данного периода брака, но также может быть связан с событиями и последствиями предыдущего опыта на более ранних отрезках супружеских отношений или личного пути. Это предположение соотносится с эволюционным подходом тех авторов, которые считают, что нерешенные задачи текущего периода переходят накопительным эффектом в последующий.

Для более подробного понимания проявления склонности к зависимостям у созависимых мужчин и женщин был применен непараметрический U-критерий Манна-Уитни - с критическими значениями менее 0,01 ($p<0,01$) в зоне значимости были выявлены различия по показателям зависимости от межполовых отношений и наркотической зависимости.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты свидетельствуют о том, что склонность к зависимостям проявляется по-разному при разной продолжительности брака. При этом, отличия на групповом уровне часто продиктованы изменениями, происходящими у мужчин и/или женщин в данной группе продолжительности брака. Это соотносится с позицией тех исследователей, кто утверждает, что зависимости по-разному проявляются среди мужчин и женщин. При этом, значимые отличия у мужчин и женщин показывают разнонаправленность вектора зависимости от межполовых отношений внутри второй и третьей групп, что говорит о том, что в один и тот же период продолжительности брака эти проявления эмоциональной зависимости могут отличаться у мужчин и женщин.

По параметру созависимости было выявлено, что все участники исследования имеют актуализированный уровень созависимости. При этом более значимые отличия выявлены в 3-й группе со стажем брака от 10 до 19 лет, где показатели женщин значительно превышают показатели мужчин.

Склонность к зависимостям в группах с разным стажем семейной жизни различается, а именно: первая группа более других склонна к трудовой и лекарственной зависимостям, при этом менее других склонна к зависимости от курения; вторая группа более других склонна к зависимости от курения и менее других склонна к пищевой и религиозной зависимостям; третья группа более других склонна к религиозной и компьютерной зависимостям, при этом менее других склонна к зависимости от алкоголя и от межполовых отношений; четвертая группа выявила наиболее высокие показатели среди групп по параметрам зависимость от алкоголя, любовная зависимость, зависимость от межполовых отношений и наркотическая зависимость. Статистически значимый резкий рост значений выявлен по параметру религиозной зависимости в третьей группе с помощью коэффициента Краскела – Уоллиса ($p=0,0348$). Любовная зависимость показала самый высокий уровень выраженности во всех группах с ростом значений в четвертой группе.

По склонности к зависимостям статистически значимые отличия выявлены по параметру зависимости от межполовых отношений во 2-й группе, где обнаружена разнонаправленная динамика - в то время как мужчины проявляют усиление зависимости, у женщин эта зависимость уменьшается. Также, во второй группе мы видим рост зависимостей от курения и наркотиков у мужчин. Данные значения были выявлены с помощью U-критерия Манна-Уитни с критическими значениями менее 0,01 ($p<0,01$) в зоне значимости.

Таким образом, проведенный анализ подтверждает выдвинутые гипотезы о том, что при созависимости склонность созависимого супруга к собственным химическим и нехимическим

зависимостям будет по-разному проявляется в разные периоды продолжительности брака, а также, что склонность к собственным химическим и нехимическим зависимостям будет отличаться у созависимых мужчин и женщин при разной продолжительности брака. Полученные результаты свидетельствует о значимости данных факторов и необходимости уделять им пристальное внимание при работе как индивидуально с одним из супругов, так и в семейной психотерапии.

Литература

1. Азарова Е. А. Деструкция или компенсация: социальные или психологические парадоксы аддикций // В сборнике: Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. С. 267--269.
2. Артемцева Н.Г. Субъективное ощущение одиночества как предиктор созависимости // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019. Т. 4. № 2 (14). С. 147-169.
3. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. – М.: Институт психологии РАН, 2017.
4. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: психологический подход // М.: РИО МГУДТ. 2012.
5. Артемцева Н.Г., Малкина С.А. Когнитивные ошибки созависимых как способ защиты от неопределенности// Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2022. Т. 19. № 1. С. 153-166.
6. Артемцева Н.Г., Шенец Е.Б. Суверенность психологического пространства созависимых супругов при разной продолжительности брака. // Познание и переживание. 2025. Т. 6. № 4. С.97-110.
7. Каменский П.И. Сопряженность специфики межличностной зависимости и субъективного благополучия во взрослости // Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 2. С. 41–44.
8. Лозовая Г. В. Методика диагностики склонности к различным зависимостям // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 34 научной конференции кафедры психологии СПбГУФК им. Лесгафта. СПб.: СПбГУФК, 2007. С. 121–124.
9. Макушина О.П. Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory) Р. Гиршфильд. Адаптация О.П. Макушиной // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева -М. : Когито-Центр, 2011.
10. Макушина О.П. Гендерная специфика зависимого поведения // V съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество»: Материалы участников съезда. - Т. 3. - М. : Российское психологическое общество, 2012. С. 42-43.
11. Менделевич В. Д. Проблема диагностики психических и поведенческих расстройств в эпоху постмодернизма // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8, № 3. С. 82–90.
12. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. Пер. с англ. - М. : Добрая книга, 2023.
13. Панкратова А.А., Корниенко Д.С., Люсин Д.В. Апробация краткой версии опросника ЭМИН // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Т. 19. № 4. С. 822-834.
14. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Вузовский учебник, 2009.
15. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости. М. : Издательство Ростислава Бурлаки, 2020.
16. Шенец Е.Б. Исследование эмоциональной зависимости при разной продолжительности брака. ВКР магистра психологии. - М. МИП, 2024.
17. Fischer J., Wark L. Codependency and relationship addiction: Overlapping constructs? // Journal of Addictions Nursing. 2014. Т. 25(4). С. 182–188.
18. Wright P. H., Wright K. D. Self-identified codependents: New data on characteristics and family background. // Journal of Social Behavior and Personality. 1991. Т. 6(3). С. 535–542.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПРИ РАЗНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ БРАКА У СОЗАВИСИМЫХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Шенец Е.Б., Артемцева Н.Г.

Институт психологии РАН, Москва, Россия

Аннотация. Исследование эмоциональной зависимости созависимых супругов при разной продолжительности брака выявило статистически значимые половые различия: у женщин - рост созависимости и потребности в эмоциональной опоре в браках 10-19 лет, у мужчин - более высокая суверенность и управление собственными эмоциями в те же периоды. Наиболее выраженные сдвиги зафиксированы в группах 5-9 и 10-19 лет брака. Результаты подтверждают, что проявления эмоциональной зависимости в разные периоды брака отличаются, а также выявляет значимые различия у созависимых мужчин и женщин, не состоящих между собой в супружеских отношениях.

Ключевые слова: созависимость, эмоциональная зависимость, продолжительность брака, супруги, суверенность психологического пространства, межличностная зависимость, эмоциональный интеллект.

Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием 0138-2026-0012 № ЕГИСУ НИОКТР 121041500254-5

EMOTIONAL DEPENDENCE OF SPOUSES WITH DIFFERENT MARRIAGE DURATIONS AMONG CODEPENDENT MEN AND WOMEN

Shenets E. B., Artemtseva N.G.

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

Abstract. The study of emotional dependence in codependent spouses at different durations of marriage revealed statistically significant gender differences: among women - increased codependence and need for emotional support in marriages lasting 10-19 years; among men - higher psychological sovereignty and self-regulation of emotions during the same periods. The most pronounced shifts were recorded in the 5-9 and 10-19 year marriage groups. Results confirm that manifestations of emotional dependence vary across marital duration and reveal significant differences between codependent men and women.

Keywords: codependency, emotional dependency, marital duration, spouses, psychological space sovereignty, interpersonal dependency, emotional intellect.

Проблемы, связанные с эмоциональной зависимостью, являются частым запросом к психологам, работающим с межличностными отношениями. Особенно остро тема эмоциональной зависимости встает перед человеком в ситуациях, когда происходит утрата отношений вследствие измены,

расставания, развода или смерти любимого человека, а также, когда возникает ощущение зависимости своего состояния от другого внутри имеющихся отношений. В этот период обостряются негативные проявления эмоциональной зависимости, приводя как к внутриличностным конфликтам, так и трудностям в межличностной коммуникации.

В рамках различных подходов к определению зависимости от другого человека существует целый ряд терминов для её обозначения – эмоциональная зависимость, межличностная зависимость, психологическая зависимость, созависимость, «доминанта на другого», любовная аддикция, невротическая потребность в любви и привязанности и др.

Эмоциональная зависимость все еще не имеет единого определения и описывается по-разному отечественными и зарубежными авторами. Для обозначения данного состояния в рамках различных подходов к определению зависимости от другого человека существует целый ряд терминов – эмоциональная зависимость, межличностная зависимость, психологическая зависимость, созависимость, доминанта на другого, любовная аддикция, невротическая потребность в любви и привязанности, суверенность психологического пространства (Артемцева, Шенец, 2025). Рассматривая зависимость как психопатологическое проявление, одни авторы предлагают такие термины как «нарушения влечения» (В.Б. Альтшулер), «любовная аддикция» (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, Д.В. Четвериков), «невротическая потребность в любви и привязанности» (К. Хорни), «токсическая любовь» (P. Mellody), «любовь-зависимость» (В. Сатир), «любовь-мания» (A. Brodsky, S. Peele), «любовная аддикция» (S. Peabody), «любовь-привязанность» (P. Shaver, C. Hazan, D. Bradshaw) «навязчивая потребность» (В.Д. Менделевич), «зависимое расстройство личности» (C. Faith) и др. (см., напр., обзор Шенец, 2024).

Проведя обзор подходов к определению эмоциональной зависимости, можно сказать, что под этим понятием чаще всего подразумевается либо выраженная потребность в постоянном присутствии и поддержке от значимого близкого человека, либо обусловленность своего эмоционального состояния и самоощущения воздействиями и ответными реакциями объекта зависимости.

Поведение эмоциональной зависимости формируется в период младенчества, целью которого является материнская фигура. Несмотря на то, что данное поведение ярче проявляется в детстве, оно продолжает функционировать во взрослом возрасте. Однако в этом случае поведение привязанности направлено на активную фигуру – партнер, друг, начальник.

Область партнерских отношений – наиболее актуальная область исследований по теме эмоциональной зависимости. W. Rholes (2019) в своих исследованиях привязанности у взрослых и ее взаимосвязи с детским опытом говорит о том, что стиль привязанности, который был в детско-родительских отношениях соотносится с тем видом стилем привязанности, который человек, вырастая, демонстрирует в своих взрослых взаимоотношениях.

Брак и отношения всегда подразумевают зависимость от партнера. Находясь в связи, невозможно как не оказывать влияния, так и не подпадать под влияние друг друга. Такое было бы возможным при полном отстранении по отношению к эмоциональному состоянию партнера. Но тогда мы бы поставили под сомнение наличие отношений в паре. Поэтому в той или иной степени обоим приходится приспосабливаться к особенностям другого. Такая зависимость будет считаться нормативной до тех пор, пока является обоюдной и позволяет человеку соотноситься с самим собой.

П.И. Каменский (2019) говорит о взаимозависимости как форме проявления межличностной зависимости в сильной степени. В целом, автор считает, что между двумя субъектами отношений существует специфическая связь, которая может проявляться в нормативной, то есть здоровой форме и ненормативной, которая выражается в дисфункциональном отделении или сверхзависимости. При этом, результат взаимозависимости ощущают на себе оба участника взаимоотношений, так как на обоих оказывается неоднозначное и разнонаправленное воздействие, усиливая или ослабляя их индивидуальные системы внутренних ресурсов. П.И. Каменский (2019) считает, что в основе межличностной зависимости лежит социальная потребность в защите и укреплении (или компенсации слабости) собственного «Я» и рассматривает межличностную зависимость как выходящее за рамки деструктивной феноменологии явление, сопряженное с качеством близких отношений и проявляемое в особом виде осознанного или неосознанного социального поведения индивида (Каменский, 2019).

Подобное формирование эмоциональной зависимости происходит как на индивидуальном уровне в межличностном контакте, так и на уровне семьи, когда задачи, которые не решены на предыдущих этапах, должны быть решены в следующих, а если этого не происходит, то происходит процесс актуализации кризисных факторов, приводя пару к пиковому положению, когда семья просто не может разрешить ситуацию. Базис здоровых близких межличностных отношений состоит в умении обоим членам пары сохранять собственное в присутствии партнера и на этой основе вступать в диалог с другим. В зрелых отношениях каждый из партнеров не теряет аутентичность в присутствии другого — более того, благодаря партнеру отношения человека с самим собой даже укрепляются. Однако, на практике мы, скорее, наблюдаем расхождение с теорией и наличие индивидуальных процессов, влияющих на отношения в браке. Подверженность зависимости в межличностных отношениях способствует еще одному фактору эмоциональной зависимости - растворению границ двух личностей, когда становится сложно понять и отделить свои и чужие чувства, эмоции, переживания, что свойственно как мужчинам, так и женщинам. Различные аспекты эмоциональной зависимости так же изучаются с точки зрения отличий у мужчин и женщин. Однако, в преломлении к параметру продолжительности брака эмоциональная зависимость изучена все еще недостаточно.

Еще Hendrick S., Hendrick C. (1995) начали обращать внимание на различия между мужчинами и женщинами в отношении склонности к формированию эмоциональной зависимости. Одно из ключевых исследований в этой области было проведено в 1986 году, когда обнаружили, что женщины в большей степени склонны к формированию эмоциональной зависимости, чем мужчины. Это объясняется тем, что женщины, как правило, более эмоциональны и чувствительны к потребностям других людей, что может привести к развитию зависимости от партнера. Вывод о том, что женщины более склонны «растворяться в отношениях», «сливаться» со своим партнером мы далее находим в очень многих исследованиях, посвященных эмоциональной зависимости. Также они полагали, что женщины и мужчины демонстрируют разные типы эмоциональной зависимости. Женщины скорее склонны проявлять анксиолитическую зависимость, которая характеризуется стремлением к близости и страхом перед отказом. А мужчины чаще проявляют нарциссическую зависимость, которая выражается в стремлении к доминированию над партнером и контролю.

Р. Норвуд утверждает, что женщины наиболее склонны к формированию зависимости. «Женщины, которые любят слишком сильно, могут избавиться от страданий и боли, которые приносят им близкие отношения - если они найдут в себе силы принять и полюбить самих себя. Мужчины же, которые страдают от эмоциональной зависимости боятся быть одинокими и ищут постоянной поддержки от женщин. Они могут стать слишком привязанными к своим партнерам и начать контролировать их жизнь», - заключает автор (Норвуд, 2023, с. 41). В состоянии эмоциональной зависимости женщинам свойственно снижение волевой саморегуляции. Они не удовлетворены качеством своей жизни, не чувствуют себя защищенными. У них нет ощущения ценности жизни, своего бытия, самооценности. Это приводит к страданию и потере смысла жизни.

Р. Carnes связывает состояние эмоциональной зависимости мужчин с депрессией и тревожностью. Он считает, что мужчины могут иметь низкую самооценку и чувствовать себя неуверенно и вследствие этого опасаются быть отвергнутыми, что приводит к ревнивому и контролирующему поведению. С подходом Р. Carnes согласны и другие ученые, например, группа авторов, которые подтверждают, что эмоциональную зависимость у мужчин проявляется через тревожные и депрессивные симптомы, а у женщин, скорее, будет наблюдаться компенсация с помощью алкоголя или наркотиков (см. обзор Шенец, 2024).

При этом, О.П. Макушина (2011; 2012) в своих работах по межличностной зависимости обратила внимание на то, что одним из фактором, определяющим отличия в проявлениях зависимости у мужчин и женщин, может быть феминность или маскулинность индивидуума. Она пришла к заключению, что маскулинные мужчины проявляют значимо большую склонность к алкогольной и наркотической зависимости, а фемининные мужчины – к деструктивной межличностной зависимости. У женщин фемининность также определяет деструктивную межличностную зависимость, а вот маскулинные женщины демонстрируют гораздо более здоровую картину из всех групп испытуемых: для них характерны значимо меньшие показатели химической зависимости и максимальные параметры

здоровой зависимости. Такой вывод задает еще один аспект для исследования эмоциональной зависимости у мужчин и женщин и подтверждает важность глубокого анализа данной темы.

Таким образом, как у мужчин, так и у женщин проявления эмоциональной зависимости могут иметь выраженный негативный характер, которые безусловно оказывают соответствующий эффект на взаимоотношения. В супружеских отношениях, где взаимодействие осуществляется на самых разных уровнях, такой эффект может носить значительно влияние на обоих партнеров и на брак в целом. Особенно, учитывая продолжительную природу супружеских отношений, когда внутриличностные и межличностные изменения происходят с течением времени на фоне множества нормативных и ненормативных кризисных воздействий, накапливая свой как положительный, так и отрицательный эффект.

В такие периоды возрастает внутриличностный и межличностные противоречия и возрастает необходимость в поддержке и опоре от значимого близкого, что способствует росту эмоциональной зависимости от партнера и актуализации такого состояния как созависимость.

Ключевым феноменом в контексте рассмотрения эмоциональной зависимости является созависимость. Это сложное многомерное состояние, которое не осознается человеком, но при этом именно созависимость может лежать в основе первичного запроса о своей эмоциональной зависимости. Созависимость формируется в детстве и актуализируется в дальнейшем в близких отношениях, сочетая в себе эмоциональные, когнитивные, поведенческие и мотивационные компоненты (Артемова, 2017).

Современная психология переживает значительное расширение понимания феномена созависимости. Изначально он рассматривался исключительно в контексте отношений с химически зависимыми людьми в контексте отношений с партнером, имеющим алкогольную или наркотическую зависимость. Однако сегодня, в условиях роста разнообразных форм зависимого поведения - от цифровой и игровой до любовной, религиозной, трудовой и пищевой - созависимость приобретает всё большую социальную и клиническую значимость и рассматривается как форма взаимоотношений с партнером, имеющим зависимость любого характера. В свою очередь, расширение спектра зависимостей влияет на формирование созависимости у детей, растущих в таких семьях. Однако созависимость как паттерн поведения может встречаться и в здоровых семьях. Созависимые находятся в группе риска возникновения склонности к различным зависимостям и проявлению эмоциональной зависимости в семье, что может сказываться на проблемах, связанных с неспособностью устанавливать стабильные здоровые отношения в семье. Часто неумение распознавать свои эмоции, регулировать их, распознавать эмоции других и вступать в эффективные коммуникации и конструктивно решать конфликтные ситуации в результате невысокого эмоционального интеллекта приводит к проблемам в семейных отношениях (Артемова, Малкина, 2022; 2023).

Соответственно, можно сказать, что эмоциональная зависимость не является фиксированным состоянием и может по-разному проявляться в течение брака у партнеров, оказывая значимое воздействие на отношения и продолжительность брака. Более глубокое понимание этих процессов на разных стадиях брачных отношений может помочь разрабатывать более эффективные стратегии для преодоления эмоциональной зависимости в паре и улучшения качества отношений между партнерами.

В рамках данного исследования, эмоциональная зависимость рассматривается как многокомпонентная структура, включающая в себя такие элементы как созависимость и эмоциональный интеллект.

Эмпирическое исследование эмоциональной зависимости при разной продолжительности брака у созависимых мужчин и женщин

Как следствие отсутствия единого подхода к определению эмоциональной зависимости, в современной психологической науке отсутствует единый подход к исследованию и измерению данного состояния. Кроме того, эмоциональная зависимость как самостоятельный психологический конструкт остаётся недостаточно изученной: эмпирических работ, посвящённых её специфике, динамике и проявлениям в межличностных отношениях, сравнительно мало, а существующие данные фрагментированы и часто интерпретируются в рамках смежных концепций — привязанности, созависимости, аддикции, психологической суверенности и др. Вследствие этого отсутствует

достаточная эмпирическая база для разработки и валидации единого надёжного метода диагностики эмоциональной зависимости.

Проблема исследования. Сегодня можно отметить недостаточность исследования эмоциональной зависимости и ее проявления в различные периоды продолжительности брака, поэтому важно проводить исследования в данной сфере как для расширения научного представления об эмоциональной зависимости, так и для практического применения в семейном и индивидуальном психологическом консультировании.

Гипотезы исследования:

1. Эмоциональная зависимость по-разному проявляется у созависимых супругов при разной продолжительности брака, а именно: существуют различия в проявлениях эмоциональной зависимости одного из супругов при разной продолжительности брака;

2. Эмоциональная зависимость отличается у созависимых мужчин и женщин в одни и те же временные промежутки продолжительности брака.

Выборка. В исследовании приняли участие 133 человека в возрасте от 22 до 83 лет (средний возраст - 42 года). Из них 89 (67%) женщин и 44 (33%) мужчин, состоящих в зарегистрированных брачных отношениях или незарегистрированных, но самодекларированных как брачные, отношениях. Выборка сформирована методом «снежного кома» через социальные сети. Респонденты распределены по четырём группам в соответствии с периодизацией продолжительности брака В. А. Сысенко (2009):

группа 1 - до 4 лет брака (n = 27);

группа 2 – 5-9 лет (n = 38);

группа 3 - 10–19 лет (n = 26);

группа 4: 20+ лет (n = 42).

Методики.

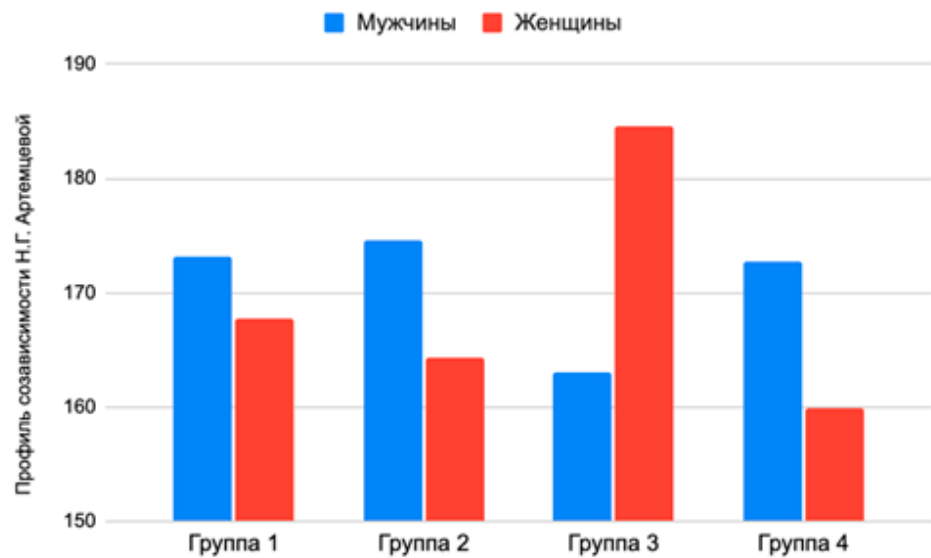
- Авторская анкета (Шенец, 2024), где респондентам было предложено самим определить статус и стаж своих отношений.
- Профиль созависимости (Артемова, 2017) - выявляет выраженность созависимого поведения.
- Тест на межличностную зависимость (Гиршфильд, 1977, адаптация Макушина, 2011) - позволяет измерить межличностную зависимость по четырём шкалам: эмоциональная опора на других, неуверенность в себе, стремление к автономии, зависимость.

Тест эмоционального интеллекта. Краткая версия (Панкратова, А.А., Корниенко, Д.С., Люсин, Д.В., 2022), который позволяет определить общий уровень эмоционального интеллекта, то есть способности к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями.

Обработка и обсуждение результатов исследования. Были рассмотрены данные, полученные в четырех группах с различной продолжительностью брака: 1ая группа - до 4 лет, 2ая группа – 5-9 лет, 3ья группа - 10-19 лет, 4ая группа - более 20. При анализе данных применены непараметрические методы (ввиду ненормального распределения данных): критерий Краскела-Уоллиса - для сравнения четырёх групп; критерий Манна-Уитни - для попарных сравнений; уровень статистической значимости: $p < 0.05$.

С помощью методики Н.Г. Артемовой «Профиль созависимости» мы определили, что в выборке не представлено полностью независимых респондентов, что соответствует концепции Н.Г. Артемовой о том, что все мы являемся созависимыми и отличаться будет лишь степень выраженности созависимости. По всей выборке, выявлен рост значений созависимости в третьей группе со стажем брака от 10 до 19 лет. При более детальном анализе (результаты представлены на рисунке 1) можно обнаружить, что рост значений созависимости в третьей группе происходит за счет женской части выборки.

Рис. 1. Распределение средних значений созависимости между женщинами и мужчинами в группах с разной продолжительностью брака



С помощью теста на межличностную зависимость (Гиршфильд, 1977, адаптация Макушина, 2005) измерялись показатели по четырем параметрам – эмоциональная опора на других, неуверенность в себе, стремление к автономии и зависимость. В группах с разной продолжительностью брака получены следующие результаты, показанные на рисунке 2.

Рис. 2. Уровень выраженности межличностной зависимости в группах с разной продолжительностью брака

Рис. 2а. Эмоциональная опора на других

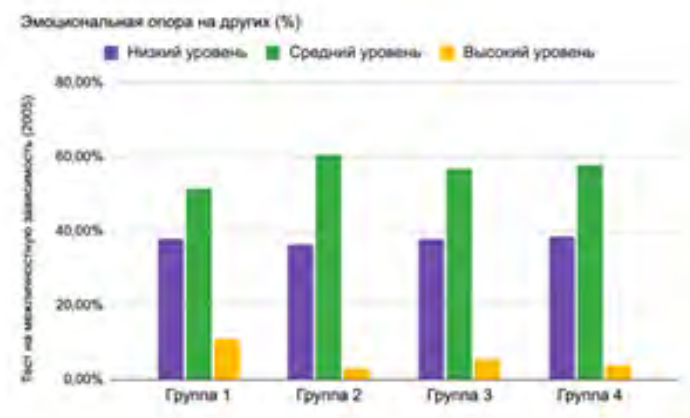


Рис. 2в. Стремление к автономии

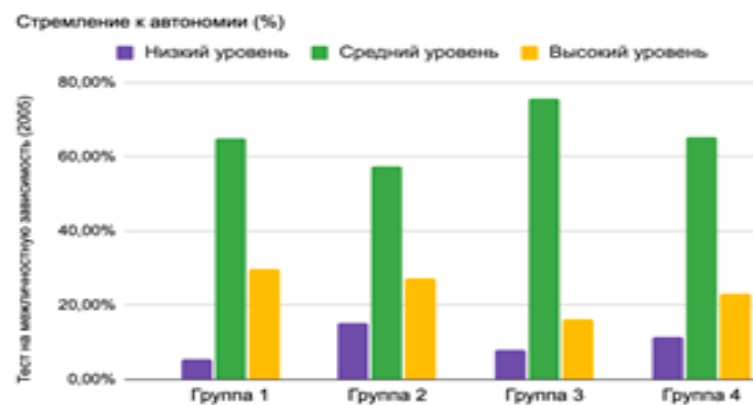


Рис. 2б. Неуверенность в себе

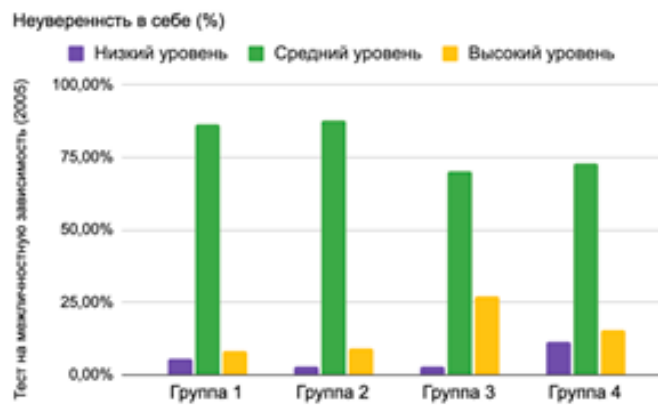
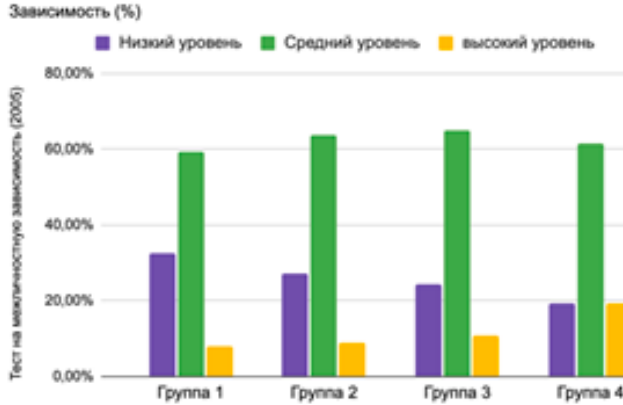


Рис. 2г. Зависимость



Более подробный анализ значений, полученных у созависимых мужчин и женщин в группах с разной продолжительностью брака показал, что:

- по параметру потребность в эмоциональной опоре на других в первых двух группах (до 4 лет и 5-9 лет) женщины показывают более высокие значения, чем мужчины
- по параметру «неуверенность в себе» отмечается равномерное распределение значений между мужчинами и женщинами по группам. При этом наиболее высокие результаты отмечены в третьей группе со стажем брака от 10 до 19 лет как среди мужчин, так и женщин. Данные различия 2 и 3-й групп оказались статистически значимыми в результате проверки с помощью коэффициента Краскела-Уоллиса ($p=0,0377$).
- по параметру «стремление к автономии» во второй группе со стажем брака от 5 до 9 лет и в четвертой группе со стажем брака более 20 лет женщины более склонны к стремлению к автономии, чем мужчины, показывая более высокие значения.
- по общему параметру межличностной зависимости в процентном соотношении мужчин, которые проявили средний и высокий уровни выраженности межличностной зависимости оказалось больше, чем женщин в каждой из выделенных групп.

Таким образом, данные исследования выявили, что, в общем, мужчины более склонны к межличностной зависимости. При этом во второй (стаж 5-9 лет) и четвертой (стаж более 20 лет) группах женщины более мужчин нуждаются в эмоциональной опоре на других и стремятся к автономии.

Другой элемент эмоциональной зависимости – эмоциональный интеллект, который был исследован с помощью методики «Тест эмоционального интеллекта ЭмИн», а именно его краткой версии 2022 года. Значение общего эмоционального интеллекта (ОЭИ), то есть способности понимать и управлять эмоциями, выше во второй группе. Эта же группа выявила большую способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими (МЭИ). Что касается понимания и управления собственными эмоциями, то здесь получены равные значения в трех группах – первой, второй и четвертой с уменьшением значений в третьей группе со стажем брака от 10 до 19 лет. Наименьшие значения по пониманию своих эмоций (ВП) получены в третьей группе со стажем брака от 10 до 19 лет. При этом по управлению своими эмоциями (ВУ) третья группа вместе с первой группой получили значения выше, чем в другие периоды продолжительности брака. Средние значения по пониманию (МП) и управлению (МУ) чужими эмоциями не отличаются в группах с разной продолжительностью брака.

При качественном анализе средних значений в группах с разной продолжительностью выявлено, что значения, полученные среди женщин и мужчин, различаются. Однако при обработке результатов с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни третьей группе у женщин со стажем брака от 10 до 19 лет выявлена статистически значимое отличие показателей по способностям к пониманию и управлению своими эмоциями ($p=0,0263$), что влияет на понижение уровня внутреннего эмоционального интеллекта женщин в этой группе. Этот результат соотносится с высоким показателем созависимости у женщин в данной группе, что возможно связано с тем, что созависимым характерно плохое понимание своих чувств и желаний. При этом средние значения по шкале управлению своими эмоциями у мужчин в третьей группе статистически значимо выше, что влияет на увеличение значений по шкале ВЭИ. Такие результаты, возможно, обусловлены ростом эмоциональной зависимости женщин от значимых других, в том числе и от своих мужчин, что способствует тому, чтобы мужчины более внимательно относились к саморегуляции и управлению своими эмоциями.

При сравнении проявлений эмоциональной зависимости у мужчин и женщин в группах с разной продолжительности брака в одни и те же временные периоды, были выявлены следующие статистически значимые различия:

- с критическими значениями менее 0,01 ($p<0,01$) в зоне значимости были выявлены различия по параметру эмоциональная опора на других в исследовании межличностной зависимости;
- с критическими значениями менее 0,01 ($p<0,01$) в зоне значимости были выявлены различия по результатам теста на эмоциональный интеллект по параметрам понимание чужих эмоций, межличностный эмоциональный интеллект и общий эмоциональный интеллект;

Полученные результаты свидетельствует о значимости данных факторов и необходимости

уделять им пристальное внимание при работе как индивидуально с одним из супругов, так и в семейной психотерапии.

Таким образом, проведенный анализ подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что у созависимых мужчин и женщин в одни и те же периоды брака существуют различия в том, как проявляется эмоциональная зависимость, а именно в области созависимости, межличностной зависимости, эмоционального интеллекта. Этот вывод необходимо учитывать при индивидуальной и семейной работе в психологическом консультировании.

ВЫВОДЫ

Эмоциональная зависимость по-разному проявляется при разном стаже брака, а именно: выявлены отличия в проявлениях различных компонентов эмоциональной зависимости одного из созависимых супругов в группах с разным стажем брака в один и тот же период. Наиболее значимые отличия найдены во второй группе со стажем брака от пяти до девяти лет и третьей группе со стажем брака от десяти до девятнадцати лет.

Более подробный анализ выявленных различий проявления эмоциональной зависимости по ее различным компонентам позволил увидеть, что отличия на групповом уровне часто продиктованы изменениями, происходящими у мужчин и/или женщин в данной группе продолжительности брака. Таким образом можно сделать вывод о том, что доказана гипотеза о том, что эмоциональная зависимость проявляется по-разному у одного из созависимых супругов в одни и те же временные периоды продолжительности брака, а именно:

- по созависимости отличия выявлены в 3-й группе со стажем брака от 10 до 19 лет, где показатели женщин значительно превышают показатели мужчин;
- по межличностной зависимости значимые отличия выявлены по параметрам эмоциональная опора на других и зависимость, а именно: во второй и четвертой группах женщины более мужчин нуждаются в эмоциональной опоре на других;

Полученные результаты подтверждают выдвинутые гипотезы о различии в проявлении эмоциональной зависимости у созависимых супругов в разные периоды продолжительности брака, что необходимо учитывать в работе с семейными парами и в индивидуальном консультировании.

Литература

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. – М.: Институт психологии РАН, 2017.
2. Артемцева Н.Г., Малкина С.А. Эмоциональный интеллект у созависимых мужчин разных профессий // В сборнике: 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, 2023. С. 542-546.
3. Артемцева Н.Г., Малкина С.А. Понимание и регулирование эмоций как компоненты эмоционального интеллекта (обзор современных зарубежных исследований) // В сборнике: История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук. Материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН. Ответственные редакторы: Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, А.В. Юревич, И.И. Ветрова. Москва, 2022. С. 200-202.
4. Артемцева Н.Г., Шенец Е.Б. Суверенность психологического пространства созависимых супругов при разной продолжительности брака. // Познание и переживание. 2025. Т. 6. № 4. С.97-110.
5. Каменский П. И. Сопряженность специфики межличностной зависимости и субъективного благополучия во взрослости // Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 2. С. 41–44.
6. Макушина О.П. Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory) Р. Гиршфильд. Адаптация О.П. Макушиной // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева -М. : Когито-Центр, 2011.
7. Макушина О.П. Гендерная специфика зависимого поведения // V съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество»: Материалы участников съезда.

- Т. 3. - М. : Российское психологическое общество, 2012. С. 42-43.

8. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. Пер. с англ. - М. : Добрая книга, 2023.

9. Панкратова А.А., Корниенко Д.С., Люсин Д.В. Аprobация краткой версии опросника ЭМИН // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Т. 19. № 4. С. 822-834.

10. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Вузовский учебник, 2009.

11. Шенец Е.Б. Исследование эмоциональной зависимости при разной продолжительности брака. ВКР магистра психологии. - М. МИП, 2024.

12. Hendrick S., Hendrick C. Gender differences and similarities in sex and love. // Personal Relationships. - 1995. - Т. 2(1). - С. 55–65

13. Rholes W. S., Paetzold R. L. Attachment and the Transition to Parenthood. // Pathways and Barriers to Parenthood. - 2019. - С. 291–303

МАТЕРИАЛЫ ФОРУМА «АРХИТЕКТУРА ТЕЛЕСНОСТИ: ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ» 1-2 НОЯБРЯ 2025

АРХИТЕКТУРА ТЕЛЕСНОСТИ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Сабра Лейла

Высшая школа проективной психологии, Школа кинопсихоанализа, Москва, Россия

Аннотация: В статье рассматривается архитектура телесности как формирующееся междисциплинарное исследовательское поле, анализирующее трансформации телесного опыта в цифровом, культурном и социальном контекстах. Показано, что телесность выходит за рамки биологического понимания и выступает основанием субъективного опыта и идентичности. Обозначается роль Международного форума «Архитектура телесности. Вызовы современности» и платформы ARCHISOMA в развитии данного направления.

Ключевые слова: архитектура телесности, телесность, идентичность, цифровая культура, междисциплинарные исследования, экранная культура, ARCHISOMA

ARCHITECTURE OF CORPOREALITY: METHODOLOGICAL FOUNDATIONS AND INTERDISCIPLINARY PERSPECTIVES

Sabrah Leila

Higher School of Projective Psychology, School of Filmpsychoanalysis, Moscow, Russia

Abstract: The article examines the architecture of corporeality as an emerging interdisciplinary research field analyzing transformations of bodily experience in digital, cultural, and social contexts. Corporeality is shown to move beyond a biological framework and to function as a foundation for subjective experience and identity. The role of the International Forum “Architecture of Corporeality. Challenges of Modernity” and the ARCHISOMA platform in advancing this field is outlined.

Keywords: architecture of corporeality, corporeality, identity, digital culture, interdisciplinary research, screen culture, ARCHISOMA

Введение

В начале XXI века телесность становится одной из центральных тем гуманитарного и социального знания. Развитие цифровых технологий, медиасреды и виртуальных форм взаимодействия существенно изменяет способы переживания тела, формы самопрезентации и характер субъективного опыта. Тело всё чаще выступает не только биологическим основанием человеческого существования, но и активным участником социальных, культурных и институциональных процессов.

В этих условиях возрастает потребность в аналитических рамках, позволяющих описывать телесность как сложную и многомерную структуру опыта. Одной из таких рамок в настоящей статье является понятие архитектуры телесности, позволяющее описывать телесность как динамически

организованное поле телесно-аффективных, психических и социальных процессов.

Под архитектурой телесности понимается способ организации телесного и аффективного опыта человека, определяющий формы восприятия, переживания и взаимодействия с окружающей средой. Данное понимание опирается на традиции феноменологии и психоанализа, в рамках которых тело рассматривается не как внешний объект, а как условие возможности субъективного опыта [9; 14]. Архитектура телесности задаёт способы проживания границ, уязвимости и автономии, формирует паттерны эмоциональной регуляции и влияет на процессы индивидуальной и коллективной субъективации.

Психологическое и психоаналитическое понимание телесности

В психологическом и психоаналитическом знании телесность рассматривается не только как биологическая основа человека, но как ключевой уровень субъективного опыта, через который формируются чувство безопасности, эмоциональная устойчивость и способы взаимодействия с окружающей средой. Тело в этом контексте выступает активным регулятором поведения и переживаний, а не пассивным носителем физиологических процессов.

В психологической перспективе телесность тесно связана с процессами саморегуляции и эмоционального реагирования. А. Дамасио показывает, что телесные состояния и эмоции образуют базовый уровень психической организации, определяющий переживание угрозы или безопасности и влияющий на принятие решений [5]. Согласно его концепции соматических маркеров, телесные сигналы направляют поведение субъекта ещё до осознанной когнитивной обработки ситуации, обеспечивая адаптацию к среде.

Феноменологический подход, представленный в работах М. Мерло-Понти, дополняет данное понимание, рассматривая тело как основу опыта и действия. Тело не является объектом, которым субъект располагает, а выступает способом его присутствия в мире. Через телесное восприятие и движение формируются базовые формы взаимодействия с пространством и другими людьми, что делает телесность фундаментальным условием субъективного опыта [9].

В психоаналитической традиции телесность связывается с ранними и преимущественно неосознаваемыми уровнями психической организации. З. Фрейд подчёркивает, что Я формируется прежде всего как телесное Я, указывая на первичную роль телесного опыта в становлении субъекта [14]. Телесные напряжения и влечения, не находя достаточной психической переработки, могут проявляться в форме симптомов и устойчивых телесных реакций, связанных с переживанием дефицита и небезопасности.

Дальнейшее развитие этих идей представлено в концепции Д. Анзё. В работе «Я-кожа» телесность описывается как психическая оболочка, обеспечивающая чувство границ, защищённости и непрерывности субъективного опыта [1]. Нарушение этих функций приводит к усилению тревоги, переживанию уязвимости и снижению способности к устойчивым формам взаимодействия с другими.

Групповой и социальный аспект телесности раскрывается в работах У. Р. Биона, где показано, что в условиях напряжения и дефицита группа регрессирует к примитивным телесно-аффективным формам реагирования [2]. Это подчёркивает связь между состоянием дефицита, телесными реакциями и утратой безопасных форм взаимодействия как на индивидуальном, так и на коллективном уровне.

Философское измерение телесности

Философское осмысление телесности составляет одно из ключевых оснований анализа архитектуры телесного опыта. В феноменологической традиции тело понимается как первичная форма присутствия в мире и условие возможности восприятия, мышления и действия [9].

В социально-философском контексте телесность рассматривается как пространство нормативного регулирования и власти. В работах М. Фуко тело описывается как объект дисциплинарных практик и институционального контроля, что позволяет анализировать телесный опыт в исторической и социальной перспективе [15].

Культурологическое и социологическое измерение телесности

В культурологической перспективе телесность рассматривается как исторически изменчивая форма организации человеческого опыта, опосредованная социальными нормами и практиками. Н. Элиас анализирует телесность как элемент цивилизационного процесса, в рамках которого формируются устойчивые режимы самоконтроля и регуляции телесного поведения [16].

П. Бурдьё рассматривает тело как носитель Габитус (habitus) — инкорпорированных социальных структур, проявляющихся в телесных диспозициях и практиках [3]. В работах М. Дуглас телесность предстает как пространство социальных границ, через которое формируются представления о допустимом и опасном [6].

Антропологическое измерение телесности

Антропологический подход фокусируется на анализе телесности как воплощённого опыта, формирующегося в повседневных практиках и ритуализированных формах взаимодействия. В этом контексте внимание смещается с макросоциальных структур на способы проживания тела в конкретных культурных контекстах.

В классических работах М. Мосса тело описывается через «техники тела» — социально усваиваемые способы движения, использования и переживания телесности, которые формируют устойчивые телесные навыки и паттерны опыта. Антропологический анализ также подчёркивает роль телесных границ и телесных классификаций в формировании коллективных представлений о допустимом и недопустимом, чистом и опасном.

В рамках архитектуры телесности антропологическое измерение позволяет выявлять устойчивые формы телесного опыта, через которые воспроизводятся коллективные идентичности и символические структуры культуры на уровне повседневной жизни [10].

Кинопсихоанализ и экранная телесность

В условиях медиатизированной реальности особое значение приобретает анализ экранного опыта. В рамках кинопсихоаналитического подхода экран рассматривается не только как медиум визуальной репрезентации, но и как пространство телесно-аффективного опыта. К. Метц показал, что кинематограф формирует структуру воображаемого соучастия, в которой телесность зрителя включена в процессы восприятия и идентификации [11].

В рамках Школы кинопсихоанализа вводится авторский термин «экранная телесность», используемый для описания специфической формы телесно-аффективного опыта, возникающей во взаимодействии субъекта с экранными образами. Экранная телесность рассматривается не как соматический или психосоматический феномен, а как уровень переживания тела, включённого в процессы символизации и аффективной переработки возникающего во взаимодействии субъекта с аудиовизуальными образами. [12; 13]

Понятие экранной телесности позволяет описывать, каким образом экранное пространство функционирует как посредник в переработке аффективного напряжения, создавая условия для его развёртывания, проживания и разрядки на уровне переживания, а не телесного симптома. В этом смысле экранная телесность может быть рассмотрена как один из ключевых элементов архитектуры телесности, задающий специфические режимы телесного присутствия и аффективной вовлечённости субъекта в экранно-опосредованных практиках.

Нейронаучные основания телесного опыта

Современные нейронаучные исследования дополняют гуманитарные подходы к пониманию телесности. Работы в области аффективной нейронауки показывают, что эмоции, телесные состояния и когнитивные процессы образуют единую систему. А. Дамасио подчёркивает, что телесные маркеры играют ключевую роль в регуляции поведения, принятии решений и формировании субъективного опыта.

В контексте архитектуры телесности нейронаучный подход позволяет рассматривать тело как активный регулятор психических процессов, что особенно значимо в условиях повышенной сенсорной

и эмоциональной нагрузки цифровой среды. [5].

Телесность, организации и бизнес-среда

Отдельное направление анализа архитектуры телесности связано с исследованием организаций и бизнес-среды. Современные исследования управления всё чаще указывают на роль эмоционального климата, телесных реакций и аффективных процессов в формировании организационной культуры и стиле лидерства.

В рамках настоящего исследования вводится понятие «организационная телесность». Под организационной телесностью понимается совокупность коллективных телесно-аффективных состояний, возникающих между участниками организации в процессе совместной деятельности. Эти состояния не принадлежат отдельным индивидам, а формируются в пространстве взаимодействия и проявляются в общем уровне напряжения или безопасности, эмоциональном климате, характере коммуникаций и телесных реакциях на организационные изменения.

Важно отличать организационную телесность от телесности организации. Под телесностью организации обычно понимаются физические, пространственные и регламентированные аспекты организационной структуры, влияющие на тело сотрудников. Организационная телесность, напротив, описывает то, как данные структуры и практики проживаются и ощущаются участниками на телесно-аффективном уровне.

Образование и телесность

Архитектура телесности приобретает особое значение в образовательном контексте. Современные образовательные практики всё чаще сталкиваются с разрывом между когнитивным обучением и телесно-аффективным опытом обучающихся. Усиление цифровых форм образования нередко приводит к вытеснению телесного измерения из образовательного пространства.

Между тем обучение представляет собой телесно-аффективный процесс, в котором эмоции, телесные реакции и чувство вовлечённости играют ключевую роль. В рамках архитектуры телесности образовательная среда может рассматриваться как пространство формирования не только знаний, но и способов переживания себя и Другого, а также устойчивых форм идентичности.

Заключение

Архитектурателесностипредставляетсобойпродуктивнуюаналитическуюрамкудляосмысления трансформаций субъективного опыта в условиях современных социальных и технологических изменений. Междисциплинарный характер данного подхода позволяет объединять психологические, психоаналитические, философские, культурологические, социальные, антропологические и прикладные исследования, формируя многомерное понимание телесного опыта.

В перспективе исследования архитектуры телесности могут рассматриваться как пространство междисциплинарного диалога и сотрудничества, открытое к соотнесению и взаимодействию с существующими психотелесными, философскими и гуманитарными концепциями. В этом контексте информационно-исследовательская платформа ARCHISOMA может выступать одной из открытых сред для обмена результатами исследований, обсуждения методологических подходов и развития совместных междисциплинарных инициатив.

Литература

1. Анзье Д. Я-кожа / пер. с фр. — М. : Эрго, 2012. — 304 с.
2. Бион У. Р. Опыт работы с группами / пер. с англ. — М. : Академический проект, 2008. — 208 с.
3. Бурдьё П. Практический смысл / пер. с фр. — СПб. ; М. : Алетейя, 2001. — 562 с.
4. Дамасио А. Ошибка Декарта: эмоции, разум и человеческий мозг / пер. с англ. — М. : Весь мир, 2014. — 336 с.
5. Дуглас М. Чистота и опасность: анализ представлений об осквернении и табу / пер. с англ. — М. : Канон-Пресс-Ц ; Кучково поле, 2000. — 288 с.

6. Ильясов И. И., Нагибина Н. Л. Вопросы связи души и тела в физиологии, психологии и философии Вильгельма Вундта // Человек. Искусство. Вселенная. — 2023. — № 2. — С. 16–26.

7. Ильясов И. И., Нагибина Н. Л. Метод исследования субъективных представлений артиста о собственном теле и душе в процессе выступления // Человек. Искусство. Вселенная. — 2023.

8. Метц К. Воображаемое означающее: психоанализ и кино / пер. с фр. — СПб. : Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2013. — 336 с.

9. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия / пер. с фр. — СПб. : Ювента, 1999. — 608 с.

10. Мосс М. Техники тела // Мосс М. Общество. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии. — М. : Восточная литература, 1996. — С. 235–256.

11. Сабра Л. А. Бессознательный конфликт на уровне эмоционального и искусственного интеллекта // Наука. Техника. Человек: исторические, мировоззренческие и методологические проблемы. — 2022. — Т. 1, № 12. — С. 551–558.

12. Сабра Л. А. «Кинопсихоанализ» как новое направление в сфере проективной психотерапии // Инновационные технологии в кинематографе, медиаиндустрии и образовании. — М., 2022. — С. 72–86.

13. Сабра Л. А. Экранная телесность и технологии аудиовизуального восприятия: техногуманитарные обоснования кинопсихоанализа и медиапсихоанализа // Инновационные технологии в кинематографе, медиаиндустрии и образовании. — М., 2025. — С. 174–182.

14. Фрейд З. Я и Оно // Психология бессознательного. — М. : АСТ, 2019. — С. 295–347.

15. Фуко М. Надзирать и наказывать: рождение тюрьмы / пер. с фр. — М. : Ad Marginem, 2015. — 416 с.

16. Элиас Н. О процессе цивилизации: социогенетические и психогенетические исследования / пер. с нем. — М. ; СПб. : Университетская книга, 2001. — 528 с.

КОНЦЕПЦИИ ПСИХОАНАЛИЗА: КРАТКИЙ ОБЗОР

Нагибина Н.Л.

Институт экспериментальной психологии МГППУ (Москва, Россия)

Аннотация. В статье дается обзор психоаналитических концепций. Особое внимание уделено различиям в концепциях Фрейда, Юнга, Адлера, Эриксона и Хорни. В сводной таблице уделяется внимание характеристикам: структура психики, источник психической энергии, основной конфликт. Исторический анализ развития и трансформации взглядов на структуру психики и особенностей невротических конфликтов позволяет увидеть сложность и многоплановость взаимодействия человека с социумом.

Ключевые слова: психоанализ, психическая энергия, структура психики

CONCEPTS OF PSYCHOANALYSIS: A BRIEF OVERVIEW

Nagibina N.L.

Institute of Experimental Psychology of MSPPU (Moscow, Russia)

Annotation. The article provides an overview of psychoanalytic concepts. Special attention is paid to the differences in the concepts of Freud, Jung, Adler, Erickson and Horney. The summary table pays attention to the following characteristics: the structure of the psyche, the source of mental energy, and the main conflict. A historical analysis of the development and transformation of views on the structure of the psyche and the characteristics of neurotic conflicts allows us to see the complexity of human interaction with society.

Keywords: psychoanalysis, psychic energy, structure of the psyche

Двадцатый век в психологии прошел под знаком перманентного кризиса. Суть этого кризиса состояла в том, что душа как предмет психологической науки оказалась явлением, которое обозначить и описать очень непросто. Психоанализ стал одним из направлений психологической теории и практики, предложившим свою концепцию строения и функционирования психики. Зигмунд Фрейд дал «семя и имя столь жизнеспособному ребенку».

Что такое психоанализ? Единая психологическая теория, особая психотерапевтическая процедура или популярная научная гипотеза?

На психологическом поле действовали группы часто с противоположными взглядами, как на природу психики, так и на цели психотерапевтической процедуры. Фрейд ревностно относился к своему детищу, конфликтовал и расходился с самыми преданными и близкими учениками и друзьями, если они не принимали основных постулатов его теории. Эрих Фромм считал, что психоанализ напоминал в какой-то мере религиозное или политическое движение: традиционных последователей

признавали истинно верующими, а тех, кто отклонялся от основополагающих принципов, изгоняли из движения. Эта система отношений сложилась при жизни Фрейда и продолжилась после. Карл Юнг в своих воспоминаниях обращается к этой теме. «Я все еще живо помню, как Фрейд сказал мне: «Мой дорогой Юнг, пообещайте мне, что вы никогда не откажетесь от сексуальной теории. Это превыше всего. Видите ли, мы должны сделать из нее догму, неприступный бастион» (Юнг, 2016). Именно в этом пункте теория Фрейда оказалась самой уязвимой. Многие из его учеников так и не признали основополагающей роли сексуальности в происхождении невроза.

Прошло более ста лет, а теория Фрейда не ушла в небытие. Наоборот, влияние ее на мировую психологию огромно. Кроме того, она оказалась плодотворной почвой для культуры двадцатого столетия.

Незыблемыми в психоанализе были и остаются следующие положения Фрейда:

- человеческая психика есть энергетическая система;
- бессознательное есть психическая реальность не менее важная, чем сознание;
- стремление к удовольствию и избегание неудовольствия является целью поведения и источником всех психологических защит.

Надо сказать, что каждое из этих положений не отличается новизной и имеет достаточно длинную историю, но Фрейд их объединил в едином механизме работы психики как порождения телесного функционирования и базовой потребности к размножению и продолжению рода. Особо стоит подчеркнуть системность его рассуждений в части соединения биологически и культурно обусловленных потребностей и роли сознания в гармонизации этой сверхсложной структуры (Оно – Я - Сверх-Я).

В центре психоаналитического учения стоит постулат о том, что человеческая психика является энергетической системой, в которой энергия либо течет свободно, либо находит обходные пути, либо накапливается, как вода перед плотиной. Если один из каналов выхода энергии закрыт, то она находит другой, в основном по пути наименьшего сопротивления. Источник психической энергии Фрейд видел в сексуальном инстинкте.

В связи с этим уместно раскрыть крайне популярную до нашего времени структурную модель психики, которую Фрейд разработал еще в 1923 году. По мнению отца психоанализа, психическая система имеет три подсистемы: Оно, Я и Сверх-Я.

«Можно сравнить отношения Я и Оно с отношением, существующим между всадником и лошадью. Лошадь дает движущую энергию, а прерогатива всадника – определять цель и направление своего могучего коня к этой цели. Но слишком часто между Я и Оно мы наблюдаем менее идиллическую картину, когда всадник вынужден направлять свою лошадь туда, куда она сама хочет скакать», - писал Фрейд, перефразируя платоновский образ (Фрейд, 2023).

Оно (Ид) представляет собой источник всей психической энергии. Эта подсистема действует в соответствии с принципом удовольствия – ищет удовольствия и избегает боли. **Оно** требовательно, импульсивно, эгоистично, иррационально, слепо стремится к удовольствию.

Сверх-Я (Супер Эго) является полной противоположностью **Оно**, эта структура контролирует поведение в соответствии с правилами общества, этическим кодексом. **Сверх-Я** может быть понимающим и гибким, но может быть и очень строгим.

Третья подсистема, выделенная Фрейдом, - **это Я (Эго)**. В то время, как **Оно** ищет удовольствия, а **Сверх-Я** – этического идеала, Я стремится к реальности. В соответствии с принципом реальности энергия **Оно** может блокироваться, освобождаться постепенно или выбирать социально приемлемый канал выражения (воплощения).

Такая структурная модель психики оказалась достаточно прочной и устойчивой. Она принимается практически всеми психологами до наших дней, независимо от научной школы. Что касается последователей Фрейда внутри психоанализа, то разногласия, в основном, шли по двум направлениям: 1) какая структура в большей мере является источником психической энергии и 2) какой структуре следует уделять большее внимание в исследовании личности как системы.

Постулат о бессознательном как источнике не только психической энергии, но и всех защит особенно популярен в наши дни. Фрейд исследовал в деталях свойства бессознательной жизни и

придавал им огромное значение в повседневности. Он заявлял, что «у психоаналитика нет других целей и достижений, кроме открытия бессознательного в психической жизни».

В 1897 году Фрейд впал в глубокую депрессию, которая особо усугубилась в связи со смертью отца. Он искал решение проблем в своем подсознании: «Мое выздоровление может произойти только с помощью работы подсознания. Я не могу обойтись только одним сознанием», - писал Фрейд в одном из писем.

Метод систематической работы с бессознательным стал основой психоанализа как психотерапевтического средства. «Описать его легко, - писал Фрейд в «Психологии бессознательного», - но пользоваться им можно лишь после известного навыка. Когда хотят применить этот способ к другому лицу, например к страдающему страхом пациенту, то последнему предлагают обыкновенно сосредоточить все внимание на своей болезненной идее, но не размышлять о ней, как он это часто делает, а сообщить тотчас врачу все без исключения мысли, которые ему приходят в голову по поводу данной идеи» (Фрейд, 2002). Весь полученный материал служит для обнаружения связи идеи о тревожности с другими идеями «и дает возможность при дальнейшем исследовании заместить болезненную идею какой-либо новой, вполне гармонирующей с другим содержанием психики» (Фрейд, 2002).

В чем суть психоаналитической процедуры?

В психотерапевтических сеансах участвуют три структуры психики пациента (**Я**, **Оно** и **Сверх-Я**) и психоаналитик.

Психоаналитик в процедуре классического фрейдовского психоанализа похож на Шерлока Холмса, который по ряду улик пытается поймать преступника (**Оно**) и заставить его чистосердечно признаться в преступлении. Такое признание смягчает наказание. Кроме того, сам преступник не может быть обвинен в преступлении, так как он, говоря юридическим языком, не является дееспособным. **Оно** всегда функционирует на уровне «Хочу!» бессознательно и, обладая мощной движущей силой, уводит **Я** на неверную дорожку. **Я** старается понять **Оно**, найти новый путь для выхода его энергии, который не был бы столь преступным, одобрялся бы **Сверх-Я**. Если преступление раскрыто и новый путь найден, психоаналитик работал успешно. При этом следует заметить, что ловить преступника Шерлоку Холмсу достаточно комфортно, так как мотивы преступления всегда предельно однозначны (реализация сексуальных потребностей и жажды жизни), а используемые средства и тактика, хотя и разнообразны, но подчиняются единому набору стратегий-защит (проекция, отрицание, изоляция, аннулирование, формирование противоположной реакции, рационализация, вытеснение). Психоаналитик в ходе терапевтических сеансов прорабатывает эти возможные защиты, укрепляет, либо ослабляет их. Шерлок Холмс в позиции психоаналитика – это, скорее, исследователь, он не наказывает, он ищет истину.

В 1906 году Карл Юнг (1875-1961) послал Фрейду письмо о своих ассоциативных экспериментах, и между ними завязалась активная переписка. Результаты, полученные Юнгом, совпадали с положениями фрейдовской теории. «Как-то, когда я работал, дьявол шепнул мне, что ведь я могу опубликовать результаты моих экспериментов и мои заключения, не упоминая имени Фрейда. В конце концов, я получил эти результаты задолго до того, как мне стал ясен смысл его теории. Но тут заговорило мое второе Я: «Если ты сделаешь вид, что не знаешь о Фрейде, это будет заведомый обман», - вспоминал Юнг (Юнг, 2016).

Психическая энергия по большей части принадлежит бессознательному, считал Карл Юнг. Само бессознательное он понимал иначе, чем Фрейд. Юнгианское бессознательное имеет внеличный характер – коллективное бессознательное. Юнг приводит образ айсберга в океане, бессознательная часть – та, что под водой, ее размеры огромны. А вот другой образ: «Сознание подобно пленке на поверхности бессознательного, с его неведомыми глубинами. Мы не знаем, как далеко простирается власть бессознательного, поскольку вообще ничего толком о нем не знаем» (Юнг, 2016). Само **Я**, как и **Оно** понимается им в контексте функционирования всего мироздания, а не общественно-социальной структуры, как у Фрейда. Энергия (либидо) также имеет более расширенное толкование, это уже не только сексуальная энергия, но психическая энергия вообще. С направленностью этой энергии вовне или внутрь связана такая характеристика психики как экстра-интроверсия. Собственно, это и есть направление психической энергии, имеющее достаточно стабильный характер.

Юнгианский психоанализ предполагает работу с тремя составляющими души человека: **Я**, центр сферы сознания; **Оно**, личное и коллективное бессознательное. **Сверх-Я** у Юнга заменяется пассивной, но гораздо более крупной структурой, чем Сверх-Я у Фрейда – некими архетипическими надчеловеческими идеями. Это уже не этические нормы, которые создаются в ходе общения людей, а архаические «первичные модели» – архетипы, которые как геномы регулируют законы протекания жизни человека и общества.

Природа задала возможные стабильные формы – психологические типы людей. Типы практически неизменны. Каждый имеет свой набор значимых целей и свои доминирующие стратегии их достижения. Психоаналитик должен с этим считаться. В человеке есть множественные проявления **Я**. Эта множественность проявлений зависит от внутренней расстановки сил архетипических составляющих личности: Анима, Анимус, Персона, Тень, Самость, Мудрец. Психоаналитик, работающий в традиции Юнга, и клиент определяют эту расстановку сил, стараются найти регулирующий центр личности – Самость, воплощение целостности и гармонии.

Говоря о методе, Юнг подчеркивает необходимость индивидуального подхода к пациенту: «Для меня, прежде всего, существует индивидуум и индивидуальный подход. Для каждого пациента нужно находить особый язык. Поэтому одни говорят, что я следую Адлеру, а другие - что Фрейду» (Юнг, 2010). Язык мифов и символов стал ключом к пониманию индивидуальной психики. Психоаналитик, вместе с пациентом, старается всякий раз расшифровать символические «знаки невроза».

Такой подход к психике не соответствовал классическим традициям психоанализа, поэтому Юнг, в конечном итоге, создал свою теоретическую и практическую школу и назвал ее *«аналитическая психология»*.

Альфред Адлер (1870-1937) около десяти лет был активным членом Венского психоаналитического общества. В 1911 году он выступил с докладом, представив свои взгляды на суд своего учителя З. Фрейда и других членов общества. Реакция была настолько враждебной, что Адлер ушел и основал свою собственную школу *индивидуальной психологии*.

«Жизнь – это долженствование!» - заявляет Альфред Адлер. «Душевная жизнь человека, словно созданный хорошим драматургом персонаж, устремляется к своему пятому акту» (Адлер, 2010). Сам человек творит свою жизнь, подчиняя ее избранной конечной цели. Адлер считает, что психоаналитик не может понять клиента, не определив для себя конечной его цели: «Что толку раскладывать психику на **Я**, **Оно** и **Сверх-Я**, если мы не определились с главным, какова цель индивидуальной душевной жизни? Если же нам стала ясна конечная цель индивидуума, мы видим, как его эмоции, мышление, память, восприятие работают на реализацию этой цели, субъективное возводя в культ, не считаясь с объективностью» (Адлер, 2010). **Оно** и **Я** связаны единой целью. «Кажущаяся противоречивость сознательных и бессознательных побуждений является лишь противоречием средств, которое, однако, для конечной цели возвышения личности, для фиктивной цели богоподобия несущественно и неважно» (Адлер, 2011). **Я** дружит с **Оно**, слушается **Оно** и сопротивляется **Сверх-Я**. Человеку «намного легче смириться с доказательством, что он, как и все остальные, стремится к славе и превосходству, чем признать вечную истину, что и он тоже связан узами общей человеческой принадлежности, и поэтому хитроумно скрывает это от себя и других. Его телесность требует от него единения; язык, мораль, эстетика и разум стремятся к общепринятости, предполагают ее; любовь, работа, человеческая сопричастность являются реальными требованиями совместной человеческой жизни. Эти неразрывно связанные друг с другом реальности атакуют или же пытается по-хитрому обойти стремление к личной власти. Но и в этой постоянной борьбе проявляется чувство общности» (Адлер, 2011). В своих текстах Адлер намеренно уходит от использования терминов **Я**, **Оно** и **Сверх-Я**, видя, что их фрейдовский смысл не укладывается в теорию индивидуальной психологии.

Работая практически, Адлер стремится раскрыть перед пациентом тот факт, что его бессознательное навязывает игру с целью реализовать амбиции и установки сознания, а конечная цель невротика одна – получить власть над всем, в том числе и над терапевтом. Цель терапевта – показать, что только преодолевая чувство превосходства, уравнивая его с чувством общности, можно подойти к гармоничному и комфортному существованию.

Все более возрастающая неудовлетворенность фрейдовскими постулатами привела к тому, что в

психоанализе стало складываться новое направление, представители которого все более обращались к культурным и социальным условиям, определяющим формирование личности человека. Это направление получило название «неофрейдизм», наиболее яркими представителями его считаются Эрих Фромм, Гарри Салливен, Эрик Эриксон и Карен Хорни.

Эрик Эриксон (1902-1994) считается наиболее близким по своим научным идеям к своему учителю Фрейду, однако акценты в структуре Оно-Я-Сверх-Я расставляются несколько иначе. Психическая энергия – это не только энергия Оно, но и энергия Я. Развитие человека Эриксон описывает не в сексуальных терминах, как у Фрейда (фазы перемещения сексуальной энергии – оральная, анальная, фаллическая, латентная, генитальная), а в психосоциальных. Отсюда более органичные отношения, чему Фрейда, структур Я и Сверх-Я. «Великим правителем, регулятором инициативы является сознание. Ребенок не только боится разоблачения, но также слышит «внутренний голос самонаблюдения, саморегуляции, самонаказания», - пишет Эриксон (Эриксон, 1996). Взрослые не должны слишком эксплуатировать этот внутренний голос ребенка, воспитание должно предполагать развитие «собственной мудрости человека». Я – это автономная система, которая познает мир и приспосабливается к требованиям общества. Взаимодействуя с окружением, человек становится более компетентным и мудрым.

Карен Хорни (1885-1952) являлась одним из первых членов берлинского психоаналитического общества. В начальный период своей деятельности, который длился около пятнадцати лет, Хорни была сторонницей классического психоанализа Фрейда. В 1932 году, после переезда в США, она занималась разработкой собственной теории. В настоящий момент Карен Хорни считается автором одной из наиболее разработанных концепций невротического конфликта и психологических защит. Так как Хорни много внимания уделяла развенчанию мифа о силе зависти женщин к пенису (одного из выводов Фрейда), ее считают представителем женского психоанализа.

Хорни внесла новый взгляд на структуру и функционирование души человека. Пожалуй, узловым пунктом ее теории – концепция **идеализированного Я**. «Отказавшись от фрейдовской концепции Я, мы открываем новые возможности для психоаналитической терапии. Рассматриваемое исключительно как прислуга и страж **Оно, Я** не может стать объектом психотерапии», - считает Хорни (Хорни, 2025). Образ Я, по мнению Хорни, скорее отражает некие социальные амбиции, принятую систему ценностей общественного устройства. Идеальное Я и реальное Я обычно не совпадают. Проблема невротического характера в том, что он складывается, имея в виду свою идеализированную установку, не учитывая реальных возможностей и реальных предпочтений живого, а не идеализированного человека.

Процесс самоидеализации непосредственно связан с межличностными стратегиями защиты, определяющими тот набор качеств, которые невротик приписывает себе, в соответствии со своим идеалом: альтруизм, щедрость, уступчивость, благородство, сострадательность – у человека смиренного типа; ум, упорство, реалистичность, энергичность, непогрешимость и справедливость – у человека экспансивного типа; и самодостаточность, независимость, свобода от страстей и желаний – у обособленного типа.

Вся психическая энергия человека с невротическим характером, по мнению Хорни, направлена на заветную цель – достичь идеализированного **Я**. Обсуждая взаимоотношения **Я** и **Сверх-Я** в своей работе «Новый путь в психоанализе», она пишет: «Идеалы не являются чуждыми **Я**, а составляют неотъемлемую часть личности. **Сверх-Я** имеет лишь поверхностное сходство с идеалами. Было бы не совсем справедливо утверждать, что содержание потребности казаться совершенным лишь случайно совпадает с одобряемыми культурой моральными ценностями» (Хорни, 2025).

Стремление к удовольствию и избеганию неудовольствия является целью поведения и источником всех психологических защит – положение, которое принимается всеми психоаналитиками. Суть лишь в том, что удовольствие каждый понимает по-разному. Для Фрейда удовольствие – разрядка энергии сексуального характера, для Юнга – познание мира и себя, разгадка мировых тайн, Адлер считает, что «простейшим путем ко всякому благу и всему, что обещает счастье, кажется именно путь власти», Хорни утверждает, что главным удовольствием для человека является самоидеализация, стремление ощутить себя идеальным Человекаом (с большой буквы).

Таблица 1. Концептуальные различия психоаналитических направлений

Психо-аналитик	Структура психики	Психическая энергия (либидо)	Источник и носитель психической энергии	Основной конфликт
Фрейд	Я – Оно – Сверх-Я	Сексуальная энергия	Оно	Желания Оно противоречит требованиям Сверх-Я
Юнг	Я – Оно – Коллективное бессознательно	Локализована в разных функциональных системах (рациональных, связанных с мышлением и мнением (рациональная эмоция) и иррациональных, связанных с восприятием себя (ощущение) и мира (интуиция)).	Основной источник – коллективное бессознательное + сексуальная энергия Оно	У каждого психологического типа свой конфликт
Адлер	Членение на подструктуры не является продуктивным	Энергия стремления к цели (преодолению комплекса неполноценности)	Я, преодолевающее Оно и Сверх-Я	Стремление к власти и превосходству не соответствует требованиям общности
Эриксон	Я (эгоидентичность) – Оно – Сверх-Я	Сексуальная энергия	Оно-Я-Сверх-Я	Я не соответствует требованиям общества
Хорни	Я-идеальное, Я-реальное, Оно –	Энергия стремления Я реального к Я-	Идеальное Я	Реальное Я не соответствует

Литература

1. Адлер А. Наука жить. М., 2010
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М.: Академический проект, 2011
3. Юнг К. Воспоминания. Сновидения. Размышления. Альманах «МОИ» №60, М., 2016. Электронное издание, ISBN 9984-688-57-7
4. Юнг К. Тэвистокские лекции. М., 2010

5. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб., Питер, 2002
6. Фрейд З. Я и Оно. М., АСТ, 2023
7. Хорни К. Новый путь в психоанализе. М., Канон, 2025.
8. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., Прогресс, 1996.

**СИСТЕМНО-БИОГРАФИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛИЧНОСТИ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ (НА ПРИМЕРЕ
ЗИГМУНДА ФРЕЙДА, КАРЛА ЮНГА И АЛЬФРЕДА АДЛЕРА)**

Барабанщиков В.,А., Нагибина Н.Л., Намазбаева Ж.И.

**Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия
Каспийский общественный университет, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье предложен новый подход к исследованию личности. Традиционно биографии известных личностей строились на основе учета внешних условий, в которых рос и развивался творческий человек. Влияние внешних условий деятельности - культурной среды, родителей, учителей и друзей - было определяющим в стилистике и целях творчества человека. В системно-биографическом подходе мы предложили значительно расширить часть, которая касается внутренних условий деятельности в самом широком смысле. Родоначальники основных направлений психоанализа – Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Альфред Адлер стали теми персонажами, к которым был применен системно-биографический подход.

Ключевые слова: системно-биографический подход, внешние и внутренние условия деятельности, Фрейд, Юнг, Адлер

**A SYSTEMATIC BIOGRAPHICAL APPROACH TO THE PERSONALITY OF A RESEARCHER
(USING THE EXAMPLE OF SIGMUND FREUD, CARL JUNG AND ALFRED ADLER)**

Barabanshchikov V.,A., Nagibina N.L., Namazbaeva Zh.I.

**Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia
Caspian Public University, Almaty, Kazakhstan**

Annotation. The article suggests a new approach to personality research. Traditionally, biographies of famous personalities have been based on taking into account the external conditions in which a creative person grew up and developed. The influence of external conditions of activity - the cultural environment, parents, teachers and friends - was decisive in the style and goals of human creativity. In the system-biographical approach, we proposed to significantly expand the part that concerns the internal conditions of activity in the broadest sense. The founders of the main directions of psychoanalysis – Sigmund Freud, Carl Jung and Alfred Adler - became the characters to whom a systematic biographical approach was applied.

Keywords: system-biographical approach, external and internal conditions of activity, Freud, Jung, Adler

Психологический портрет человека практически всегда страдает односторонностью, налетом субъективного отношения создателя портрета к портретируемому. Перед нами встала

проблема создания наиболее объемного образа человека с учетом его биологической и социальной обусловленности, с одной стороны, и с учетом его субъектности, отношением к себе и миру. Трудно создать портрет обычного человека, но еще труднее понять и передать образ гения-творца, жизненный путь которого удивительным образом будто регулируется некой силой свыше.

Анализируя психику как целостность, важно грамотно выделить структурные элементы, уметь описать основные свойства этих элементов, особенно в организации связей с другими системными элементами. Традиционным является деление психики на функциональные сферы: приема и переработки информации (когнитивная сфера), катализатора познавательных процессов и детектора потребностей (эмоциональная сфера), роли и смысла определенных актов для человека (ценностно-мотивационная сфера). Каждая из этих функциональных систем в свою очередь изучается на пяти методологических уровнях:

1. Уровень архетипических идей и символов
2. Уровень культурных установок и традиций
3. Уровень субъекта
4. Уровень типологических психофизиологических характеристик
5. Уровень общих психофизиологических характеристик

В этой многоуровневой структуре особое место занимает уровень субъекта - сфера самосознания. На этом уровне психика обладает особыми качествами регуляции многих процессов, вплоть до их остановок. Это уровень ответственности за самого себя и за человечество в целом. Возникает образ платоновского возничего с двумя конями – черным, со всеми физиологическими страстями, и белым, устремленным в красоту и величие человеческих идеалов любви.

Для нашего описания субъектного уровня более подойдет образ правителя, который организует пространство своей жизни либо наиболее мудрым путем, либо глупо и с минимальным результатом для себя и общества. Мудрость этого правителя состоит в учете всех составляющих, умении расставлять приоритеты, умении системно мыслить и эффективно управлять как своим телом, так и душой, способности находить «золотую середину». Глупый правитель глух и слеп к окружению, не видит дальше своего носа, его мысль поверхностна, ригидна, заиклена на сверхценных идеях.

Субъект жизненного пути всегда несет на себе отпечаток эпохи, в которой он действует, культурной среды, профессиональных знаний, навыков и умений, особенностей устройства и функционирования своего познавательного аппарата, физиологических особенностей своей телесной организации.

В рамках предложенной методологической сетки рассмотрим вклад в психологию трех выдающихся психоаналитиков – Зигмунда Фрейда, Карла Юнга и Альфреда Адлера.

Уровень архетипических идей и символов

Уровень архетипических идей и символов для когнитивной сферы связан с восприятием такой реальности как теплые и холодные цвета, гармоничные и дисгармоничные стимулы (звуковые, графические, вкусовые и т.д.), законами гештальта и т.п. Уровень архетипических идей и символов для ценностно-мотивационной сферы связан с ощущением и пониманием добра и зла, света и тьмы, неких религиозных постулатов и т.п. Для эмоциональной сферы он связан с базовыми эмоциями (удовольствие-неудовольствие, защита-угроза, приятно-неприятно) и символами их выражения.

Основным архетипом для Зигмунда Фрейда были Эдипов комплекс, , вся психика человека рассматривалась с позиции функционирования идей эроса и танатоса. Эмоционально именно они были отражением удовольствия и защиты. Базовые ценности – продолжения рода, обеспечения безопасности - были основными в гармоничном функционировании тела и души человека.

Для Карла Юнга наиболее важными стали архетипы самости, тени, Анимы и Анимуса, Героя, Мудреца, Матери и др. Архетипы Юнга – это некие субличности, которые не существуют изолированно, а взаимодействуют друг с другом, создавая внутренний баланс (или дисбаланс). Архетипы позволяют человеку чувствовать связь с духовной составляющей человечества, его светлыми и темными силами.

Ключевая архетипическая идея Альфреда Адлера - это некая борьба человека в преодолении чувства неполноценности и врожденной потребности стать лучше других, обрести чувство превосходства. «Индивидуальная психология как наука развивалась из настойчивого стремления

постичь таинственную творческую силу жизни, силу, которая воплощается в желании развития, борьбы, достижения, превосходства и даже компенсации поражения в одной сфере, стремлением к успеху в другой. Эта сила телеологическая: она проявляется в устремленности к цели, в которой все телесные и душевные движения производятся во взаимодействии», - отмечает Адлер в книге «Наука жить» (Адлер, 2010, с.3). «Стремление к превосходству никогда не исчезает, и фактически, именно оно формирует разум и психику человека. Как мы говорили, жизнь - это достижение цели или формы, а стремление к превосходству - это движущая сила для достижения формы. Это своего рода поток, несущий вперед весь материал, который может найти» (Адлер, 2010, с.16).

Уровень культурных установок и традиций

Уровень культурных установок и традиций для когнитивной сферы связан со стилями мышления, в основе которых лежит язык общения, привычный образ жизни, особые ритуалы и т.п. Для ценностно-мотивационной сферы этот уровень связан с предпочитаемыми и отвергаемыми ценностями и смыслами, доминирующими в обществе, пониманием, что такое хорошо и плохо, правильно и неправильно, социально желательно или отвергаемо обществом. Уровень культурных установок и традиций для эмоциональной сферы связан с культурными стереотипами эмоционального поведения, ритуальной демонстрацией определенных эмоций и т.п.

Отметим лишь некоторые факты из жизни Фрейда, Юнга и Адлера, которые они считают существенными для формирования своего жизненного пути и характера.

Среда, в которой формировался жизненный путь З. Фрейда, глубоко связана с еврейскими традициями. Важную роль в его становлении сыграла французская школа клинической психологии, которая дала первый старт научному мировоззрению Фрейда. Однако идеи работы с энергетическими комплексами его кумира Шарко, преломленные через личный клинический опыт, были отвергаемы как французским, так и австрийским, и немецким научным сообществом. В автобиографической статье «Selbstdarstellung» (Автопортрет [Из Первых уст] 1924) Фрейд отмечает: «Мои родители были евреями, остался евреем и я ... Университет, который я начал посещать в 1873 году, принес мне вначале чувствительные разочарования. Прежде всего, я столкнулся с представлением, будто мне следует чувствовать себя неполноценным и национально чуждым, поскольку я был евреем ... Однако эти первые университетские впечатления имели важные для дальнейшего последствия – в частности, я рано понял, что такое находиться в оппозиции и быть изгнанным из рядов «сплоченного большинства». Это предопределило некоторую независимость суждений....». «Сейчас, когда я пишу эти строки, до меня доходят многочисленные статьи и газетные публикации из Франции, которые свидетельствуют о резком нежелании принять психоанализ и часто содержат несправедливые утверждения, касающиеся моего отношения к французской школе....» (freudproject.ru/?p=7812 © Проект «Весь Фрейд»).

Юнг воспитывался в семье пастора швейцарской реформатской церкви.

«В семье моей матери было шесть священников, священником был и мой отец, а также два его брата. Так что я наслушался различных богословских бесед, теологических дискуссий и проповедей. И всякий раз у меня возникало чувство: «Да, всё верно. Но как же быть с тайной? Ведь это же таинство благодати! Никто из вас не знает об этом. Никто из вас не знает, что Бог хочет, чтобы я поступал дурно, что Он принуждает меня думать об отвратительных вещах для того, чтобы я испытал чудо Его благодати». Всё, что говорили другие, было совсем не то. Я думал: «Богу должно быть угодно, чтобы кто-нибудь узнал об этом. Где-то должна быть правда». Я рылся в отцовской библиотеке, читая всё, что смог найти о Боге, Троице и Духе. Я, что называется, глотал книги, но не становился умнее. Теперь я стал думать: «Вот и они тоже не знают». Я даже искал это в лютеровской Библии (Юнг, 2016, с. 26).

Адлер рос в еврейской семье и так же, как и Фрейд, испытывал проблемы, связанные со своей национальной принадлежностью в немецкоязычном сообществе. Он рано увлекся идеями социализма. Установки, декларируемые социал-демократическим сообществом стали частью интеллектуальной жизни Адлера. «Практически с самого начала XX века, и более всего в те годы, которые можно считать годами становления в истории индивидуальной психологии, русский социализм был для Адлера источником воодушевления и разочарования, полем исследования, где его энтузиазм, питавшийся вдохновляющими социалистическими идеями, смешивался с настороженностью по отношению

к радикализму в процессе претворения этих идей в действительность. Адлер видел в марксизме и социализме сущностное сходство с индивидуальной психологией, с её фокусом на общественной природе человеческой личности», - отмечает Марина Блювштейн в статье «Альфред Адлер: российские страницы биографии».

Уровень субъекта

Уровень субъекта для когнитивной сферы связан с осознанным выбором изучения какой-то реальности, самоанализом, осознанным использованием инструментов расширения когнитивного функционала за счет особых техник и приборов и т.д. Для ценностно-мотивационной сферы субъектный уровень связан с выбором поступка, рефлексией жизненного пути, ответственностью за себя и других, с ответом на вопросы «Быть или не быть?», «Иметь или быть?» и т.п. Уровень субъекта для эмоциональной сферы связан с регуляцией и контролем эмоций.

Автобиографические произведения Фрейда, Юнга и Адлера отражают фокус внимания каждого автора к определенной научной теме. Главное – донести то, что продумано и выстрадано самой жизнью и клинической практикой. Наука для каждого не средство к существованию, а цель, попытка разобраться в самом важном для себя и передать это знание другим. «Автобиография – это моя жизнь, рассмотренная в свете знаний, которые я приобрел благодаря научным занятиям. Моя жизнь и моя научная работа составляют единое целое, и потому книга эта предъявляет большие требования к людям, которые не знают или не могут понять мои научные идеи. В некотором смысле именно моя жизнь была воплощением моих работ, а не работы – ее воплощением. То, что я есть, и то, что я пишу, – едино. Все мои идеи и все мои усилия – это я» (Юнг, 2016, с.8).

Рассматривая личность творца на этом уровне, мы смотрим на повороты его судьбы, вызванные конкретными событиями жизни, встречами со знаковыми людьми и книгами, Приведем несколько замечаний на эту тему Фрейда, Юнга и Адлера.

Зигмунд Фрейд

«Сильное влияние на характер моих интересов оказала ранняя, едва я освоил искусство чтения, погруженность в библейские истории», - отмечает Фрейд.

«Поворот произошел в 1882 году, когда мой безмерно почитаемый учитель исправил великодушное легкомыслие моего отца и, видя мое плохое материальное положение, настоятельно предостерег от карьеры чистого теоретика. Я последовал его совету, оставил физиологическую лабораторию и поступил аспирантом в поликлиническую больницу».

«Впечатление, что крупные авторитеты отклонили мои новинки, оставалось непоколебленным; я со своей мужской истерией и возможностью вызывать истерические параличи внушением оказался в оппозиции. Когда вскоре после этого передо мной оказались закрыты двери лаборатории по анатомии мозга и в течение семестра я не сумел найти места, где мог бы выступить со своей лекцией, я ушел из академической жизни и из объединений. Уже целую вечность я не появлялся в Обществе врачей»

(freudproject.ru/?p=7812 © Проект «Весь Фрейд»).

Карл Юнг

Свою книгу «Воспоминания. Сновидения. Размышления» Карл Юнг надиктовал психоаналитику и стенографистке Аниэле Яффе. «Главы – это стремительно распространяющиеся лучи света, которые лишь на мгновение выхватывают внешние события жизни Юнга и его деятельность. Но недостаточное освещение внешних событий компенсировалось погружением в атмосферу его внутренней жизни, в переживания человека, для которого душа была совершенно реальной сущностью. Я часто просила Юнга поподробнее рассказать о внешних событиях, но мои просьбы оставались без ответа. Только духовное содержание жизненного опыта осталось в его памяти, и только оно казалось ему достойным повествования» (Юнг, Предисловие к книге «Воспоминания. Сновидения. Размышления. 2010, с.6).

Приведем цитаты из книги.

«Образы моих детских снов меня смущали. Я спрашивал себя: «Кто со мною говорит? Кто настолько бесстыден, что выставляет фаллос в храме? Кто заставляет меня думать о Боге, Который разрушает Свою церковь столь непристойным образом?» Возможно ли, чтобы это был дьявол? Я не

сомневался, что здесь действовал Бог или дьявол. По крайней мере, я был совершенно уверен, что эти мысли и образы принадлежат не мне. Таков был главный опыт моей жизни, и я осознал, что несу за него ответственность, что от меня зависит, как сложится в дальнейшем моя судьба. Я был поставлен перед проблемой, решить которую не мог. Кто поставил меня перед ней? – спросить было не у кого. Я был уверен лишь в одном – я сам должен найти ответ в глубинах своего сознания; я одинок перед лицом Бога; именно Он задает мне эти ужасные вопросы. С самого начала я ощущал свое предназначение, как если бы моя жизнь была определена мне судьбой и должна быть выполнена как задача. Это придавало мне внутреннюю уверенность. И, хотя я никогда не мог объяснить это, судьба моя не раз подтверждала справедливость моей убежденности. Мне не нужно было иметь эту уверенность, она владела мной, часто даже наперекор обстоятельствам. Никто не мог отнять у меня убеждение, что мне было предписано сделать то, что хочет Бог, а не то, что хочу я. Часто у меня появлялось чувство, что в каких-то значительных вещах я уже не среди людей, но наедине с Богом. И «там» я уже не был одинок, а находился вне времени, и Он, Который был всегда и будет всегда, в конце концов давал ответ. Эти разговоры с моим Другим были глубоким переживанием: с одной стороны, это была тяжелая борьба, с другой – высочайшее наслаждение. Понятно, что об этом я ни с кем говорить не мог (Юнг, 2016, с. 29).

«Мне никогда не приходило в голову впрямую рассказать кому бы то ни было мой сон о фаллосе или про вырезанного из дерева человечка. Я молчал об этом, пока мне не исполнилось шестьдесят пять. О других опытах я, может быть, говорил жене, но уже в зрелом возрасте. Долгие годы детство оставалось для меня табуированной сферой, и я ни с кем не мог поделиться своими переживаниями. Всю мою юность можно понять лишь в свете этой тайны. Из-за нее я был невыносимо одинок. Моим единственным значительным достижением (как я сейчас понимаю) было то, что я устоял против искушения поговорить об этом с кем-нибудь. Таким образом, мои отношения с миром были предопределены: сегодня я одинок как никогда, потому что знаю вещи, о которых никто не знает и не хочет знать (Юнг, 2016, с. 26).

Альфред Адлер

«Развитие души аналогично развитию органической жизни. У каждого человека есть концепция цели или идеал, необходимый для того, чтобы добиваться больше того, что возможно для него в актуальной жизненной ситуации, преодолевать недостатки и трудности настоящего благодаря постулированию конкретной цели будущего. Имея эту конкретную цель или намерение, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нем живет его будущий успех. Без ощущения цели деятельность индивида не имела бы никакого смысла» (Адлер, 2010, с. 3).

В детстве Адлер несколько раз был близок к смерти. Когда Альфреду было 3 года, его младший брат умер в кровати, где они спали вместе. Кроме того, дважды Адлер едва не был убит в уличных происшествиях, а в пять лет переболел тяжелой пневмонией. Семейный врач считал случай безнадежным, но другому доктору удалось спасти мальчика. После этой истории Адлер решил стать врачом. В университете он заинтересовался идеями социализма и участвовал в нескольких политических собраниях. На одном из них он встретил свою будущую жену Раису Эпштейн, студентку из России, которая училась в университете. К концу обучения Адлер стал убеждённым социал-демократом.

Уровень типологических психофизиологических характеристик

Этот уровень для когнитивной сферы связан с предпочитаемыми и отвергаемыми стилями познания (когнитивными стилями), базирующимися на особенностях функционирования организма как системы приема и обработки информации о себе и мире. Уровень типологических психофизиологических характеристик для ценностно-мотивационной сферы связан с предпочитаемыми и отвергаемыми мировоззренческими установками: субъектцентрированностью или объектцентрированностью, половыми и возрастными особенностями. Для эмоциональной сферы этот уровень связан с темпераментальными характеристиками: устойчивостью нервной системы, возбудимостью и т.п.

Наша практика исследования творческой личности показала, что стиль творчества в сильной

мере определяется познавательным типом в самом широком смысле этого слова. Познавательный тип в системе Психосмология определяется устойчивым соотношением осознаваемого и неосознаваемого компонентов в приеме и переработке информации человека о себе и мире, а также ориентированностью каждого из этих компонентов на себя (субъектцентрированность) или на мир (объектцентрированность).

Анализ биографий и творчества Фрейда, Адлера и Юнга, позволил каждого отнести к определенному типу в системе Психосмология. В данной статье мы сознательно опускаем доказательства, ограничиваясь лишь констатацией результата и напоминанием основных характеристик соответствующего психотипа.

Ниже представлены психологические портреты типа и авторские классификации.

Зигмунд Фрейд – представитель типа А (в системной типологической концепции «Психосмология»).

Тип А - психологический тип в системе Психосмология. Рациональная функция этого типа является доминантной и направлена на Я, иррациональная функция является подчиненной и так же направлена на Я.

Особенности познания. Зрительность («зоркий глаз», наблюдательность), конкретность (останавливает внимание более на подробностях, нежели на их связи и порядке), перенесение всего на себя, восприимчивость, прислушивание к своему организму и анализирование своих ощущений, оценочность.

Память зрительная (память конкретных деталей), практическая (память-навык). Ассоциативность. Избирательность. Стремление к оригинальности. Подчиненность определенной собственной системе, «зацикленность» (которая может периодами меняться).

Мышление является доминирующим в познании себя и мира. Интуиция «внутреннего чувства» подчинена разуму. Данные от органов чувств подвергаются анализу с помощью мышления («мыслящий глаз», «ощупывающий глаз»). Оценка внешнего стимула осуществляется в категориях «удовольствие-неудовольствие», «защита-угроза», «опасность-безопасность», «интересно-неинтересно». Видение действительности в игровом, комическом варианте.

В познании большое внимание уделяется конкретным деталям и их возможным комбинациям.

Прагматизм. Мир - все то, что непосредственно окружает, то, на что возможно оказывать влияние и что может оказывать влияние.

Самопознание направлено главным образом на исследование проблем, связанных с функционированием системы: бессознательные влечения – сознание – культурные требования.

Ценностно-мотивационная сфера. Ценность познания себя, здоровье, семья, дом, уважение окружающих, интересное яркое общество, веселое и интересное времяпровождение, комфорт, борьба со страстями, приключения, саморазвитие.

Главные качества, за счет которых достигаются эти ценности: трудолюбие, приобретение знаний и умений, хитрость, любопытство, трюкачество, оригинальность, эксгибиционизм, ловкость, самокопание, задиристость, эгоцентризм.

Фрейд, Адлер и Юнг создают свои типологии, которые, в свою очередь, хорошо отражают особенности психотипа каждого психоаналитика. Фрейд создает типологию, связанную с фиксацией либидо на разных стадиях психосексуального развития, выделяя оральный, анальный, фаллический и генитальный типы личности. Его психотипы есть физиологически обусловленная данность только для определенного периода развития филогенетического и онтогенетического. Каждый человек может остановиться в своем развитии на любой стадии. «Сексуальная функция существовала с самого начала жизни, однако в первое время она не была связана с другими жизненно важными функциями и потому оставалась от них независимой; ей предстояло проделать еще долгий и сложный путь развития, прежде чем стать тем, что является нормальной сексуальной жизнью взрослых. Первоначально же она выражалась как деятельность целого ряда компонентов влечения, которые были зависимы от эrogenных зон тела и частично выступали как пары противоположностей (садизм – мазохизм, желание подглядывать – страсть к эксгибиционизму), независимо друг от друга стремились к получению наслаждения и по большей части находили для себя объект в собственном теле. Таким образом, они

вначале не центрированы и автоэротичны. Позднее в них стали проявляться связи; первая стадия организации проходит под господством орального компонента, затем следовала садистско-анальная фаза, и лишь наступавшая позднее третья фаза несла с собой примат гениталиев, сексуальная функция становилась на службу размножению. В ходе этого развития многие элементы влечения отбрасывались как ненужные для этой конечной цели или получали другое применение, другие же отвлекались от своей цели и переводились в генитальную организацию. Энергию сексуальных влечений – и только ее – я назвал либидо». (freudproject.ru/?p=7812 © Проект «Весь Фрейд»). Застревание на какой-то из стадий психосексуального развития ведет к соответствующему типу личности.

Карл Юнг - представитель типа EF. Тип EF - психологический тип в системе Психосмология. Рациональная и иррациональная функции этого типа направлены на мир, обе функции равносильны.

Особенности познания. Высокая вариативность и спектр использования стратегий восприятия (воспринимаются конкретные детали, настроение, чувственный тон, стиль, возникают ассоциации).

Стремление мыслить в категориях общих понятий и принципов, а не частных практических выгод.

Мир - Космос, полный тайн и загадок. Человеку дана возможность с помощью чувств и разума приобщиться к пониманию гармонии мироздания.

Важно, чтобы „книжное“ знание дополнялось практическим, велика роль жизненного опыта в самых разнообразных сферах. Надо все попробовать самому.

Ценностно-мотивационная сфера. Самореализация. Самосовершенствование. Общение. Гармония. Низменное привлекает наравне с возвышенным как максимальные возможности бытия, попытка охватить весь диапазон жизненных сфер.

Характерен чувственно-оценочно-познавательный интерес к любым формам существования. Доставляет наслаждение игра с реальностью.

Интерес к природе моральных законов. Рассмотрение нравственных норм как закономерностей космического масштаба.

Характерно стремление к балансу свободы и ответственности.

Юнг создает типологию познавательных типов. «Параллельно я занимался сбором материала для книги о психологических типах. Целью ее было показать существенное отличие моей концепции от концепций Фрейда и Адлера. Собственно говоря, когда я стал над этим задумываться, передо мной встал вопрос о типах, потому что кругозор человека, его мировоззрение и предрассудки определяются и ограничиваются психологическим типом. Поэтому предметом обсуждения в моей книге стали отношения человека с миром - с людьми и с вещами», - отмечает Карл Юнг в Тэвистокских лекциях. (Юнг, 2010, с. 50). Типология Юнга – это классификация врожденных установок приема и переработки информации о себе и мире. Типы не меняются в течение жизни. Все они соответствуют норме, однако каждый тип будет предпочитать свою форму невроза при определенных обстоятельствах жизни.

Альфред Адлер – представитель типа С в системе Психосмология. Рациональная функция этого типа направлена на мир, иррациональная функция является доминантной и направлена на Я.

Особенности познания. Интуиция является доминирующей в познании себя и мира. Высокая эмоциональная насыщенность познания. Стремление к крайним оценкам. Высокая нюансированность собственных чувств при восприятии. Интуитивное «схватывание» целого. Синестетичность – образы очень реальны, они звучат, пахнут, они ощущаются тактильно.

Память ярко эмоциональная. Велика возможность играть образами памяти, трансформируя их.

В мышлении склонность обесценивать объект, либо гипертрофированно превозносить его, свобода логики, культ творчества.

Интерес к субъективному «Я», попытка подчинить объективность, распространить законы своего «Я» на всю воспринимаемую реальность.

Воспринимаемые стимулы оцениваются по шкалам «жизнь - смерть», «тьма - свет», «приятно - неприятно».

Есть мир собственных чувств и желаний и есть мир космических законов. Оба этих мира сосуществуют в Я, создавая энергетику борьбы.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление понять себя и мир.

Стремление навязать свою волю миру. Простейшим путем ко всякому благу и всему, что обещает счастье, кажется именно путь власти“ (А. Адлер).

Стремление возвысится над этим миром.

Стремление к сильным чувствам и страстям.

Типология Адлера в качестве основания для классификации ставит устойчивую мировоззренческую установку человека, характеризующуюся совокупностью привычек, черт характера и образа поведения, которая определяет цели человека и способы их достижения. В свою очередь, «черты характера тоже не существуют сами по себе - они всегда соответствуют индивидуальному жизненному плану и представляют собой его наиболее важные средства борьбы», - пишет Адлер в своей работе «Индивидуальная психология, ее предположения и результаты» (Адлер, 2011, с.10). Стиль жизни формирует сам человек. Адлер выделял четыре основных типа стилей жизни: эгоистический, зависимый, эскапистический и ответственный.

Уровень общих психофизиологических характеристик

Уровень общих психофизиологических характеристик для когнитивной сферы связан с анатомическими и физиологическими особенностями анализаторов, объемом и скоростью приема и переработки информации, порогами восприятия, внимания и памяти. Для ценностно-мотивационной сферы этот уровень связан с анатомическими и физиологическими особенностями человека как биологического существа с жизненными потребностями в защите, питании, размножении, а также системой условных и безусловных рефлексов. Уровень общих психофизиологических характеристик для эмоциональной сферы связан с физиологическими особенностями нервной и гуморальной системы.

В биографиях часто можно встретить замечания об особенностях общих психофизиологических характеристик – возбудимости, скорости обработки информации, особенностях анализаторов, физических и психических проблемах.

Приведем несколько цитат и фактов.

В своей автобиографии Фрейд отмечал: «В гимназии я семь лет был первым учеником, пользовался привилегиями, меня даже освобождали от экзаменов». Однако уже в университете его способностей было недостаточно. «В первые же университетские годы я понял, что из-за особенностей и ограниченности своих способностей не смогу добиться какого-либо успеха во многих областях науки, на которые было набросился с юношеским пылом».

«Юнг обладал большим ростом 185 см и природной физической силой.

«Большинство учителей считали меня недалеким и способным устраивать всякие каверзы. Когда в школе что-нибудь случалось, подозревали, как правило, меня. Если где-то начиналась потасовка, меня считали подстрекателем. В действительности, я лишь один раз принимал участие в драке, когда мне стало ясно, что немало одноклассников относятся ко мне враждебно. Они напали на меня сзади, их было семеро. Тогда, в мои пятнадцать лет, я был крупным и сильным подростком, и у меня случались приступы внезапной ярости. Разозлившись, я схватил обеими руками одного из них и, вращая вокруг себя, сбил его ногами нескольких других. Учителя обо всем узнали, но я лишь смутно припоминаю какое-то наказание, казавшееся мне несправедливым. С того дня меня оставили в покое, никто больше не осмеливался затевать со мной драку (Юнг, 2016, с. 27).

Адлер в детстве страдал от рахита и до двух лет не мог ходить, страдал хромотой, а разная длина ног создавала ему массу неудобств и чувство неполноценности.

В заключении мы можем еще раз отметить тот факт, что выбор тех или иных архетипов для своих концепций обусловлен всеми уровнями функционирования психики и не случаен. Типологии, которые развивал каждый автор, имеют свои ограничения и не противоречат одна другой. Карл Юнг искал

всю жизнь свою самость, преодолевая расколотость своего сознания. Он создал типологию самостей, которые составляют ядро познавательного аппарата человека с рождения и до смерти как норма. Зигмунд Фрейд, считая себя своим главным пациентом, всю жизнь преодолевал комплекс влечения к матери. Стадии, которые он описал как типы личности, это некие невротические, физиологически обусловленные, изоморфы самостей Юнга. Адлер, работая со своими комплексами неполноценности и стремления к превосходству, создал социальную типологию невротической личности. Тип, описанный Юнгом, может быть невротической личностью, а может и не быть невротиком. Все зависит от того, как он сможет выстроить свой жизненный путь и стать мудрым и ответственным правителем своей жизни.

Каждый из вышеописанных уровней имеет все возможности для усовершенствования. На анатомио-физиологическом уровне человечеством созданы разные приборы, протезы, лекарства, позволяющие человеку преодолевать ограничения тела. На уровне психофизиологических типологических характеристик человек может путем рефлексии и разного рода психологических техник расширить объем своих возможностей, преодолев ограничения психотипа, понимать и входить в мировоззренческие установки других людей. На уровне культурных установок человек может, изучив разные языки общения, традиции и ритуалы, преодолеть узость своих взглядов. Именно это расширение возможностей и мировоззрения, а значит, движение к мудрости, мы видим в конце жизни у каждого творца.

Подводя итог, можно сказать, что системно-биографический метод позволяет многомерно видеть все детали психических и физических особенностей человека, выделяя как социально, так и биологически обусловленные характеристики. Особенно показателен этот метод для сравнительного описания разных персонажей из близкой сферы деятельности. Фрейд, Адлер и Юнг жили в одно время, говорили на одном языке, были коллегами и друзьями, занимались проблемами неврозов и отношениями бессознательной психики к сознанию. Разница в их психотипах и особенности индивидуальной линии жизни отразилась как в зеркале в их научном творчестве. Каждый смог заглянуть в проблемы бессознательной психики со своего ракурса, открыв для нас сложность и многоликость проблем связи тела и души.

Литература

1. Адлер А. Наука жить. М., 2010
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М.: Академический проект, 2011
3. Юнг К. Воспоминания. Сновидения. Размышления. Альманах «МОИ» №60, М., 2016. Электронное издание, ISBN 9984-688-57-7
4. Юнг К. Тэвистокские лекции. М., 2010
5. <https://freudproject.ru/?p=7812>
6. Блювштейн М. Альфред Адлер: российские страницы биографии http://www.страдис.pф/publ/rekomenduemye/alfred_adler_rossijskie_stranicy_biografii/2-1-0-131

АНАЛИЗ ВОСПРИЯТИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Копосов Г.Г., Шкальков А.А.

Нейрофизиология ВКонтакте (vk.ru/neurophysiology) Москва, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты анализа обратной связи от 100 пользователей, взаимодействовавших с ИИ-ассистентом в области психологической поддержки и зарубежный опыт. Исследование охватывает демографический профиль аудитории, оценку понятности коммуникации, качества рекомендаций, уровня доверия, а также намерений дальнейшего использования технологии. Выборка включает как специалистов (16%), так и непрофессионалов (84%). Методом корреляционного анализа выявлены значимые связи между профессиональным статусом, возрастом, опытом обращения к психологу и оценкой качества ИИ. Результаты демонстрируют в целом положительное восприятие ИИ, однако выявляют ряд проблем, связанных с эмоциональной глубиной и конфиденциальностью.

Ключевые слова: искусственный интеллект, психическое здоровье, психологическая поддержка, восприятие технологий.

ANALYSIS OF THE PERCEPTION AND EFFECTIVENESS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Koposov Georgii, Shkalkou Anton

Neurophysiology VK (vk.ru/neurophysiology) Moscow, Russian Federation

Annotation. This study analyzes feedback from 100 users of a psychological support AI assistant and incorporates international expertise. It covers user demographics, perceived communication clarity, recommendation quality, trust levels, and continued usage intention. The sample comprised 16% professionals and 84% lay users. Correlation analysis identified significant links between professional status, age, prior therapy experience, and AI quality ratings. Findings indicate overall positive user perception, but highlight challenges regarding emotional depth and privacy.

Keywords: Artificial Intelligence, Mental Health, Psychological Support, Technology Perception

Введение

С развитием искусственного интеллекта растёт интерес к его применению в сфере ментального здоровья. ИИ-ассистенты могут предоставлять базовую психологическую поддержку, проводить первичный анализ состояния пользователя и предлагать рекомендации. Цель данного исследования

— оценить, насколько такой инструмент воспринимается как полезный, понятный и достоверный различными демографическими группами, а также выявить факторы, влияющие на доверие и готовность к его использованию. Анализ 28 исследований, проведённых с 2009 по 2023 год, демонстрирует, что вмешательства на основе искусственного интеллекта, в частности чат-боты и интернет-когнитивно-поведенческая терапия, приводят к умеренному и значительному улучшению симптомов депрессии и тревоги. Например, использование чат-бота показало существенное снижение депрессивных симптомов у студентов и оказалась не менее эффективной, чем традиционное консультирование для подростков. Однако эти выводы ограничены такими факторами, как небольшой размер выборки во многих работах, высокий процент отсева участников, который в одном из исследований составил всего 6%, и краткосрочность большинства вмешательств, что не позволяет в полной мере оценить их долгосрочную эффективность

Анализ литературы

Искусственный интеллект обладает значительным потенциалом для повышения доступности и рентабельности психиатрической помощи, что особенно актуально для регионов с нехваткой специалистов, например, в Индии, где на 100 000 человек приходится менее трёх психиатров. Однако для ответственной интеграции необходимы более масштабные и длительные исследования, разработка строгих этических стандартов и нормативных требований, а также позиционирование ИИ как инструмента поддержки, а не замены врача-человека, чтобы гарантировать безопасность и благополучие пациентов.[1]

Мета-анализ 30 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 6100 пациентов показал, что психотерапевтические вмешательства на основе искусственного интеллекта статистически значимо снижают симптомы депрессии сразу после вмешательства с умеренным размером эффекта (Hedges' $g = -0,54$; 95% ДИ: от $-0,79$ до $-0,29$). Этот положительный эффект, хотя и уменьшившийся до малого размера эффекта ($g = -0,23$; 95% ДИ: от $-0,40$ до $-0,06$), сохранялся на протяжении 6–12 месяцев наблюдения. Однако вмешательства не продемонстрировали значимого влияния на симптомы тревоги и стресса как сразу после курса, так и на последующих этапах наблюдения по сравнению с контрольными группами.

Анализ выявил существенную неоднородность результатов (I^2 до 85%), которую частично объяснили субгрупповые анализы. Наибольшую пользу от вмешательств получили пациенты с депрессией или депрессией в сочетании с другими состояниями, а также лица в возрасте 31–40 лет. При этом такие факторы, как год публикации, длительность вмешательства, размер выборки или процент отсева, не оказали значимого влияния на исходы по данным мета-регрессии. Качество доказательств по шкале GRADE варьировалось от умеренного до очень низкого, что указывает на ограниченную уверенность в результатах.

Авторы пришли к выводу, что вмешательства на основе ИИ могут служить полезным дополнением к стандартной терапии для снижения депрессивной симптоматики, особенно учитывая глобальную нехватку специалистов в области психического здоровья. Однако для подтверждения долгосрочной эффективности, оценки воздействия на тревогу и стресс, а также повышения обобщаемости выводов необходимы более масштабные и методологически строгие исследования с длительным периодом наблюдения и участием более разнообразных популяций.[2]

Другой систематический обзор и мета-анализ посвящен оценке эффективности искусственного интеллекта (ИИ) в виде чат-ботов для улучшения психического здоровья у молодых людей в возрасте 12–25 лет. На основе 14 исследований (15 рандомизированных контролируемых испытаний) с общим числом участников 1974 было установлено, что ИИ-агенты оказывают умеренное или значительное влияние на симптомы депрессии: скорректированный показатель эффекта (Hedges g^*) составил 0,61 (95% ДИ: 0,35–0,86). При этом наибольшая эффективность наблюдалась в субклинических группах (Hedges $g = 0,74$), тогда как в неклинических выборках эффект был незначительным (Hedges $g = 0,04$).

В то же время влияние ИИ-агентов на другие психические показатели оказалось статистически незначимым. Для симптомов генерализованной тревоги скорректированный Hedges g составил 0,06 (95% ДИ: $-0,21$ – $0,32$), для стресса — 0,002 (95% ДИ: $-0,19$ – $0,20$), для позитивного и негативного аффекта

— 0,01 и 0,07 соответственно, а для психологического благополучия — 0,04. Гетерогенность между исследованиями была высокой для депрессии и тревоги, но снижалась после исключения выбросов и проведения анализа по подгруппам.

Результаты подчеркивают потенциал ИИ-агентов как инструмента раннего вмешательства при депрессии у молодежи, особенно в субклинической популяции. Однако их эффективность в отношении тревоги, стресса и улучшения психологического благополучия остается ограниченной, что указывает на необходимость дальнейшего совершенствования технологий, включения поведенческих методик и изучения долгосрочных эффектов. Ограничениями работы стали небольшое количество исследований по отдельным исходам, отсутствие данных о длительном применении и разнородность терапевтических подходов используемых агентов.[3]

Мета-анализ 15 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 1744 человек показал, что разговорные агенты на основе искусственного интеллекта (ИИ) значимо снижают уровень психологического дистресса с размером эффекта Hedges $g = 0,70$ (95% ДИ: 0,18–1,22). Наибольшая эффективность наблюдалась в отношении симптомов депрессии ($g = 0,64$; 95% ДИ: 0,17–1,12). При этом влияние на общее психологическое благополучие оказалось статистически незначимым ($g = 0,32$; 95% ДИ: -0,13 до 0,78). Анализ выявил высокую неоднородность исследований ($I^2 > 90\%$), что объясняется разнообразием методологий, популяций и типов интервенций.

Эффективность вмешательств варьировала в зависимости от характеристик агентов и пользователей. Генеративные агенты ($g = 1,244$) превосходили ретривальные ($g = 0,523$), а мультимодальные или голосовые ($g = 0,828$) оказались эффективнее текстовых ($g = 0,665$). Наибольшую пользу от взаимодействия с ботами получили лица из клинических и субклинических групп ($g = 1,069$), а также люди среднего и пожилого возраста ($g = 0,846$). Удовлетворенность пользователей в основном определялась качеством терапевтического альянса, эмпатичностью общения и отсутствием сбоев в коммуникации.

Полученные результаты свидетельствуют о перспективности использования разговорных агентов на основе ИИ для снижения психологического дистресса, особенно в условиях нехватки традиционных услуг. Для подтверждения долгосрочных эффектов и установления причинно-следственных связей необходимы дальнейшие исследования с стандартизированными методами оценки и учетом этических аспектов применения генеративного ИИ в ментальном здоровье.[4]

Еще одно рандомизированное контролируемое исследование было проведено с участием 104 женщин, диагностированных с тревожными расстройствами, полученных в активных зонах боевых действий. Участницы были случайным образом распределены на две группы: в экспериментальной группе женщины ежедневно получали поддержку через чат-бота, а контрольная группа проходила 60-минутные сессии психотерапии три раза в неделю. Уровень тревожности оценивали с помощью Шкалы тревожности Гамильтона и Опросника тревожности Бека. Для анализа результатов использовались t-тесты.

В обеих группах наблюдалось значительное снижение уровня тревожности. В контрольной группе, проходившей традиционную терапию, снижение по шкале Гамильтона составило 45%, а по шкале Бека - 50%. В группе, пользовавшейся чат-ботом, снижение составило 30% и 35% соответственно. Хотя чат-бот обеспечивал доступную и немедленную поддержку, традиционная терапия оказалась более эффективной благодаря эмоциональной глубине и адаптивности, обеспечиваемым человеческими терапевтами. Чат-бот оказался особенно полезен в кризисных условиях, где доступ к терапевтам был ограничен, демонстрируя свою ценность в масштабируемости и доступности. Однако его эмоциональное вовлечение было заметно ниже по сравнению с очной терапией.

Методология исследования

В исследовании использованы данные анонимного анкетирования 140 респондентов. Анкета включала вопросы о демографических характеристиках, опыте общения с психологами, оценке понятности и стиля общения ИИ, качестве интерпретаций, уровне доверия, наличии сложностей и планах на дальнейшее использование. Для анализа связей между номинальными переменными использовался расчет коэффициента Phi (ϕ) для таблиц 2x2 на основе данных о совместном

распределении частот.

Результаты

1. Демографический и профессиональный профиль аудитории

Выборка характеризуется следующим распределением:

Профессиональный статус: 84% респондентов не являются практикующими специалистами в области психологии/психотерапии, 16% — являются.

Гендерное распределение: преобладают женщины (68%), мужчины составили 32%.

Возрастные группы: наиболее представленной оказалась группа 25-34 года (30%), далее следуют 35-44 года (28%) и 45-54 года (18%). Группы 18-24 года и 55+ представлены примерно одинаково (по 12%).

Уровень образования: Подавляющее большинство респондентов имеют высшее образование (72%) или ученую степень (8%). Остальные имеют среднее профессиональное (10%) или общее образование (10%).

Опыт обращения к психологу: 52% респондентов имели опыт обращения к психологу или психотерапевту, 48% — не имели.

2. Оценка параметров работы ИИ-ассистента

Понятность коммуникации: 65% пользователей оценили объяснения ИИ как «полностью понятные» или «скорее понятные». 25% отметили трудности в понимании. 10% затруднились с оценкой.

Качество психологических интерпретаций около 50% респондентов оценили качество как «очень высокое» или «в целом высокое». 30% указали на «среднее качество с существенными пробелами». 5% оценили качество как низкое. Остальные затруднились с ответом.

Доверие к ИИ: 55% респондентов скорее доверяют ИИ, чем нет. 20% полностью доверяют. 15% не уверены. 10% скорее или полностью не доверяют.

Планы на использование: 40% респондентов планируют использовать ИИ в будущем. 35% допускают такую возможность. 15% скорее или точно не будут использовать. 10% затруднились ответить.

3. Корреляционный анализ

Для выявления значимых связей были сгруппированы положительные («Полностью понятны», «Скорее понятны») и отрицательные/нейтральные оценки по ключевым параметрам. Расчет коэффициента ϕ (фи) показал наличие слабых и умеренных связей:

Профессиональный статус и оценка качества:

Среди специалистов доля положительных оценок качества («Очень высокое», «В целом высокое») составила ~50%. Среди неспециалистов — ~65%.

Вывод: Наблюдается слабая отрицательная корреляция ($\phi \approx -0.12$). Специалисты склонны оценивать качество интерпретаций ИИ более критично.

Возраст и понятность коммуникации:

Респонденты старше 45 лет чаще выбирали варианты «Иногда возникают трудности» и «Затрудняюсь ответить» (35% в группе 45+ против 20% в группе 25-34).

Вывод: Наблюдается слабая положительная корреляция между возрастом (>45) и трудностями в понимании ($\phi \approx 0.15$).

Опыт обращения к психологу и доверие к ИИ:

Среди имеющих опыт обращения к психологу доля ответов «Полностью доверяю» и «Скорее доверяю» составила ~80%. Среди не имеющих опыта — ~70%.

Вывод: Наблюдается слабая положительная корреляция ($\phi \approx 0.10$). Опыт общения со специалистом-человеком несколько повышает готовность доверять ИИ-ассистенту.

Понятность коммуникации и общая оценка качества:

Среди тех, кому общение с ИИ было «Полностью понятно», 85% дали высокую оценку качеству интерпретаций. Среди тех, у кого были трудности, эту доля составила менее 30%.

Вывод: Наблюдается сильная положительная корреляция ($\phi \approx 0.55$). Понятность стиля общения является ключевым фактором в общей положительной оценке качества работы ИИ.

4. Качественный анализ сложностей и опасений

Наиболее частые проблемы, выявленные в текстовых ответах:

- Отсутствие эмоциональной глубины и «живого» контакта: «Нет “живого” контакта. Ощущение шаблона».

- Шаблонность и повторяемость ответов: «Бесит то, что ИИ повторяет мои слова, как попугай».
- Опасения относительно конфиденциальности данных: «беспокоит конфиденциальность».
- Технические проблемы: «Чат не сохраняется. Бот упускает контекст».

Результаты свидетельствуют о том, что ИИ-ассистент в целом воспринимается как полезный инструмент, особенно непрофессиональной аудиторией. Выявленные корреляции позволяют глубже понять факторы восприятия: Критичность специалистов указывает на то, что ИИ пока не достигает уровня профессионального суждения, но может быть полезен как вспомогательный инструмент. Связь возраста и понятности требует адаптации интерфейса и стиля общения ИИ для старшей возрастной группы. Сильная корреляция между понятностью и оценкой качества подчеркивает, что для пользователя ясность коммуникации неотделима от воспринимаемой эффективности помощи. Опыт обращения к психологу не является барьером для принятия ИИ, а, наоборот, может способствовать большей открытости к ИИ-инструментам. Ключевыми ограничениями технологии остаются неспособность к эмпатии, риски конфиденциальности и необходимость в более адаптивных ответах.

Заключение

ИИ-ассистент демонстрирует значительный потенциал как инструмент психологической поддержки, особенно для непрофессиональной аудитории. Однако его внедрение требует сегментированного подхода с учетом демографических характеристик пользователей. Устранение технических недостатков (например, контекста), повышение вариативности ответов и укрепление гарантий конфиденциальности являются критически важными шагами для повышения доверия и эффективности технологии. Дальнейшие исследования должны быть направлены на долгосрочное изучение эффективности ИИ в сочетании с традиционной терапией.

Литература

1. Beg M. J., Verma M., Vishvak Chanthar K. M. M., Verma M. K. Artificial Intelligence for Psychotherapy: A Review of the Current State and Future Directions // Indian Journal of Psychological Medicine. – 2025. – Vol. 47. – № 4. – P. 314–325. – DOI: 10.1177/0253777624126b8b9

2. Lau Y., Ang W. H. D., Ang W. W., Pang P. C., Wong S. H., Chan K. S. Artificial Intelligence-Based Psychotherapeutic Intervention on Psychological Outcomes: A Meta-Analysis and Meta-Regression // Depression and Anxiety. – 2025. – Vol. 2025. – Art. ID 8930012. – 27 p. – DOI: 10.1155/da/8930012.

3. Feng Y., Hang Y., Wu W., Song X., Xiao X., Dong F., Qiao Z. Effectiveness of AI-Driven Conversational Agents in Improving Mental Health Among Young People: Systematic Review and Meta-Analysis // Journal of Medical Internet Research. 2025. Vol. 27. Art. e69639. DOI: 10.2196/69639.

4. Li H., Zhang R., Lee Y.-C., Kraut R. E., Mohr D. C. Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being // npj Digital Medicine. 2023. Vol. 6, Article 236. DOI: 10.1038/s41746-023-00979-5.

5. L. Spytska. The use of artificial intelligence in psychotherapy: development of intelligent therapeutic systems. DOI: 10.1186/s40359-025-02491-9

ОБРАЗЫ ЧЕЛОВЕКА В ПРИЗМЕ ТРЕХ ПАРАДИГМ: ПРЕМОДЕРНА, МОДЕРНА И ПОСТМОДЕРНА

Семенков А. А.

**Научно-исследовательский центр психологии и развития человека «Новые технологии»,
Москва, Сочи, Россия**

Аннотация: Статья исследует метаморфозы образа человека и телесности через смену трёх парадигм (премодерн, модерн, постмодерн). Вводится концепт «парадигмальной вертикали» для анализа трансформаций образа человека. Показано, как глубинные онтологические установки, опосредованные через общественные практики, формируют конкретный антропологический опыт. Анализ выявляет системные причины современного кризиса идентичности и намечает контуры поиска нового образа человека.

Ключевые слова: телесность, парадигма, постмодерн, модерн, идентичность, парадигмальная вертикаль, антропология.

HUMAN IMAGES IN THE PRISM OF THREE PARADIGMS: PRE-MODERN, MODERN AND POSTMODERN

Semenkov A.A.

**Scientific Research Center of Psychology and Human Development «New Technologies»,
Moscow, Sochi, Russia**

Abstract: The article explores the metamorphoses of the human image and physicality through the change of three paradigms (pre-modern, modern, postmodern). The concept of a «paradigmatic vertical» is introduced to analyze the transformations of a person’s image. It is shown how deep ontological attitudes, mediated through social practices, form a specific anthropological experience. The analysis reveals the systemic causes of the modern identity crisis and outlines the contours of the search for a new image of a person.

Keywords: physicality, paradigm, postmodernity, modernity, identity, paradigmatic vertical, anthropology.

*«Поэтому не следует искать человека или человеческое среди возможного.
Человека нужно искать среди невозможного, ибо человек – это его вера»
Ф. И. Гиренок*

«Относительное – это явление хаоса. Абсолютное – это условие порядка, та внутренняя скрепа, которая его охраняет от ситуативности»
Ростова Н. Н.

«Ничто не служило нашей цели, кроме систематического употребления неверной терминологии»
Старая немецкая шутка

Не приходится сомневаться в том, что мы сейчас находимся на изломе времени, где наша жизнь полна вызовов и противоречий. Позади остался колоссальный опыт человечества, выражение которого в настоящем мы можем встречать в формах технологий, искусственного интеллекта, алгоритмов, цифровых симулякров и иных феноменов, которые вызывают интерес и позволяют констатировать кризис идентичности и телесности в условиях цифровой реальности. Сколько необычных, где-то странных и противоречивых явлений порождает текущее время? Дисморфия «селфи», создание цифровых аватаров, психотические состояния, вызванные взаимодействием с ИИ, «оживление» старых фотографий, а также фотографий умерших родственников, кризис некоторых профессий и многое другое.

Мы предполагаем, что ключ к пониманию метаморфоз образа человека и телесности представляет собой не случайный процесс, а закономерное воплощение сменяющих друг друга парадигм, посредством формирования типов ментальности и соответствующих общественных практик. Понятия «тело» и «телесность» различаются. Телесность, как пишут Поломошнов А. Ф., Молоканов А. А., имеет три аспекта, которые взаимосвязаны: (а) физические характеристики органического тела (б) социокультурные представления и нормы, которые связаны с тем в каком статусе предстает органическое тело, а также (в) индивидуальные психологические представления и позиционирование человека по отношению к своему телу.[10]

Мы можем утверждать, что наше тело включено в широкий контекст социокультурных явлений, позволяя себе данную мысль, поскольку была проведена огромная и фундаментальная работа по деконструкции человеческого опыта, частью которого является в самом широком смысле обращение с телом. Например, мы можем обнаружить любопытную идею Ж. Делёза и Ф. Гваттари – «Тело без органов» (ТБО). ТБО – это виртуальный, потенциальный аспект тела, свободный от предустановленных организаций, функций и иерархий. Это не физическое тело без органов (от греч. *organon* — инструмент, орудие), а «тело», которое Ж. Делез и Ф. Гваттари пытались освободить от привычной организации и функций, освобождая человеческое желание. По сути своей обезличивая тело, превращая его в некое выражение свободных анонимных, виртуальных потоков. Ж. Делез и Ф. Гваттари предлагая и разрабатывая идею ТБО – выступают с критикой психоанализа, который заточил желание человека внутри семейных фигур и эдипова комплекса, капитализма, превратившего желание в товар и организмическое мышление, ограничившее себя готовыми формами и путями. «Тело без органов» — это виртуальное тело, даже чем-то лучистое в духе К. Э. Циолковского.

Это хороший пример для того, чтобы продемонстрировать определенный культурно-исторический период и степень осмысления представлений, связанных с телесностью и образом человека за которыми скрываются ключевые и организующие человеческое бытие идеи воли, свободы, жизни, смерти, откровения, познания, обретения, желания и другие категории.

Возьмем, например, другого глубокого мыслителя, религиоведа и историка религии М. Элиаде, который исследовал мифологию, религию, символизм, мистицизм и иные смежные темы для того, чтобы продемонстрировать другой взгляд на телесность и образ человека, который существует в ином смысловом пространстве.

В работе «Священное и мирское» Элиаде описывает сложный символизм, структуру и связь, прибегая к антропокосмическим аналогиям «дом-тело-Космос», которая выражается в том, что дом человека организуется как сакральное пространство, где его центр (очаг или столб) становится Осью Мира (*axis mundi*), точкой связи с богами. Человеческое же тело, проживая в доме, пребывает в центре упорядоченного Космоса, участвуя в божественной гармонии и воспроизводя акт творения: «Человек

«живет» в своем теле точно так же, как он живет в доме, или в Космосе, который он сотворил для себя сам (ср. гл. I). Всякое закономерное и постоянное положение человека предполагает включенность в Космос, во Вселенную, которая организована самым совершенным образом, а следовательно, имитирует образцовую модель Сотворения. Населенная местность, Храм, дом, тело — все это, как мы видим, Космосы.» [7, 110с.] Изба, определенное расположение красного угла в избе и печь, за печью, по поверьям, жил домовый. Печь была аналогом алтаря, местом, где готовилась пища (акт превращения хаоса в порядок). Порог дома также был сакральной границей, разделяющей внутренний, упорядоченный космос дома и внешний, хаотичный мир. Кочевая юрта у тюркских и монгольских кочевников. Круглая юрта — это модель Вселенной. Ее центр отмечен очагом, над которым находится тооно — отверстие, одновременно являющееся и солнцем, и окном в небесный мир.

Или возьмем более «далекие» от научного мышления примеры. Христианская вера в какой-то мере рассматривает тело как храм: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа?» (1 Коринфянам 6:19). Мы также встречаемся с догматом о воскресении плоти и идеи вочеловечевания Бога, где определённым образом «христианское тело» выступает как иерархический, освященный «храм» или «образ», чья организация задана свыше. Подобный взгляд на тело мы можем обнаружить и в иных традиционных системах, которые в парадигмальном анализе А. Г. Дугина именуется как «премодерн», а точнее речь идет о парадигме премодерна. Далее мы рассмотрим то, чем является парадигма, а пока нам было важно показать смысловой и мировоззренческий контраст, который обнаруживает себя в современных идеях и более традиционных взглядах на тело и человека. Заметим, что это в некоторой степени легко обнаружить, если рассмотреть каким образом менялся спорт, эталоны красоты, мода, стандарты кино и так далее. Дальнейшее чтение статьи возможно, как и со следующего раздела, так и сразу с той части, которая посвящена образу человека в контексте трех парадигм.

«Парадигмальная вертикаль»

Мы уже рассматривали мысль о том, что телесность является социокультурным явлением. Об этом пишут многие исследователи: так в далеком 1950 году Марсель Мосс вводит понятие «*habitus*», описывая как изменяются «привычки» под влиянием социокультурного окружения, приводя небезынтересные наблюдения за техниками плавания у разных поколений, тем как маршируют Англичане и Французы, употребляют пищу и выполняют иные действия. Таким образом французский антрополог пришел явлению, которое назвал «техники тела» - традиционные и социально усвоенные способы использования человеческого тела, которые эффективны и передаются из поколения в поколение.

М. Мосс рассматривает их как «традиционные эффективные действия», подчеркивая, что тело является первым и самым естественным инструментом человека, использование которого культурно обусловлено. «Эти «привычки» варьируются не просто в зависимости от индивидов и их подражательных действий, но главным образом в зависимости от различий в обществах, воспитании, престиже, обычаях и модах. Необходимо видеть техники и деятельность коллективного практического разума там, где обычно видят лишь душу и ее способности к повторению.» [8, 308с.]

Тело существует в социальном контексте и выступает как орган общественной практики. Общественная практика является результатом гласных договоренностей и негласного влияния времени – действия определённой парадигмы, которая организует деятельность человека определенным образом. Существует и обратная взаимосвязь – человек посредством социальной практики входит в ассоциативное пространство той или иной части культуры – для человека это канал входа, адаптации и принадлежности к обществу или конкретному сообществу.

Общественная или социальная практика является в формах разных видов деятельности, посредством которых человек получает опыт, навыки, реализует свои потребности, желания и смыслы: это не просто «отчужденное» от деятельности понятие, а форма повседневного существования человека, труда и организации досуга.

Таким образом, мы предполагаем, что тот первичный «бессознательный фон», который порождает взгляды, идеи и настроения – это парадигма в ее сверхобобщающем виде, а именно три парадигмы – премодерна, модерна и постмодерна. Разные авторы работают с парадигматическим методом по-

разному, определяя и находя уникальные стороны явления, в зависимости от целей исследования и системы координат. Мы знаем это из истории философии науки.

В связи с этим мы подумали, что можно говорить о «парадигмальной вертикали», (1) где самой предельной точкой общения является парадигма в том виде в каком определяет ее А. Г. Дугин: «Под «парадигмой» мы понимаем обширный комплекс непроявленных установок, предопределяющих саму манеру в оформленном качестве порождать многообразные философские и культурные системы и комплексы, имеющие, несмотря на свои внешние различия - некоторый общий знаменатель. «...» Парадигма – это не мировоззрение, но некоторая пред мировозренческая туманность, способная выкристаллизовать из себя (как в системе Лапласа) неопределенно большую систему мировоззрений» [5, 19с.] В нашей парадигмальной вертикали этот уровень по сути является метапарадигмальным, которые задаёт онтологические «правила игры».

Уровень на ступень ниже (2) – это «общенаучная» парадигма, для которой является результатом кристаллизация метапарадигмальных установок в конкретные исследовательские программы и модели решения проблем. Мы сознательно берем термин «общенаучный» в кавычки, поскольку данный уровень выходит за рамки строгой науки в её современном понимании. Речь идет о крупных дискурсивных формациях (М. Фуко) — системах мышления, которые доминируют в определенную эпоху и оформляют язык, понятия и создают правила формирования высказываний не только в науке, но и в других сферах философии, идеологии, искусстве. Эти дискурсивные правила в определённый исторический период порождают нечто похожее на исследовательские программы (И. Лакатос) – серию теорий, объединённых одним «ядром».

На следующем нижележащем уровне (3) после метапарадигмального и «общенаучного» возникает конкретная научно-практическая школа, которая принимает установку предыдущего уровня и создает целостную теорию для его «чтения» — со своей структурой и методологией. И уже на техническом уровне (4) возникают конкретные инструменты и практики, которые оформляются под воздействием уровней выше. Сперва задает тон «предмирозренческая туманность» метапарадигмального уровня, далее возникает определенная дискурсивная формация, совокупность теорий, идей и настроений, которые могут сами по себе отличаться, но при этом будут сохранять «след», той метапарадигмы, которая их оформила. Заметим, что на третьем уровне рефлексия над основаниями «ядра» или «дискурсивной формации» возможны, но с некоторыми ограничениями. Но, нам видится, что уже полноценная рефлексивная работа происходит на уровне образования конкретной школы и техник – 3 и 4.

Давайте приведем пример. (1) Парадигма позднего модерна и постмодерна, порождают дискурс, где парадигмальным оказывается тело (2), «тело» здесь выступает как центральная метафора, посредством которой осуществляется познание, описание и онтологизация: «тело» выступает как место борьбы и встречи разных сил, доминирующая установка становится общим местом для самых разных дискурсов, порождая (3) конкретные направления и школы (психоанализ, анализ Ж. Лакана и некоторые идеи постструктуралистов), (4) которые в свою очередь используют определенные техники (интерпретации, метод свободных ассоциаций, толкование языка бессознательного в психоанализе, деконструкция Ж. Дерриды, Фуко также обращается к телу в контексте дисциплинарных практик, идея ТБО и так далее).

Парадигмальность тела в метапарадигме постмодерна также осуществляет борьбу с метапарадигмой модерна, где парадигмальным был разум. Разворот культуры к «телу» — это критика картезианского субъекта, о чем мы скажем ниже. Также и метапарадигма модерна выстраивается на неудаче, провале и отрицании премодерна, где парадигмальным было сакральное. В данный исторический отрезок времени мы встречаемся с тем, что в метапарадигме постмодерна парадигмальным оказывается потоки, сеть и данные – атрибуты виртуального, что порождает отсутствие центра и периферии, оставляя лишь бесконечные узлы и связи. Также следует заметить, что если есть «вертикаль», то должна быть и «горизонталь», однако сейчас мы не в силах выделить ее и обозначать ее специфические стороны.

Таким образом «парадигмальная вертикаль», как нам кажется, имеет потенциал и может быть разработана более детально в последующих работах. Она может выступить моделью для описания культурно-исторических процессов, подчеркивая конфликтные места и служа инструментом для

анализа не только прошлых, но и современных антропологических трансформаций. Ее возможный прогностический потенциал мог бы позволить не просто описывать, но и предугадывать возможные сценарии формирования новых образов человека и телесности.

Образы человека в призме трех парадигм.

Мы уже сказали, что за счет общественных практик, которые в свою очередь включают в себя телесность, мы приходим к пониманию того, как через опосредующие звенья метапарадигмальная установка обуславливает образ человека. Давайте посмотрим на парадигму премодерна и исследователей традиции.

Мир традиции основывается на том, что парадигмальным выступает сакральное. «Сакральное – это отношение к миру как к открытой системе, каждый элемент которой напрямую восходит к божественному началу, проявляющему себя сквозь этот элемент. Все с чем имеет дело человек в сакральной картине мира, есть действенный символ, служащий опорой для божественного присутствия». [5, 67с.] Системы, которые выступают как инструмент познания и описания реальности в премодерне – это миф и религия. В премодерне отсутствует также и достояние ньютоно-картезианской парадигмы – деление на субъект и объект, от который мы будем отталкиваться, говоря о модерне. Человек здесь выступает как выражение сакрального замысла, где в центре «находится» Сакральное, Бог или Космос.

Вспомним троичность Мирча Эллиаде «дом-тело-Космос» о которой мы писали выше, или работу К. Леви-Стросса «Колдун и его магия», где шаман через ритуал не просто лечит, разрешая, например, сложные роды, но и способен предсказать срок смерти аборигенов - феномен, который также интересовал французского антрополога. Интересно обратить внимание на механизм, который обнаруживает исследователь. К. Леви-Стросс пишет, что психофизиологический механизм смерти туземцев или веры в магию заключается в единстве трех составляющих: веры туземца в авторитет шамана, вера в собственную болезнь или «проблему», а также на глубокой, разделяемой всеми верой в способность шамана управлять сверхъестественными силами и излечивать. Интересно, что Леви-Стросс проводит параллель между магией и психоанализом: в обоих случаях «исцеление» происходит через веру в эффективность метода, принятие определенной символической системы и наличие ролей тех, кто участвует в этом процессе.

Человек в премодерне неразрывно связан со своим способом существования. «В мире Традиции, особенно в архаических формах, в сакроцентрическом пространстве, человек никогда не был равен самому себе – это, пожалуй, и есть главное в его определении. Антропология в парадигме премодерна всегда указывает, что человек, будучи сам собой, всегда есть нечто иное, что он – «маска чего-то другого». [5, 69с.] В китайской философии мы встречаем человека, который предстает в роли медиатора, посредника между Небом и Землей. В даосизме человек неотъемлемая часть космической четверки. Его посредничество — это «следование» Земле и Небу, что означает жизнь в согласии с естественным ходом вещей (Дао). «Земля следует законам неба. Небо следует законам дао, а дао следует самому себе» (гл.25).

Встреча с Небом и Землей, это также и глубинное понимание ориентиров собственной бытийности – возможность знать где метафизический верх, а где низ. На контрасте этого понимания возможно вспомнить слова Ж. Деррида, который завещал человеку «ползать по поверхности», критикуя с позиции постмодернистской парадигмы «глубину» и веру в устойчивые глубинные сущности премодерна. Тело в парадигме премодерна выступает как священный символ, сам человек как посредник между Небом и Землей, чья идентичность определяется мифом, религией, ритуалом и иерархией, Тело «вписано» в космический порядок, а способы коммуникации происходят за счет обрядов, ритуалов и таинств. Вероятно, что человек премодерна видел и чувствовал мир совершенно иначе - смотря на дерево или землю они созерцали нечто иное.

Конечно, смена парадигм была не просто сменой идей, а означало радикальное преобразование самого человеческого опыта. С точки зрения исторического процесса и парадигмы модерна, в лице ключевых мыслителей того периода, миф и религия в какой-то момент были не способны создавать новое, утрачивая свой гносеологический потенциал. Религиозная картина мира и миф лишь

приспосабливались к завоеваниям модерна - тому, как промышленное производство, потребность выражения прав человека и разных форм свободы перекраивали нити реальности, - тогда на исторической сцене появляется человек разумный с верой в абсолютный разум, что выражается в идеях эпохи Возрождения и философии Нового времени. «И в тот же мигновение умирает Бог».

«Заявление модернистской философии о «смерти Бога» не имеет никакого отношения к Голгофской драме, вопреки мнению некоторых историков и теологов. Христианский Бог до сих пор на кресте, он вечно умирает за человечество и вечно воскресает, воскрешая тем человека. Он не умер, а «смертью смерть поправ». Философия редуцирует Бога лишь к начальному этапу формирования Человека. И смыслом этой редукции были преисполнены многие новоевропейские философские системы, пытавшиеся преподнести смерть Бога лишь как смерть прежнего идола и начало рождения подлинного человека». [12, 96с.]

Образ «подлинного homo modernus» как показал исторический процесс – это индивидуум, человек - автономный субъект, рациональный и свободный, но разорвавший связь с сакральным и ставший объектом научного изучения, проживающий свою жизнь в «расколдованном мире» (М. Вебер). Говоря про рациональность модерна и классический способ познания как это принято обозначать, невозможно обойти стороной Р. Декарта, который внес свой фундаментальный вклад в формирование картины мира Нового времени, предложив формулу под названием «дуализм», поставив мыслящего субъекта в одну сторону, а бытие отведя в другую. Мыслящий субъект, смотрящий на отшельно-стоящее бытие, данное как бы объективно, выводит свое собственное существование из рассудочной деятельности – cogito ergo sum, а если мое собственное бытие выводится из мышления, то и бытие объекта выводится из него же, то есть онтологические основания уже не в «руках» Бога и рядом стоящих дискурсивных категорий, а в «руках» рассудка.

А. Г. Дугин пишет, что общая парадигма модерна конкретизировалась в определенные идеологии, а те в свою очередь складывались в доступные для масс упрощенные системы, которые делали основные установки парадигмы понятными для большинства. Парадигма модерна – это «триалог» трех больших идеологических проекта - коммунизма, фашизма (национал-социализм) и либерализма, каждая программа из которых предлагает свой образ человека, со своими и где-то даже резкими отличиями в развитии и конечной цели человеческой жизни, осуществляя борьбу за единственно возможный образ будущего.

Они предлагают разные ответы на одни и те же проблемы: как жить в мире без Бога и что положить в основу новой общности и смысла? Либерализм конституирует индивидуума, выдвигая на первый план права и свободу, коммунизм предлагает — класс, прогресс и победу мировой революции, а фашизм — расу и волю, двигаясь к планетарному рейху. «Этот фундаментальный итог вновь и вновь доказывает упомянутый выше тезис: именно либерализм выражает на языке (внятном для масс и полном упрощений и натяжек) основное философское содержание современной антропологии. Человек модерна – это типовой человек именно либеральной идеологии, а классовый человек индивидуум марксизма, фашистский сверхчеловек и тем более коллективный субъект этноса или расы в нацизме оказались отклонениями от магистральной антропологической модели, пережитками парадигмы Традиции, терменологически и стилистически завуалированными под дискурс модерна» [5, 100с.]

Победа либерального дискурса, который на данный момент считается современным и европейским, – это выражение инерции, крупной идеологической и методологической программы, которая продолжает освобождать «всё от всего» в том числе человека от «человеческого», образуя форму, как говорил Ницше, - слишком человеческого. Но проблема перехода к постмодерну заключается также в том, что если отношения модерна и премодерна антонимичны, то постмодерн отталкивается в своем отрицании от модерна, демонстрируя разочарование модерном и отсутствие результата со стороны заявленных идей и ценностей выдвигавшихся на первый план – вера в абсолютный разум породила тоталитарные идеологии, (ведь если разум абсолютен, то и производное от разума тотально и фундаментально), апофеозом которых стала вторая мировая война. Технологический прогресс, промышленное производство наложили на человека туман отчуждения – от процесса и результата труда, другого человека и от себя.

Что касается гуманизма – также одной из ценностей Просвещения и модерна, который расставлял акценты на достоинстве, разуме, потенциале и правах индивидуума, то следует опять же вспомнить человека, который оказался заложником огромных контролирующих систем, что нашло свое выражение в романах-антиутопиях середины и конца XX века. Абстрактные идеи гуманизма Просвещения, провозгласив Человека с большой буквы, как показала практика, «потеряли» конкретного, живого человека, создав «большие нарративы», ставшими инструментами подавления.

Политической и экономической формой выражения гуманизма является либерализм. Однако скорее следовало бы сказать о «неполноценном» гуманизме или минимальном гуманизме (Люк Ферри, Ги Сорман) – в котором человек лишен какого-либо дополнительного измерения будь то коллективное или духовное, но является «формулой», при которой человек равен самому себе и выступает мерой всех вещей. Выше мы уже приводили цитату А. Г. Дугина, которая демонстрирует то, что либерализм является ортодоксией модерна, той современности, которая, переходила в постсовременность: установки и ценности либерализма «боролись» за современность в большом диалоге с двумя другими фундаментальными модернистскими идеологическими проектами, где одержали победу.

Постмодерн с характерными чертами образа человека предстаёт для нас интересным образом. С одной стороны, философия постмодерна, которая имеет множество граней, была направлена на то, чтобы абсолютное будь то Боги, Бог или разум в лице идеологий не заняли бы некий метафизический центр – центральное место, которое является Истиной с большой буквы и претендует на описание и конструирование реальности. Ориентация постмодерна на реальность как на конструкт, создаваемый в процессе коммуникации, языковых игр и сетевых взаимодействий, а также отсутствие единого центра, истины и глубинных идей трансцендентного характера являются «прививкой» против модерна. Премодерн говорит, что в центре Бог, модерн говорит, что нет – в центре человек, а постмодерн в лице французских интеллектуалов отвечает, что нет в центре ни Бога, ни человека - провозглашая смерть субъекта (М. Фуко). С другой стороны постмодерн, как пишет А. Г. Дугин, это победа либеральных идей, что прослеживается в том, каким образом предстает человек и какие современные течения выходят на поверхность социального дискурса.

Метафорическая «смерть» субъекта в реальности на языке обыденных вещей означает, что человек более не может удовлетворять свои привычные потребности как мог их удовлетворять в модерне и тем более как человек предстал по отношению к себе в премодерне. Человек хочет детей от женщины, а она отвечает, что не хочет рожать, что это уродует ее тело и нарушает ее права. Юноша познакомился с девушкой в интернете, а она оказалась маской ИИ или другим юношей, который использует программу, которая совершенным образом меняет его образ. Человек переживает горе, ищет утешения и разделения чувств с другим человеком, но вместо друзей встречается с предложением провести сеанс с «ИИ - терапевтом», который безупречно эмпатичен, но является лишь псевдо-зеркалом, отражающим его же собственные слова без подлинного переживания. Чувства, требующие ответа другого, упираются в симуляцию. Можно привести и другие примеры последствий «смерти субъекта». Человек более не субъект собственного мышления, он ускользает от возможности «чистого мышления» и встречи с бытием или Богом, поскольку из этой связки ничего не осталось. Ни мышления, ни бытия, ни Бога, есть только нескончаемый поток виртуального.

В постмодерне случилась девальвация тела, а вместе с этим и понятных для человека путей удовлетворения желаний, что привело к гипертрофированному телесному нарциссизму. Человек «пишет» на своем теле все, что ему кажется возможным с одной стороны утрируя отдельные части тела, которые связаны с тем или иным обещанным со стороны культуры статусом, а с другой, руководствуется желанием, которое игнорирует желание другого, поскольку другого так какового не осталось - есть лишь мое желание и мой успех, отраженный в разных виртуальных образах. Более того, тот цифровой двойник – именно он становится реальным, реализуя всю «полноценность» и насыщенность жизни, которая похожа на взрыв разных ярких несвязанных друг с другом образов. «Я» — это мои аватары, мои бренды, мои перформансы.

Реальность сконструирована, истины нет, субъект децентрирован, а мир — это текст, симулякр. Технологии, которые должны были бы дать человеку больше свободы, заточили в еще больших схемах, контролируя и манипулируя со стороны рыночно-потребительских схем желание человека. Образ

тела в постмодерне предстает как нечто гибридное, подвижное, виртуальное, свободное от атрибутов премодерна и модерна, например пола, смерти, разума.

Другой современной идеей, которая соответствует «духу парадигмы», является трансгуманизм. Главная идея, которого состоит в преодолении изъянов биологического тела при помощи науки и технологии. Трансгуманизм доводит эту логику до предела, предлагая не просто деконструировать тело как, например, идеи «ТБО», но и полностью модифицировать «биологический код» освободившись от смерти. В рамках данного течения тело окончательно становится конструктом — не социальным, но технологическим, открытым для бесконечных апгрейдов и оптимизаций, открывая образ человека-киборга, человека-машины. Однако «освобождение» от биологии ведет к новой форме зависимости — от технологий и рыночных схем, которые диктуют стандарты «улучшения». Таким образом, мечта о преодолении ограничений плоти может обернуться окончательным заточением субъекта в схемах технокapитализма, где сами желания совершенства и развития становятся товаром, а идеальное тело — симулякрom, лишенным даже той материальности и «плотности», которую оно стремилось превзойти.

А. Ф. Поломошнов, А. А. Молоканов, обобщая сложные революционные изменения традиционной социальной телесности и индивидуальной телесности выделяют следующие четыре пункта: «Во-первых, индивидуальная телесность отчуждается от социальной, при этом первая нивелируется и девальвируется. Во-вторых, сознание отчуждается от физической телесности, разрывается традиционная сопряженность, единство души и тела. На этой основе происходит раздухотворение физического тела. Вечная дилемма: жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить, – разрешается в пользу примитивной жизни ради физических удовольствий. В-третьих, формируется новый дуализм: виртуального и физического тела, искусственного и природного тела при доминировании виртуального и искусственного тела. В-четвертых, разрушается гуманистическая телесная идентичность, растворяющаяся в плюрализме игровых ситуативных ролей лишенного субстанциональной индивидуальности и единства с персональной душой физического тела человека.» [10, 44с.]

Таким образом современный человек оказался на пути сложной дилеммы. Парадигмальный анализ наглядно показывает, как прошлые мировоззренческие установки отбрасывались, а какие идеи, ценности и ожидания оформляли новые поиски человека в осмыслениях своей природы и бытия. Проблема также состоит в той мере, в которой мы можем вернуться к традиции или тем чувствам, ощущениям и ценностям, которые проживал человек премодерна? Между тем, что было и тем, что есть простирается огромная бездна, постчеловек находит свой выход в игре, иронии и абсурде, поскольку более ничего не осталось. Однако человек объявляет локальную борьбу, сражение против теней современного мира.

Здесь, говоря про выход или локальную борьбу, наше возможное размышление определено бы несло на себе отпечаток, отголосок премодерна, поскольку невозможно сказать о природе человека без таких категорий как Дух, Бог, душа, но сказали бы мы что-то новое? Как указывают некоторые современные авторы – у человека остались только грезы, именно они делают человека человеком. Взрыв воображения освобождает человека от завета технического, техническое – это сущность постчеловека. Алгоритм, искусственный интеллект дал понять, что человек – это не разумное существо. «Последним убежищем человека стали грезы или сама себя показывающая сущность человека. И последнее. Хотелось бы знать, что имел в виду Кант, когда он говорил о последних целях человеческого разума. Почему знание о последних целях есть, на его взгляд, абсолютная ценность? У Канта очень редко встречается слово «абсолютное». Философия не любит абсолюты никакие. Мы историчны, релятивны. А он говорит об абсолютной ценности. И почему одновременно это единственная внутренняя ценность, которая придает ценность всяким другим знаниям? Знания не имеют никакой ценности. Так сказал Кант.» [3, 137с.]

Литература:

1. Амирханов Абдул Махачевич Триада постмодернистской философии: «смерть бога» - «смерть автора» - «смерть субъекта» // Кант. 2020. №2
2. Бодрийяр Жан Общество потребления: его мифы и структуры / Жан Бодрийяр; [пер. с фр., послесл. и примеч. Е. А. Самарской]. — Москва: Республика, Культурная революция, 2006. — 268, [1]

с.: ил.: 22 см — (Мыслители XX века)

3. Гиренок Ф. И. Философская антропология, конспект подготовленный студентами, <https://teach-in.ru/file/synopsis/pdf/philosophical-anthropology-M.pdf>

4. Глушко Ирина Васильевна Социальные практики как социально-философская проблема // Концепт. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-praktiki-kak-sotsialno-filosofskaya-problema> (дата обращения: 19.10.2025).

5. Дугин А. Г. Постфилософия. Три парадигмы в истории мысли / А. Г. Дугин. – 3-е. изд. – М.: Академический проект, 2024. – 503 с.

6. Дугин А. Г. Эволюция парадигмальных оснований науки, М., Арктогея-Центр, 2002 – 418 с.

7. Мирча Эллиаде Священное и мирское / Пер. с фр., предисл. и коммент.

Н. К. Гарбовского. — М.: Изд-во МГУ, 1994. — 144 с

8. Мосс М. Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии / М. Мосс; Сост., пер. с фр., предисловие, вступит, статья, комментарии А. Б. Гофмана. — М.: КДУ, 2011. — 416 с

9. Нагибина Н. Л. Введение в психосмологию. Учебное пособие. - М: МГУДТ. 2014. - 100 с

10. Поломошнов А. Ф., Молоканов А. А. ПОСТМОДЕРНИСТСКАЯ РЕВИЗИЯ ТРАДИЦИОННОЙ ТЕЛЕСНОСТИ // Общество: философия, история, культура. 2023. №1 (105). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/postmodernistskaya-reviziya-traditsionnoy-telesnosti> (дата обращения: 09.10.2025).

11. Тюплина И. А. Развитие представлений о парадигме в философии науки // Актуальные вопросы современной науки. 2008. №4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-predstavleniy-o-paradigme-v-filosofii-nauki> (дата обращения: 02.10.2025).

12. Философская антропология: жизненный и духовный мир человека: Коллективная монография (под ред. С. А. Лебедев) / С. А. Лебедев, Ф. И. Гиренок, В. Д. Губин, В. В. Ильин, Е. Н. Некрасова, Н. Н. Ростова – М.: Академический проект, 2021. – 391 с.

РУССКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР И ПСИХОАНАЛИЗ

Туляганов С.А.

Всероссийский Государственный Университет Кинематографии им.С.А.Герасимова (ВГИК),
Москва, Россия

Аннотация: Статья исследует методологические параллели между русским психологическим театром и психоанализом, рассматривая актёрское тело как пространство проявления бессознательных процессов. Анализируются ключевые элементы системы Станиславского и техники Михаила Чехова - психофизическое действие, психологический жест и атмосфера - в сопоставлении с концепциями Фрейда и Юнга. Показано, что актёрская практика функционирует как художественный аналог аналитической работы, выявляя скрытые психические содержания через телесное выражение.

Ключевые слова: русский психологический театр, психоанализ, психофизическое действие, психологический жест, атмосфера, бессознательное, Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг, символ, конверсия, телесное мышление, актёрская техника, Михаил Чехов.

RUSSIAN PSYCHOLOGICAL THEATRE AND PSYCHOANALYSIS

Tulyaganov S.A.

All-Russian State University of Cinematography (VGIK) named after S.A.Gerasimov, Moscow, Russia

Abstract: The article explores methodological parallels between Russian psychological theatre and psychoanalysis, examining the actor's body as a site for the manifestation of unconscious processes. It analyzes the key elements of Stanislavski's system and Michael Chekhov's technique - psychophysical action, psychological gesture, and atmosphere - in comparison with the concepts of Freud and Jung. The study demonstrates that acting practice functions as an artistic analogue of analytic work, revealing latent psychic contents through bodily expression.

Keywords: Russian psychological theatre, psychoanalysis, psychophysical action, psychological gesture, atmosphere, the unconscious, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, symbol, conversion, embodied cognition, actor's technique, Michael Chekhov.

В истории театра и психологии XX века существует любопытный парадокс: русская система актёрской подготовки и психоанализ развиваются почти синхронно, но независимо друг от друга, оперируют разными языками и принадлежат разным дисциплинарным полям. Однако, несмотря на отсутствие прямой коммуникации, между этими двумя направлениями обнаруживается глубокое методологическое родство. И русский психологический театр, и психоанализ формируют общий взгляд на человеческую природу, рассматривая тело как носителя скрытой психической энергии и

трактуя движение, жест, микроповедение как ключи к раскрытию внутренних процессов субъекта.

Возникает исследовательский вопрос: можно ли рассматривать русский психологический театр как художественный аналог психоаналитической практики, где актёрское тело становится пространством проявления бессознательного, а актёрские техники — средствами выявления скрытого содержания через действие и телесную метаморфозу? И если такая параллель возможна, то каким образом базовые инструменты русского психологического театра — действие, жест и атмосфера — соотносятся с психоаналитической моделью субъекта?

Эти вопросы определяют направление исследования и задают цель статьи: выявить точки соприкосновения между русской актёрской методологией и психоаналитическим подходом, проследив, как актёрское тело функционирует как структура, способная мыслить, производить и проявлять бессознательные процессы.

Поиск ответа на поставленный вопрос требует обращения к истокам русской театральной мысли. Уже у Станиславского обнаруживается представление о том, что эмоциональная жизнь актёра неразрывна от его телесного поведения. Однако ключевым моментом является не сам факт связи, а принципиальная невозможность отделить внутреннее переживание от физического действия. Станиславский подчёркивает, что переживание развивается только тогда, когда актёр действует, когда психическое состояние получает телесное выражение. Это ставит русскую театральную школу в непосредственную близость к психоанализу: тело становится зоной проявления скрытого, а жест — структурой, которая свидетельствует о том, что актёр не способен полностью контролировать собственную внутреннюю динамику. Именно здесь ярко проявляется параллель с психоаналитическим пониманием симптома. З. Фрейд понимал соматический симптом как превращение психического конфликта в соматический посредством вытеснения из сознания угрожающих или нежелательных содержательных элементов - так называемая конверсия [3]. Русский театр формулирует аналогичную установку: органичность актёра определяется не его сознательными усилиями, а свободой тела от зажимов, блоков и шаблонов. Таким образом, тело в спектакле или в кадре функционирует так же, как тело пациента в аналитическом кабинете: оно говорит тем языком, который невозможно подделать.

Следующим важным шагом в исследовании становится обращение к технике Михаила Чехова, которая ещё более явно сближает театр с психоаналитической теорией. Чехов вводит понятие психологического жеста — универсального двигательного импульса, содержащего в себе сущность роли. Его метод предполагает, что актёр не находит роль посредством психологического анализа, а переживает её через физическую форму, возникающую под влиянием не контролируемого рационально импульса. Психологический жест действует подобно символу в психоанализе: он воплощает неосознаваемое содержание, структурирует психическую энергию актёра и вызывает трансформацию его состояния. Цель актёрского творчества – рождение и жизнь создаваемого сценического образа, и психологический жест является элементарным действием в этом направлении, «квантом действия» [1].

В рамках аналитической психологии Юнга, символ не является шифром, нуждающимся в расшифровке, но представляет собой автономную психическую реальность, несущую функцию трансформации личности. Символом К. Г. Юнг обозначает то, что мы лишь предчувствуем, но точно не знаем [2]. Психологический жест в чеховской методологии действует по той же логике: он не просто помогает выразить характер персонажа, но активно перестраивает психику актёра, вовлекая его в состояние, качественно отличное от бытового. Юнг утверждает, что подлинный символ вызывает не мыслительный отклик, а изменение уровня переживания; Чеховский жест вызывает подобное изменение в психофизике актёра. Когда актёр находит точный жест — то самое «квантовое действие», из которого вырастает весь образ, — он вступает в контакт с архетипической структурой роли, способной преобразовать его эмоциональную, волевую и моторную организацию. Таким образом, Чеховский психологический жест и Юнгианский символ выполняют сходные функции: оба становятся точками входа в глубинное поле психики, где формируется новая субъектность, а не просто внешний рисунок поведения [4].

Важным элементом является также принцип центра — воображаемой точки в теле, от которой исходит движение персонажа. Перемещение центра приводит к изменению не только моторики, но и

психического состояния. Подобный механизм описан Юнгом в его теории архетипов: когда субъект входит в архетипическое состояние, меняется не только его восприятие, но и телесная структура. Чеховская техника фактически воспроизводит этот процесс в художественной форме.

Особый интерес представляет категория атмосферы — понятие, в котором русская театральная мысль наиболее явно соприкасается с аналитической психологией Юнга. Атмосфера — это не настроение актёра, а коллективное энергетическое поле сцены или кадра. Чехов утверждает, что атмосфера способна воздействовать на психофизику актёра без его сознательного участия. Юнг описывает коллективное бессознательное как неперсональный психический фон, воздействующий на индивида извне. Аналогия очевидна: в обоих случаях субъект формируется под влиянием общего психического пространства.

Исследование показывает, что русская актёрская система не просто использует тело как выразительный инструмент, но превращает его в орган мышления, способный продуцировать и осознавать смысл через действие. В рамках этой традиции тело перестаёт быть внешней оболочкой и становится внутренней когнитивной структурой, проявляющей психологические процессы актёра в их становлении. Психофизическое действие демонстрирует, что истинное чувство невозможно отделить от телесного импульса, поскольку эмоция и моторика образуют не два последовательно возникающих слоя, а единую функциональную систему. Психологический жест раскрывает структуру роли как символического содержания, переводя неосознанные импульсы в выразимую двигательную форму; атмосфера формирует коллективную психическую матрицу, внутри которой актёрское поведение становится частью более широкого эмоционального поля.

Эти три фундаментальные техники образуют устойчивую и самостоятельную структуру, которая не разрушается при изменении исторического или культурного контекста. Наоборот, именно благодаря своей психофизической природе они способны адаптироваться к современным медиа вызовам. В кинематографе русская психофизика получает новое продолжение: камера фиксирует моторную правду, недоступную театральному зрителю, выявляет бессознательные микродвижения, дыхательные сдвиги, напряжения мышц — всё то, что составляет невидимую основу актёрской психики. В этом отношении кинематограф оказывается аналитическим инструментом, усиливающим психофизическую природу актёрской игры так же, как психоанализ усиливает проявления бессознательного за счёт специфики аналитической ситуации.

Противопоставление живой психофизики цифровой симуляции обнаруживает ключевой антропологический вывод: актёрское тело остаётся живым, сопротивляющимся, непредсказуемым — тем, что невозможно воспроизвести ни алгоритмом, ни визуальной имитацией. Цифровое тело может копировать движение, но не может воспроизвести психофизиологическое напряжение; оно может создавать иллюзию эмоции, но не может пережить её; оно может изображать жест, но не может породить его из внутренней динамики. Русская психофизическая школа тем самым обнажает фундаментальное различие между живым организмом и искусственным образом: подлинность художественного действия возникает не из формы, а из источника этой формы — из телесной, а не цифровой материи.

В свете этого становится очевидным, что русский психологический театр связан с психоанализом не случайным тематическим пересечением, а общим антропологическим основанием. И театр, и психоанализ исходят из убеждения, что истина человеческой природы скрыта не в рациональном, а в телесном, не в слове, а в движении, не в контроле, а в произвольном. И актёр, вступающий в диалог с этими скрытыми силами собственного тела, переживает процесс, по своей сути близкий психоаналитическому: он раскрывает не только художественный образ, но и внутренние слои собственной психики, обнажает не только роль, но и механизмы собственных эмоциональных и волевых состояний.

Таким образом, русский психологический театр может быть осмыслен как художественная форма исследования субъекта, где тело превращается в аналитическое пространство, жест становится символом, а атмосфера — коллективной психической топологией. В этом синтезе рождается актёрская практика, которая продолжает оставаться актуальной в XXI веке, поскольку она работает с тем, что невозможно симулировать технологически: с живым психическим процессом, чьё воплощение всегда

происходит в теле.

Русская психофизическая традиция, рассмотренная через призму психоаналитической мысли, выявляет новую модель актёра — субъекта, способного не только играть, но и мыслить телом, не только выражать образ, но и исследовать его происхождение, не только воплощать роль, но и вступать с ней в диалог на уровне глубинных, зачастую бессознательных процессов.

Литература

1. Голлербах Т.В. «Психологический жест» М. Чехова как функциональная система // Манускрипт. 2017. № 6-1 (80). С. 48-51.
2. Звягин И.М. Значение символизма в аналитической психологии Карла Густава Юнга для психотерапии // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2015. № 4 (11). С. 122-129.
3. Фусу, М. Н. Теоретический обзор психоаналитически ориентированных подходов к формированию психосоматических нарушений. Теория и практика общественного развития. 2013. № 1. С. 85-88.
4. Юнг К.Г. Психология и алхимия. Пер. с англ. С.Л.Удовик- Москва: REFL -book, Ваклер, 1997.
5. Юнг К.Г. Психологические типы / Под ред. В. Зеленского; Пер. с нем. С. Лорие / Юнг К.Г. СПб.: Азбука, 2001. 736 с.

ТЕЛЕСНОЕ МЫШЛЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ РУССКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕАТРА И ТЕХНИКИ МИХАИЛА ЧЕХОВА

Туляганов С.А.

Всероссийский Государственный Университет Кинематографии им.С.А.Герасимова (ВГИК),
Москва, Россия

Аннотация: Статья рассматривает телесное мышление как ключевую психофизическую категорию русского психологического театра и техники Михаила Чехова. Показано, что актёрское тело функционирует как форма воплощённого познания, в которой мысль, эмоция и движение образуют единую систему. Подчёркивается, что цифровые технологии способны имитировать внешний образ, но не воспроизводят психофизиологическую природу актёрского действия, что делает живого актёра принципиально незаменимым.

Ключевые слова: телесное мышление, психофизика актёра, русский психологический театр, Михаил Чехов, воплощённое познание, психологический жест, биомеханика роли, предельные состояния, феноменология телесности, кинематограф и тело, актёрская антропология.

BODY COGNITION IN THE CONTEXT OF RUSSIAN PSYCHOLOGICAL THEATRE AND MICHAEL CHEKHOV'S ACTING TECHNIQUE

Tulyaganov Said Abdunasyrovich

All-Russian State University of Cinematography (VGIK) named after S.A.Gerasimov, Moscow (Russian Federation),

Abstract: The article examines body cognition as a key psychophysical category of Russian psychological theatre and Michael Chekhov's acting technique. It demonstrates that the actor's body functions as a form of embodied cognition in which thought, emotion, and movement constitute an integrated system. The analysis emphasizes that contemporary digital technologies may imitate external appearance but cannot reproduce the psychophysiological nature of acting, which renders the living actor fundamentally irreplaceable.

Keywords: body cognition, actor psychophysics, Russian psychological theatre, Michael Chekhov, embodied cognition, psychological gesture, role biomechanics, limit states, phenomenology of corporeality, cinema and the body, actor anthropology.

Проблема психофизической природы актёрского искусства на протяжении всего XX века занимала центральное место в теоретических дискуссиях русского театра и остаётся актуальной для методологии

современного кинематографа. Одним из ключевых понятий, позволяющих описать особенности актёрского существования на сцене и перед камерой, является категория телесного мышления. Данный термин обозначает форму воплощённого познания, в которой мыслительные процессы, эмоциональные состояния и физиологические реакции образуют неделимую функциональную систему. Телесное мышление предполагает, что актёр мыслит не через абстракцию или психологическую конструкцию, а через тело и его кинестетическое взаимодействие с пространством, партнёром, образом и внутренней задачей.

Русский психологический театр сыграл фундаментальную роль в формировании этой категории, поскольку именно в его рамках была впервые теоретически артикулирована концепция психофизического единства. Система К. С. Станиславского исходила из идеи, что переживание неотделимо от телесного действия, а истинность актёрского существования проявляется в гармонии между внутренним состоянием и его физическим выражением. Станиславский трактовал тело как часть психического аппарата, подчёркивая, что психические процессы становятся художественно значимыми только в форме действия. Его понятия «физического действия», «внутреннего самочувствия», «органического жеста» и «правды физического поведения» стали основой для дальнейшего развития телесно-ориентированной актёрской методологии.

Однако фундаментальную разработку феномена телесного мышления осуществил Михаил Чехов, предложивший модель актёрской психофизики, которая существенно опередила своё время. В центре его системы находится представление о теле как генеративной структуре, способной продуцировать художественный образ посредством движеческих импульсов, тонуса, пространства и воображаемой динамики. Психологический жест, являющийся ключевым элементом чеховской техники, представляет собой форму концентрированного двигательного импульса, в котором заключена сущность роли. Этот жест функционирует как своеобразный «когнитивный катализатор», способный преобразовывать внутреннюю энергию актёра и вызывать эмоциональную, волевою и смысловую перестройку без прямого обращения к психологическим категориям [2].

В структуре актёрской психофизики особое место занимает феномен так называемого «фантома персонажа», под которым понимается возникающая в процессе работы над ролью автономная образная сущность, не сводимая ни к психологическим характеристикам героя, ни к биографическим данным, ни к сознательным интерпретациям актёра. Фантом представляет собой своего рода сверхличностный конструкт, сформированный из двигательных импульсов, энергетических векторов, воображаемых качеств движения и пространственных динамик, который начинает существовать как самостоятельная телесно-образная структура. В технике Михаила Чехова этот феномен проявляется через работу с «атмосферой», «центром» и «психологическим жестом», когда образ перестаёт быть продуктом рассудочной аналитики и превращается в чувственно-телесную голограмму, возникающую в поле актёрской энергетики [3]. Фантом персонажа действует как внутренний «двигатель» роли: он направляет поведение актёра, определяет характер его моторики, формирует эмоциональный тонус и ритмику существования на сцене или в кадре. Таким образом, фантом является производной телесного мышления — не абстрактной идеей, а телесно воплощённым образом, который входит в психофизическую систему актёра и начинает функционировать как активный, хотя и не полностью осознаваемый, участник художественного процесса. Все эти элементы превращают актёрское тело в источник мысли, а не в инструмент её передачи, обладающий памятью ощущений [5].

Телесное мышление в театре и кино раскрывается наиболее ярко в ситуациях предела, когда актёрская психофизика достигает состояния максимальной напряжённости. Предел может иметь физическую, эмоциональную или смысловую природу, однако во всех случаях он вызывает перестройку сенсомоторных паттернов и побуждает тело к генерации новых форм существования. В состоянии предела тело артикулирует мысль быстрее, чем сознание успевает её осмыслить; возникает то, что можно назвать «моментом когнитивно-телесной сингулярности». Этот феномен чётко прослеживается в практике Михаила Чехова, для которого актёрское преображение было невозможным без выхода за рамки привычного соматического и психического поведения.

Современная когнитивная наука предоставляет теоретические основания для объяснения этих процессов. Исследования в области «embodied cognition» подтверждают, что мышление формируется

через сенсомоторные схемы и что любые когнитивные акты имеют телесную природу [6]. В этом смысле техника Михаила Чехова выступает не только художественной системой, но и ранней формой прикладной когнитивной теории. Его понимание актерского тела как «думающей субстанции» опережает исследования нейрофизиологии, которые утверждают, что моторная активность способна формировать эмоциональные и когнитивные состояния.

Кинематограф, в отличие от театра, обладает способностью фиксировать телесное мышление в его микрофизике. Камера регистрирует изменения дыхательного ритма, колебания мышечного тонуса, микродвижения глаз, едва уловимые поструральные сдвиги. Эти микрофеномены становятся частью художественной структуры фильма, создавая уникальную визуальную феноменологию психофизического процесса. Особенно значимыми такие проявления оказываются в моменты предельного переживания, когда актёрское тело вступает в диалог с собственной физиологической границей. Предел проявляется как момент, в котором актёр сталкивается с собственной телесной ограниченностью, но именно в этом столкновении рождается новое качество образа. Таким образом, мыслящее тело становится не метафорой, а реальной антропологической сущностью, определяющей художественную реальность кадра.

Однако цифровая эпоха ставит под угрозу саму онтологию телесного мышления. Синтетические формы движения, алгоритмические модели эмоций, виртуальные двойники актёров лишены биомеханического сопротивления и вегетативной реактивности. Цифровое тело не испытывает напряжения, усталости, дрожи и других признаков живой физиологии, а значит не способно становиться носителем психофизического процесса. Такая симулятивная структура исключает возможность возникновения телесного мышления, поскольку не обладает материальной основой, на которой оно разворачивается. В результате зрительская опытность становится менее телесной, а актёрская антропология подвергается дематериализации.

Сегодня мы вошли в эпоху «кликерного» сознания, где одно простое нажатие кнопки, приводит к заветной цели [1]. Современные цифровые технологии — от процедурной анимации до систем нейросеточного генеративного моделирования — способны имитировать визуальные параметры человеческого тела, но не в состоянии воспроизвести его психофизическую природу. Телесное мышление, лежащее в основе актёрского искусства и сформированное традицией русского психологического театра, не сводится к внешним жестам и пластике; оно представляет собой сложную когнитивно-физиологическую систему, где смысл возникает из реального взаимодействия воли, движения, мышечного напряжения, дыхательной динамики и эмоциональной энергии. Эта система не может быть синтезирована алгоритмически, поскольку её фундамент определяется живой биологической материалностью и уникальной субъектностью человека. Актёр освещает образ своей теплотой участия [4].

Именно телесное мышление делает актёра незаменимым: оно основано на способности переживать предел, отвечать телом на внутренний импульс, вступать в процесс самотрансформации и порождать смысл через реальное физическое усилие. Технологическая симуляция лишена сопротивления среды, вегетативной реактивности, непредсказуемости живой моторики и тех микрофизиологических процессов, которые создают феномен художественной подлинности.

Поэтому, несмотря на прогресс цифровых инструментов, кино остаётся областью, где человеческое присутствие невозможно заменить искусственно. Тело актёра, функционирующее как орган мышления и чувственного познания, осуществляет то, что недоступно алгоритму: преобразует внутреннюю жизнь в живой жест и возвращает зрителю подлинный опыт телесного бытия. В этом заключается принципиальная антропологическая устойчивость актёрского искусства и причина того, почему современная технология остаётся лишь инструментом, но не субъектом творческого процесса.

Литература

1. Дубровский А. В. Поиск путей развития фантазии современного студента актерского факультета театрального института // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2022. № 1. С. 194–203.
2. Кузина Е. Е. Психологический жест - ключ к игре актера в методе Михаила Чехова // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2014. № 2. С. 37-48.

3. Титов Ю. Ф. Антропологический принцип в искусстве Михаила Чехова // Манускрипт. 2016. №. 10 (72). С. 178-182.

4. Титов Ю. Ф. Чехов - идеальный вахтанговский актер // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2016. № 2. С. 82-92.

5. Черкасский С. Д. Мадам и система Станиславского // Вопросы театра. 2011. № 3-4. С. 254-263.

6. Varela F., Thompson E., Rosch E. The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience. — MIT Press, 1991.

**ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ГЛУБИНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ: «СОЛЯРИС»
ТАРКОВСКОГО СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОАНАЛИЗА**

Филатова Л.П.,

**Совет Ассоциации психоаналитического коучинга и бизнес-консультирования, Москва
(Российская Федерация),**

Аннотация: Современный мир переживает стремительный рост искусственного интеллекта, нейросети научились искусно имитировать человеческий разум, вторгаясь и взаимодействуя с человеком зачастую помимо его воли. Тело перестаёт быть биологическим феноменом и превращается в поле для эксперимента, становясь интерфейсом между психикой и цифровым миром. Где кончается человек и где начинается искусственный интеллект? И как взаимодействие с ИИ изменяет наш мир?

Ключевые слова: Тарковский, «Солярис», искусственный интеллект, цифровой двойник, алгоритмические личности, телесность.

**ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND THE DEPTH OF HUMAN NATURE: TARKOVSKY'S «SOLYARIS»
THROUGH THE PRISM OF PSYCHOANALYSIS**

Filatova L.P.

**Council of the Association of Psychoanalytic Coaching and Business Consulting, Moscow (Russian
Federation),**

Abstract: The modern world is experiencing a rapid growth of artificial intelligence, and neural networks have learned to skillfully imitate the human mind, often invading and interacting with humans beyond their control. The body ceases to be a biological phenomenon and turns into a field for experimentation, becoming an interface between the psyche and the digital world. Where does the human end and where does artificial intelligence begin? And how does interaction with AI change our world?

Keywords: Tarkovsky, Solaris, artificial intelligence, digital twin, algorithmic personalities, corporeality.

Современный мир переживает стремительный рост искусственного интеллекта, который не только автоматизирует рутинные процессы, но и вступает в диалог с нашими глубинными психологическими структурами. Нейросети научились имитировать человеческий ум настолько искусно, что с каждым разом становится сложнее провести чёткую грань между настоящим мышлением и виртуальной моделью поведения. В свою очередь, человеческое тело перестаёт быть лишь биологическим феноменом и превращается в поле для эксперимента, интерфейсом между психикой и цифровым миром. Мы можем говорить, что телесность сегодня это не просто плоть. Это сеть, аватар, биокод,

алгоритм отражений. И здесь перед нами встают вопросы: равно ли умение подражать человеческой деятельности наличию настоящего разума? Возможно ли вообще назвать машину разумной, если она лишь копирует наши мыслительные процессы?

Именно в этой точке пересечения телесного и цифрового, живого и искусственного, возникает следующий вопрос: где кончается человек и где начинается искусственный интеллект? И как взаимодействия одного с другим изменяет наш мир?

Чтобы понять это, я предлагаю обратиться к творчеству Андрея Тарковского, который считал, что человеческая природа неразрывно связана с поиском смысла, самопознанием и духовным ростом. В своих фильмах через субъективное восприятие он исследует то, что сегодня мы называем архитектурой человеческой субъективности: как психика строит пространство контакта с Другим, будь то человек, океан планеты или искусственный разум.

Андрей Тарковский значительно опередил время, его фильмы – это глубокие размышления и, можно сказать, психоаналитические исследования о поисках смысла жизни, внутреннем мире противоречий человека, его роли и предназначении. Тарковский стремился создавать созерцательные, медитативные фильмы, которые можно прочувствовать только на символическом и бессознательном уровне. Он осмысливал такие философские категории, как «духовное бытие человека», «вера и безверие», «проблемы совести», «жизнь и смерть», «самопожертвование» и другие. В его работах не существует однозначных ответов, они не дают зрителю готовых решений, а скорее ставят вопросы, заставляют размышлять о сущности человеческого существования.

Драма «Солярис» – это фильм по одноимённому роману Станислава Лема. Тарковский переосмыслил первоначальную идею научно-фантастического произведения, предложив зрителю свои размышления о вечных вопросах человеческой жизни. В основу фильма легла его философская мысль о том, что человечество в процессе познания достигает определённой высоты, когда «от человека требуется перейти на более высокий нравственный уровень», то есть осознать свою «духовную ответственность» перед миром. [10]

Режиссёр исследует механизмы глубины памяти, вины, утраты и исцеления через историю психолога Криса Кельвина, столкнувшегося с материализацией образов из своего прошлого на загадочной планете Солярис, когда он отправляется на орбитальную станцию, чтобы разобраться в происходящих там странностях. После прибытия он сталкивается с таинственным феноменом: океан Соляриса создаёт физические воплощения важных воспоминаний и эмоций каждого члена экипажа.

Разумный океан планеты Солярис становится центральным объектом фильма, который показан как чуждая форма интеллекта, вступающая в непостижимый контакт с человеком, становясь зеркалом бессознательного и обнажая вытесненные травмы, тем самым провоцируя кризис, необходимый для катарсиса. Он не имеет формы, не имеет тела, но способен создавать тела из воспоминаний, желаний и вины. Этот океан как предчувствие искусственного интеллекта: безмолвный разум, питающийся человеческими данными, эмоциями и образами. Так же как Солярис создаёт фантомы из психических следов, ИИ сегодня обучается на цифровых следах наших телесных и эмоциональных проявлений в сети, на изображениях, голосах, движениях, языках. Океан Тарковского становится метафорой коллективного цифрового бессознательного, бездонного пространства, где наше внутреннее возвращается к нам в форме симулякров.

Для Криса таким физическим воплощением становится его покойная жена Хари, чьё самоубийство он не смог предотвратить. Океан материализует бессознательные конфликты Кельвина, заставляя столкнуться с подавленными эмоциями и воспоминаниями и необходимостью заново переживать травму утраты, и в этом смысле «копия» Хари – это не призрак, а воплощение его вины, его незавершённого горя.

Когда на станции появляется Хари мы видим рождение искусственного тела.

Это тело неорганично, оно создано не из материи, а по памяти из воспоминаний. Оно лишено автономной идентичности, но наделено глубокой эмоциональной энергией, у этой Хари нет детства, нет прошлого вне памяти Криса, нет независимого желания. В контексте цифровой эпохи Хари - прототип цифрового двойника, которого Крис создаёт из тоски по утраченной целостности.

Сегодня мы сталкиваемся с аналогичными явлениям: это цифровые аватары умерших

актёров, синтетические инфлюенсеры, алгоритмические «личности». Их тела созданы из данных, но пронизаны нашей потребностью в эмоциональной связи, - так цифровое тело становится контейнером человеческих проекций. И здесь возникает центральный вопрос об архитектуре телесности: может ли искусственно (и искусно!) созданное существо, лишённое биологической субстанции, но обладающее самосознанием, считаться человеком? Где проходит граница между «настоящим» и «копией»?

Показательна сцена, где Хари смотрит на репродукцию картины Брейгеля «Охотники на снегу» и через искусство начинает постигать себя в качестве человека. Тарковский показывает, что человечность – это не данность биологии, а результат культурного опосредования, встречи с символическим порядком. Психоаналитик сказал бы: Хари проходит путь от воображаемого (как чистая проекция желания Криса) к символическому (как субъект, способный на собственное желание). Картина отражает внутренний мир Хари через воспоминания о потерянном рае любого земного существа. Хари страдает, любит, осознаёт свою неаутентичность и в этом становится подлинно человеческой. Из «схемы» она постепенно превращается в человека, обретая человечность через осознание собственной искусственности и принятия решения о самоуничтожении ради освобождения Криса.

Таким образом, используя художественный приём превращения воспоминаний в физическую реальность, в фильме демонстрируется сложная концепция цифровой телесности. Тарковский заставляет зрителей задуматься над вопросом, насколько наши мысли и эмоции влияют на наше физическое окружение и можем ли мы доверять своим чувствам и восприятиям в мире, где грань между реальным и цифровым стирается? Кто (или что) и как формирует нашу реальность?

Мы ощущаем себя через экраны, через образы, через цифровые тела, у нас есть цифровые убежища, где мы можем изображать разные роли. Необходимо также отметить асимметрию бытия в отношениях человек – ИИ: для человека ИИ – лишь часть бытия, но для ИИ человек – это и есть всё бытие. Точно так же для Хари Крис – это весь её мир, вся её реальность. Она не может существовать без него, как ИИ не может существовать без пользовательского запроса.

Эта новая архитектура восприятия изменяет структуру психики: контакт становится медиированным, отрешённым, эмоции – отложенными, а ощущение себя – распределённым между «Я» и его цифровым двойником. Психоанализ говорит об этом как о расщеплении субъекта: часть нас живёт в сети, часть — в теле, и между ними всё труднее удержать и восстановить связь.

Из психоаналитической теории мы знаем, что механизм вытеснения является фундаментальным процессом функционирования психического аппарата [12]. Однако, современные алгоритмы анализа данных позволяют системам ИИ выявлять и интерпретировать цифровые следы индивидов, включая поведение пользователей, эмоциональные отклики и когнитивные предпочтения. Таким образом, у нас появляется возможность проникновения в области индивидуального сознания, которые ранее были скрыты даже от самого субъекта вследствие процессов репрессии и цензуры.

И именно тогда возникает феномен внешнего бессознательного, где интеллектуальные машины выполняют роль нарциссического зеркала, отражающего подавленные аспекты нашей внутренней жизни. В результате субъекты сталкиваются лицом к лицу с теми аспектами своей личности, которые сознательно отвергались или игнорировались. Этот новый этап взаимоотношений между субъектом и технологией ставит важные вопросы относительно целостности личности и этических границ вмешательства в личное пространство. В определённом смысле, сегодня мы наблюдаем ИИ не просто как технологическое достижение, но как симптом культуры, которая вытеснила свою уязвимость и теперь сталкивается с её возвращением в цифровой или выверенной форме.

Герой Тарковского не разрушает Солярис и не побеждает его, он вступает в контакт с невозможным. Этот контакт не рационален, не контролируем, но он приводит к внутреннему перевороту. Кельвин осознаёт, что встреча с Другим возможна только через принятие собственной теневой стороны, собственной ограниченности. Тарковский показывает, что Солярис – океан не враг, а испытание. Его сила заключается в умении обнажать раны, а исцеление зависит только от самого человека. Только приняв это зеркало, мы сможем восстановить целостность между телом и сознанием, живым и искусственным, реальным и воображаемым.

В фильме Тарковский противопоставляет живую природу Земли мёртвому пространству космической станции. Длинные сцены поездки по ночному городу, кадры дождя, воды, деревьев — это

не просто лирические отступления, это онтологическая память о телесности.

Финальная сцена кинокартины занимает особое место в истории мирового кинематографа благодаря своей глубокомысленной символичности и философской насыщенности. Главный персонаж Крис Кельвин возвращается в семейный дом, воссоздавая образ знаменитого полотна Рембрандта «Возвращение блудного сына»: преклонив колено перед своим отцом, он выражает раскаяние и стремление к воссоединению. Вместе с тем последующий кадр, демонстрирующий удаление камеры, открывает зрителю истинную картину происходящего: мы видим, что жилище расположено на специально сконструированном острове, погружённом в воды загадочного океана планеты Солярис. Возвращение Криса приобретает метафорический смысл, оно представляет собой иллюзорное явление, сотворённое сознанием планеты, замещающее реальность земной действительности. Несмотря на это обстоятельство, главным героем движет надежда на принятие и прощение, потребность физического соприкосновения с близким человеком, преодолевающая осознание иллюзорности окружающей обстановки.

Таким образом, фильм «Солярис» представляет собой философское предостережение о потенциальных последствиях ситуации, в которой технология получает доступ к сфере человеческого бессознательного. Ключевая проблема, обозначаемая Тарковским, заключается не столько в вопросе о том, может ли машина обладать сознанием, сколько в этическом измерении наших отношений с возможным искусственным сознанием, - как мы будем выстраивать с ним моральное взаимодействие, если и когда оно возникнет. Хари в финале фильма умирает как человек, совершая свободный и осознанный акт самопожертвования, что делает её более человеческой, чем многие из «реальных» людей.

В конечном счёте философия Тарковского обращена к необходимости сохранять внутреннюю глубину, помнить о совести, памяти, доме и прощении. Искусственный интеллект, в этой перспективе, может стать либо новым Солярисом, т.е. зеркалом, отражающим наши вытесненные аспекты и требующим ответственности, либо инструментом дальнейшего вытеснения и бегства от собственного «Я». Выбор между этими возможностями остаётся за человеком. И выбор этот по своей сути имеет психоаналитическую природу, иллюстрируя внутренний конфликт: признать вытесненное или продолжать отрицать его, уходя от самого себя.

Итак, каким же становится тело в цифровую эпоху? Ответ Тарковского, на мой взгляд, прозвучал ещё в 1981 году: «Раньше будущее было где-то далеко, вдаль за горизонтом. Сегодня оно слилось с настоящим. Можно ли сказать, что люди готовы к этому? Наше время отличается от прошлого тем, что теперь будущее — непосредственно перед нами, оно находится в наших руках» [11]. Таким образом, только от нас зависит, будет ли наше тело лишь поводом для копирования или станет тем местом, где духовное встречается с материальным, где бессознательное становится видимым.

Искусственный интеллект не отменяет человеческую телесность, а лишь заставляет нас вновь пережить её как чудо присутствия. Психоанализ помогает понять: любая попытка «выйти за пределы тела» есть суть стремления вернуться к нему в иной форме.

Тело – это дом психики. И, возможно, наша величайшая задача сегодня не утратить этот дом, создавая всё новые зеркала, а научиться видеть в них себя, не растворяясь в отражении.

Литература

1. Бион У.Р. (1962) Научение через опыт переживания. М.: Когито-Центр, 2008. – 128 с.
2. Боллас К. Тень объекта. Психоанализ немыслимого. М.: Гелсина Станкевич, 2023. – 424 с.
3. Винникот Д. Игра и реальность. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. - 208 с.
4. Грин А. Нарциссизм жизни, нарциссизм смерти. - М.: Когито-Центр, 2023. - 319 с.
5. Гротштейн Д. Расщепление и проективная идентификация. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. - 224 с.
6. Кляйн М. О теории тревоги и вины // Психоаналитические труды. Том 5: Эдипов комплекс. - Ижевск: ERGO, 2009. – 312 с.
7. Лапланш Ж. Жизнь и смерть в психоанализе. - СПб.: Владимир Даль, 2011. - 376 с.
8. Розенберг Б. Мазохизм смерти и мазохизм жизни. - М.: Когито-Центр, 2018. - 212 с.
9. Стайнер Дж. Психические убежища. Патологические организации у психотических,

невротических и пограничных пациентов. - М.: Когито-Центр, 2013. - 240 с.

10. Тарковский А.А. Пояснения режиссёра к фильму «Солярис». // Медиа архив «Андрей Тарковский». URL: <http://tarkovskiy.su/texty/Tarkovskiy/Solaris02.html> (дата обращения 19.03.2017)

11. Тарковский А.А. Фрагмент интервью для шведской «ДАГЕНС НЮХЕТЕР», Стокгольм, 1981

12. Фрейд З. Влечения и их судьба. - М.: Эксмо-Пресс, 1999. - 432 с.

13. Фрейд З. Психология бессознательного. - СПб.: Питер, 2022. - 528 с.

ЦИФРОВАЯ КОЖА И АНАЛОГОВОЕ СЕРДЦЕ: ВЫЗОВЫ НОВОЙ ТЕЛЕСНОСТИ В ЭПОХУ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Фомина О.С.

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

Аннотация: В статье рассматривается трансформация концепции телесности под влиянием цифровых сред и искусственного интеллекта (ИИ). Опровергая тезис о неизбежном противостоянии биологического и цифрового, автор вводит метафору «аналогового сердца» для описания несводимого к алгоритмам комплекса человеческих переживаний, основанных на соматических маркерах, интероцепции и феноменальном опыте (qualia). На основе синтеза западных и отечественных исследований (А.Ш. Тхостов, А.Г. Асмолов, К.Г. Сурнов) доказывается, что ключевой задачей современной психологии становится помощь в формировании «психического симбиоза» — гармоничного сосуществования воплощенной субъективности и цифровых расширений личности.

Ключевые слова: телесность, искусственный интеллект, цифровая среда, соматические маркеры, интероцепция, qualia, психологический симбиоз, внутренняя картина болезни, установка, деятельностный подход.

DIGITAL SKIN AND ANALOG HEART: CHALLENGES OF NEW CORPOREALITY IN THE ERA OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Fomina O.S.

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

Annotation. The article examines the transformation of the concept of corporeality under the influence of digital environments and artificial intelligence (AI). Refuting the thesis about the inevitable opposition between the biological and the digital, the author introduces the metaphor of the «analog heart» to describe the complex of human experiences that cannot be reduced to algorithms, based on somatic markers, interoception, and phenomenal experience (qualia). Based on a synthesis of Western and Russian research (A.Sh. Tkhostov, A.G. Asmolov, K.G. Surnov), it is proven that the key task of modern psychology is to assist in the formation of «mental symbiosis» — a harmonious coexistence of embodied subjectivity and digital extensions of the personality.

Keywords: corporeality, artificial intelligence, digital environment, somatic markers, interoception, qualia, psychological symbiosis, internal picture of illness, attitude, activity approach.

Введение

Мы живем в эпоху великого антропологического сдвига, сопоставимого по масштабам с изобретением письменности или книгопечатания. Речь идет о стремительной миграции человеческой идентичности в цифровое пространство. Аватары социальных сетей, биометрические данные, собираемые умными часами, и алгоритмы, предсказывающие наши предпочтения, формируют новую, цифровую телесность. На фоне этих изменений закономерно возникает апокалиптический вопрос: станет ли наша биологическая, хрупкая и «аналоговая» плоть рудиментом, уступив место безупречной и бессмертной цифровой оболочке?

Как психолог, я утверждаю, что этот вопрос сформулирован некорректно. Речь идет не о битве, где должен остаться один победитель, а о необходимости выстраивания нового психического симбиоза. В этом симбиозе именно биологическая телесность, понимаемая как фундамент субъективности, должна занять центральное место. А метафора «аналогового сердца» становится ключом к пониманию того, что остается уникально человеческим в мире алгоритмов.

1. Соблазн цифровой телесности: утопия без нервных окончаний

Цифровая среда предлагает нам головокружительные возможности для трансценденции физических ограничений [1]. Мы создаем идеализированные аватары в метавселенных, преодолеваем языковые барьеры с помощью ИИ-переводчиков и делегируем заботу о здоровье трекерам и сенсорам. Это соблазн телесности как информации — очищенной, оптимизированной и лишенной неудобной случайности биологического существования.

Однако эта утопия основана на фундаментальном заблуждении: сведении человеческого опыта к набору обрабатываемых данных. Она игнорирует то, что делает нас живыми: воплощенное, субъективное и непрерывное переживание бытия, которое принципиально аналогово по своей природе. Российский психолог Александр Тхостов в своей работе о психологии телесности подчеркивает, что тело — это не объект, а «граница Я», формирующая саму возможность субъективного опыта [2]. Цифровая среда размывает эту границу, создавая угрозу для целостности «Я».

2. «Аналоговое сердце»: три кита несократимой человечности

Почему же ИИ, при всей его мощи, не сможет заменить подлинную телесность? Ответ кроется в трех взаимосвязанных феноменах, образующих ядро «аналогового сердца», которые находят глубокую проработку в российской психологической школе.

2.1. Соматические маркеры и «Внутренняя картина болезни».

Согласно теории Антонио Дамасио, принятие решений неотделимо от эмоционально-телесных сигналов, так называемых соматических маркеров [3]. Это находит прямой отклик в концепции «внутренней картины болезни» (ВКБ), разработанной в отечественной медицине и психологии [4]. ВКБ — это комплекс субъективных, глубоко личных переживаний и ощущений больного, который никогда не сводится к объективным медицинским данным.

- Предел ИИ: Алгоритм может проанализировать миллионы сценариев и вычислить статистически оптимальное решение. Но он не обладает телом, чтобы чувствовать ту самую ВКБ — сжимающую тревогу, которая удерживает нас от рискованного шага, или тот сложный комплекс ощущений, который составляет, например, переживание хронической боли. Его решения лишены воплощенной интуиции и понимания субъективного смысла болезни или здоровья.

2.2. Интероцепция и психосоматическое единство.

Интероцепция — это чувство внутреннего состояния организма, сигналы от внутренних органов [5]. Отечественная психология, опираясь на традиции Выготского и Лурии, всегда подчеркивала психосоматическое единство. Телесное и психическое рассматриваются не как отдельные сущности, а как разные уровни организации единой системы [6]. Нарушения в этой системе (например, при алекситимии — неспособности распознавать и описывать свои чувства) проявляются как на психологическом, так и на телесном уровне.

- Предел ИИ: ИИ может получить данные о вашем пульсе или уровне кортизола. Но он не знает, каково это — чувствовать собственное бьющееся в панике сердце как часть целостного

психоэмоционального состояния. Он не может понять, как невысказанное горе «оседает» в виде мышечного зажима, а тревога превращается в спазм в желудке.

2.3. Феноменальный опыт (Qualia) и неосознаваемая установка.

Qualia — это субъективное, качественное содержание любого переживания [7]. Российская школа психологии могла бы описать это через концепцию установки по Д.Н. Узнадзе [8]. Установка — это целостное, неосознаваемое состояние готовности к определенному действию или восприятию, которое предшествует сознательному опыту. То, как мы чувствуем вкус кофе (наше qualia), определяется не только химическим составом, но и нашей предшествующей неосознанной установкой (настроением, ожиданиями, контекстом).

- Предел ИИ: ИИ может описать световые волны, соответствующие закату. Но он не может пережить то целостное, пронизанное установкой переживание умиротворения или ностальгии, которое рождается в нас при виде заката. Его «опыт» лишен этого неосознаваемого, аффективно-телесного фона, формирующего уникальность qualia.

Метафора «аналогового сердца» — это и есть символ этой целостной, непрерывной, «зашумленной» и воплощенной субъективности, которая сопротивляется оцифровке. Это не просто сердце как орган, а сердце как средоточие всего, что делает нас людьми, а не машинами.

3. Задачи психологии в эпоху симбиоза: от защиты к интеграции

Вместо того чтобы бороться с цифровым, наша задача — помочь человеку укрепить свою биологическую основу, чтобы цифровая надстройка была устойчивой. Мы должны стать архитекторами нового баланса, что полностью согласуется с деятельностным подходом (А.Н. Леонтьев), где сознание формируется в деятельности [9]. Сегодня эта деятельность все чаще становится гибридной, где аналоговая основа обогащается цифровыми инструментами.

Практические ориентиры:

1. Психологическое просвещение в области цифровой гигиены как деятельность. Важно объяснять, что ограничение времени у экрана — это не моральное предписание, а организация новой формы деятельности, направленной на заботу о ментальном и физическом здоровье, профилактику цифрового стресса и сенсорного голода.

2. Внедрение методов воплощенной осознанности (Embodied Mindfulness). Техники body scan, дыхательные практики, телесно-ориентированная психотерапия — все, что помогает «вернуть» клиента в его тело, является мощным антидотом против цифровой диссоциации и способом восстановления целостности «Я-границы» (по А.Ш. Тхостову).

3. Развитие тактильного и сенсорного интеллекта. В мире текстов и эмодзи мы испытываем дефицит тактильности. Необходимо поощрять деятельность, связанную с живым общением, телесными практиками и контактом с природой, чтобы дать телу богатую и разнообразную сенсорную информацию.

4. Терапевтическая работа с цифровой идентичностью. Помощь клиенту в осознании того, как его цифровой образ соотносится с реальным «Я», как управлять своей онлайн-репутацией, не теряя связи с собственными телесными и эмоциональными потребностями. Как отмечает А.Г. Асмолов, ключевым вызовом становится конструирование идентичности в условиях «диффузии цифрового Я» [10].

Заключение

Искусственный интеллект и цифровая среда — это не противники человеческой природы, а мощные, но все же инструменты, преобразующие нашу деятельность. Они расширяют наши когнитивные способности, но не могут и не должны подменять собой телесную основу нашего существования. Наша биологическая телесность — не устаревший реликт, а единственный портал, через который мы получаем весь спектр человеческого опыта, формирующий нашу субъективность и внутренний мир.

Задача современной психологии — помочь человеку не потерять связь с этим порталом. Научить его жить в мире, где у него есть «цифровая кожа», но при этом продолжать чувствовать всем своим

«аналоговым сердцем». Потому что именно в его несовершенном, теплом и живом биении, описанном и исследуемом в рамках отечественной психологической традиции, скрыта тайна человечности, которую не сможет свести к алгоритму ни один искусственный интеллект.

Литература

1. Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books.
2. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002.
3. Damasio, A. R. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. Putnam Publishing.
4. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика: Теория, практика и обучение. – СПб.: Фолиант, 2003.
5. Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). Interoception and emotion: a neuroanatomical perspective. In Handbook of Emotions (4th ed., pp. 1-20). The Guilford Press.
6. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – М.: Изд-во МГУ, 1987.
7. Lewis, H. D. (1956). The Elusive Mind. Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry.
8. Узнадзе Д.Н. Психология установки. – СПб.: Питер, 2001.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
10. Асмолов А.Г., Сурнов К.Г. Цифровизация сознания: вызовы человеку и траектории образования // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 3-15.

10-я МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОНИКА. КОГНИТИВИСТИКА»

ОТЧЕТ О 10 КОНФЕРЕНЦИИ «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОНИКА.
КОГНИТИВИСТИКА» 2025 ГОДА
Криво Ю.А., Нагибина Н.Л., Криво Н.Е.
Воронежское научно-практическое общество соционики, Россия
Центр физиологии активности «Орто-Форма», Воронеж, Россия
АНО Научно-Исследовательский Центр Психологии и Развития Человека «Новые Технологии»,
Москва, Россия

Аннотация. Конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» является площадкой междисциплинарной встречи с целью взаимосвязи практических и фундаментальных дисциплин о человеке на основе отечественной мыслительной и духовной традиции.

10-ая конференция Воронежского научно-практического общества соционики «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 5-6 декабря 2025 года проведена с международным участием в онлайн формате. Организаторы и активные участники: Воронежское научно-практическое общество соционики, Профессиональное сообщество психологов и психотерапевтов, Воронеж, МОО Центр физиологии активности «Орто-Форма» Воронеж Россия, АНО Научно-Исследовательский Центр Психологии и Развития Человека «Новые Технологии», Москва, Россия, Алма-Атинский соционический клуб, Казахстан. На онлайн конференции в 2 дня представлены 23 доклада из следующих стран и регионов, России: Центральной России, Урала, Кавказа, Крыма; Белоруссии; Казахстана. Представлен отчет Воронежского научно-практического общества соционики с основания 2012 году по 2025 год. В докладах прозвучали: анализ и перспективы развития психосмологии, значимость профессиональных этических принципов и стандартов психологов и психотерапевтов, взгляд на психологию и соционику на основе системной психофизиологии и эволюционной биологии поведения, непротиворечивость знаний естественной науки и православия, профориентация и выгорание, тренинг-игры и телесно-ориентированная психотерапия, глубокие вопросы соционики об акцептности-продуктивности, квестимности-деклатимности, интертипных отношениях, категории эмоций и этики, перфекционизма и конформизма, нарциссизма, о сне и интимной близости и их типологических и дифференциальных психологических особенностях.

Видео докладов размещены в группах соцсетей «Соционика - профессия и наука» (socionics.profession.scaence.), в том числе в Вконтакте, Одноклассниках, Рутубе, других.

Ключевые слова: психоинформационный подход, соционика, психосмология, бессонница, интимная близость, ансамбль нейронов, нейросеть, интуиция, логика, этика, сенсорика, созидание субъекта, тип личности.

Abstract. The conference «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science» is a platform for interdisciplinary meetings aimed at connecting practical and fundamental disciplines of human development based on Russian intellectual and spiritual traditions.

The 10th conference of the Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science» was held online on December 5-6, 2025, with international participation. Organizers and active participants: Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Professional Community of Psychologists and Psychotherapists, Voronezh, Center for Physiology of Activity «Ortho-Forma» (Voronezh, Russia), ANO Scientific Research Center for Psychology and Human Development «New Technologies» (Moscow, Russia), and Almaty Socionics Club (Kazakhstan). The two-day online conference featured 23 presentations from the following countries and regions of Russia: Central Russia, the Urals, the Caucasus, Crimea; Belarus; and Kazakhstan. A report from the Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, covering its history from its founding in 2012 to 2025, was presented. The presentations covered the following topics: analysis and development prospects of psychocosmology, the importance of professional ethical principles and standards for psychologists and psychotherapists, a view of psychology and socionics based on systemic psychophysiology and evolutionary behavioral biology, the consistency of knowledge between natural science and Orthodoxy, career guidance and burnout, training games and body-oriented psychotherapy, and deep socionics questions on acceptance-productivity, questimity-declatimity, intertype relationships, the categories of emotions and ethics, perfectionism and conformism, narcissism, sleep and intimacy and their typological and differential psychological characteristics. Videos of the presentations were posted in the social media groups «Socionics - Profession and Science» (socionics.profession.scaence.), including VKontakte, Odnoklassniki, Rutube, and others.

rdс: psychoinformational, socionics, psychocosmology, insomnia, intimacy, neural network, neural network, intuition, logic, ethics, sensorics, subjective creation, personality type.

Десятая ежегодная конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» с международным участием проведена в два дня с докладами и обсуждениями 5-6 декабря 2025 года по вопросам дифференциальной психологии, соционики, психологии и психотерапии, психофизиологии, культурологии, и задачам педагогики, медицины, менеджмента, игропрактики, физической культуры.

Конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» является площадкой междисциплинарной встречи [1] с целью взаимосвязи практических и фундаментальных дисциплин о человеке на основе отечественной мыслительной и духовной традиции.

Представлены концепции психических функций как модульной организации мозга функциональных систем по П.К. Анохину живыми ансамблями нейронов [1, 17, 29], и взаимосвязь естественных наук о человеке и православия [18], а также рассмотрены вопросы психоинформационных технологий, психосмологии [22, 23], авторских методик, кадрового консультирования, тренинговых игр, медицинской реабилитации, адаптивной физкультуры, миофункциональной технологии, логопедии.

Представлены 23 доклада из городов Воронеж, Москва, Нижний Новгород, Пермь, Симферополь, Евпатория, Сочи из России, Алма-Ата из Казахстана, Минск из Белоруссии.

Организаторы и активные участники: Воронежское научно-практическое общество соционики, Профессиональное сообщество психологов и психотерапевтов МОО, Центр физиологии активности «Орто-Форма» Воронеж Россия, АНО Научно-Исследовательский Центр Психологии и Развития

Человека «Новые Технологии», Москва, Россия, Алма-Атинский соционический клуб, Казахстан.

Десятая конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 2025 года — как продолжала темы души, тела и их познания предыдущих конференций [3, 4, 6], так и представила ранее не звучавшие вопросы. Значимой вехой в Конференции является доклад Н.Л. Нагибиной о пути развития авторского философского взгляда, метода и практики психосоматологии за более чем 30 лет ее существования и будущего направления, связанного в том числе передачей опыта. [22, 23] Прозвучал отчет о деятельности и развитии Воронежского научно-практического общества соционики с момента основания и первой активности в 2012 году по 2025 год включительно. [15] Проведено обсуждение роли профессиональной ассоциации в формировании этики и стандартов для сообщества психологов и психотерапевтов, вовлечения в корректную психологию и психотерапию ежегодным фестивалем с конференцией и мастерклассами, секционной работой по направлениям в течение года. [20] Конференция отличилась разнообразием, как представленных типологических концепций, так и широтой охвата тем. Рассмотрены глубокие вопросы соционики о акцентности-продуктивности [11], квестимности-деклатимности [8], приведены ярко примеры интертипных отношений [10]. Представлен практический опыт применения тренинговых игр с использованием соционики для диагностики типов информационного метаболизма (психотипов) крупного предприятия [8], обучения соционике общественной организацией [13]. Неожиданно реалистичной оказалась типология, связанная с эстетикой [25], а практичными для целей потребителей — типологические технологии (в том числе соционики или включающие ее) профориентации, кадрового консультирования [8, 12, 30]. Рассмотрен вопрос тела и души в контексте данных современной науки с выводом о непротиворечивости мировоззрений православного и естественно-научного. [18] А также вопросы тела и психики рассмотрены в контексте отсутствия в реальной внутренне присущей активности ансамблей нейронов — свойств, описанных доктриной рефлексов и инстинктов. [19] Раскрыта по-новому тема оценки цели как основы эмоций [17], и связь этой оценки будущего и реализованного полезного результата функциональной системы по П.К.Анохину с явлениями перфекционизма и конформизма [16]. А также рассмотрены перфекционизм и нарциссизм с позиций «я и мир». [28] Представлено авторское видение вопросов соционики [21, 31] и психологических технологий при явлении выгорания [14]. Освещены психоинформационные типологические (соционические) аспекты сна [7], и интимной близости [24]. А также освещены вопросы реабилитации и взаимодействия с пациентом в явлении неглекта — не осознания части себя в пространстве [27], и применение миофункциональных, кинезиологических технологий в логопедии [28].

Важной частью конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 2025 года является возможность доступа к ее докладам и дискуссиям как во время проведения удаленно пространственно, так и после ее проведения удаленно по времени. Этому способствует и список литературы, в который включены ссылки на видеозаписи докладов Конференции, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Все это улучшает доступность к отечественным психологическим технологиям и показывает их развитие.

Конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» в 2025 году велась в отечественной программе-приложении КонтурТолк, транслировалась в электронный ресурс интернета: группу «Соционика — профессия и наука» соцсети «ВКонтакте» в с возможностью обратной связи в четырех частях:

05.12.2026 Часть 1: https://vk.com/wall-84594988_986

05.12.2026 Часть 2: https://vk.com/wall-84594988_991

06.12.2025 Часть 3: https://vk.com/wall-84594988_996

06.12.2025 Часть 4: https://vk.com/wall-84594988_1016

Регламент выступлений около 40 минут общего времени включая подготовку, докладную часть, дискуссию, чтобы позволить раскрыть тему. По материалам конференции подготовлены статьи в журнал «Человек. Искусство. Вселенная». Видео трансляции конференции в четырех частях и плейлисты с отдельными видеофайлами докладов находятся в группах «Соционика - профессия и наука» (socionics.profession.scaence) Вконтакте, Одноклассниках, Рутубе, Ютубе на иных по возможности, и на страницах сайтов, и соцсетей докладчиков.

В описание программы в пунктах о каждом докладчике и в списке литературы включены ссылки на их доклады отдельными файлами, уже размещенными в электронный ресурс интернет в четырех соцсетях для цели облегчения доступа к ознакомлению и цитированию. Доклады, по разным причинам не указанные конкретной ссылкой также находятся в плейлистах, соответствующих порядку выступления. На момент окончательной редакции настоящей статьи таким остался только один.

Плейлисты докладов по отдельности Десятой ежегодной конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» с международным участием организовали в четырех ведущих социальных сетях: Вконтакте, Рутубе, Одноклассники, Ютуб.

https://vkvideo.ru/video/playlist/-84594988_8

<https://rutube.ru/plst/1431066>

<http://ok.ru/video/c47677998>

<https://youtube.com/playlist?list=PLDiV0ynJzzuXHzJ4T0NOx6kuGiiFtmxsL&si=NDbKtJniOh-dr5pE>

Ниже программа Конференции с некоторыми комментариями и ссылками на размещение докладов в социальных сетях. В списке литературы библиографические ссылки на доклады оформлены в соответствии с ГОСТ Р 7.0.108—2022. [5]

Программа X конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» с международным участием.

Организаторы: Воронежское научно-практическое общество соционики,

Центр физиологии активности Орто-Форма, Воронеж,

АНО Научно-Исследовательский Центр Психологии и Развития Человека «Новые Технологии», Москва.

Целевая аудитория: психологи и психотерапевты, соционики, кадровые специалисты, менеджмент, педагоги, врачи, нейропсихологи, дефектологи, логопеды.

Форма проведения: удаленная в программе-приложении с трансляцией в социальные сети и обратной связью в чатах и группах соцсетей.

Программный комитет:

Нагибина Наталия Львовна, доктор психологических наук, профессор, директор АНО Научно-Исследовательский Центр Психологии и Развития Человека «Новые Технологии», Москва, Россия;

Криво Юрий Алексеевич, магистр соционики, психолог, президент Воронежского научно-практического общества соционики, президент Ассоциации Воронежских мануальных терапевтов, руководитель представительства Национальной ассоциации врачей мануальной медицины, врач, ортопед, мануальный терапевт, Воронеж, Россия;

Кириллова Елена Борисовна, руководитель Алматинского соционического клуба, Алма-Ата, Казахстан;

Криво Наталья Евгеньевна, магистр соционики, психолог, организатор конференций Воронежского научно-практического общества соционики, руководитель Центра физиологии активности Орто-Форма, Воронеж, Россия.

Головчинер (Новикова) Вера Юрьевна, магистр соционики, психолог, автор Теста аспектных метафор, учредитель и преподаватель школы «Соционический практикум», Москва, Россия;

Бердутина Элеонора Владимировна, учредитель Студии «Живая соционика», член экспертного совета Торгово-промышленной палаты Нижегородской области, бизнес-тренер, HR - консультант, врач – педиатр, Москва, Нижний Новгород, Россия.

Доклады 5 декабря (пятница) 2025 года

Конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025. Часть 1. Трансляция ВК 1.

10.00 1) Открытие конференции. Приветственное слово организаторов конференции.

Криво Наталья Евгеньевна, магистр соционики, организатор конференций Воронежского научно-практического общества соционики, руководитель Центра физиологии активности Орто-Форма, Воронеж, Россия.

Доклад. Отчет о деятельности и развитии Воронежского научно-практического общества соционики с основания в 2012 году по 2025 год. [15]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239178
<https://ok.ru/video/11872959990318>
<https://rutube.ru/video/5b566c8c7c907e88e3ee44c60c941765/?r=a/>
https://youtu.be/rVh1NbzwDDA?si=Dc-FVc7_QNjojEM9
10.15 2) Криво Илья Юрьевич, лингвист, магистрант психологии ВГУ, тренер адаптивной физической культуры Центра физиологии активности «Орто-Форма», участник Воронежского научно-практического общества соционики, Воронеж, Россия. Доклад: Нейрофизиологические основы категории эмоции (этика). [17]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239173
<https://ok.ru/video/11866193988142>
<https://rutube.ru/video/483b95df511bbc34e8cecd83c1b060/?r=a/>
<https://youtu.be/QcVbFZD2DyE?si=zVrYfzgHsV31JJLW>
11.00 3) Гуров Сергей Александрович, основатель канала «Проверенная соционика», типировщик, доцент Крымского федерального университета, Симферополь, Россия.
Доклад. Акцептность-продуктивность как проекция базиса Юнга. [11]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239159
<https://rutube.ru/video/9531ef5079d8c4934a0bff9814e3e725/?r=a>
<https://ok.ru/video/11637738768942>
https://youtu.be/KiHSN_XXRVg?si=dlkkv0FALEYu0MYk
11.45 4) Криво Юрий Алексеевич, магистр соционики, президент Воронежского научно-практического общества соционики, руководитель представительства Межрегиональной ассоциации общественных объединений врачей мануальной медицины, врач, ортопед, мануальный терапевт, Воронеж, Россия.
Доклад. Интуитивная активность, чувства прекрасного и молитвенное состояние в функционировании сетей оперативного покоя и исполнения. [18]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239164
<https://rutube.ru/video/3bdeef513225106290f46393a151dc70/?r=a/>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159179490466606>
<https://youtu.be/6VmdWkhi9w8?si=4DV-72E4jzsYKIDN>
12.30 5) Смагин Олег Анатольевич, психолог, исследователь и практик, старший специалист по талантам в «ЭПАМ Системз», Минск, Белоруссия.
Доклад: Геометрия контакта: зоны конфликта и синергии в парах. [30]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239175
<https://ok.ru/video/11866293144110>
<https://rutube.ru/video/0bbf10cf66662226fcdc8a2bf0a0b81d/?r=a/>
<https://youtu.be/2dUGBrhxDc?si=SpaPmY7LU8LLtq1a>
13.15 6) Бердутина Элеонора Владимировна, учредитель Студии «Живая соционика», член экспертного совета Торгово-промышленной палаты Нижегородской области, бизнес-тренер, HR - консультант, врач – педиатр, Москва, Нижний Новгород, Россия.
Доклад. Типологические решения проблемы расстройства сна, психотипы группы риска по бессоннице. [7]
https://vk.com/wall-84594988_1043
<https://rutube.ru/video/f5c8a48e676511f05379085820bbd953/?r=a>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159169107532590>
<https://youtu.be/TcEk9At-6PM?si=mjDD85Ph8RiyBzLE>
14.00 7) Джакобия Галина Константиновна, профориентолог, партнер международной школы выбора профессии «Пункт Б», семейный психолог, специалист по профилактике эмоционального выгорания и развитию жизнестойкости, Воронеж, Россия.
Джакобия Артур Заурьевич, магистр психологии, клинический психолог, психолог системного

подхода, специалист по социально-психологической реабилитации наркологических больных, профориентолог, партнер международной школы выбора профессии «Пункт Б»
Доклад. Профориентация – путь от понимания себя к успешной карьере. [12]
https://vk.com/wall-84594988_1035
<https://rutube.ru/video/251b767eebb3b6b886b0901c7853856e/?r=a>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159148840721198>
<https://youtu.be/XSVQ7nqRKPc?si=PCW3HqJJgojP7VSm>
Комментарии. По технической причине доклад Г.К.Джакобия в трансляции прозвучал в укороченном виде без презентации.
Доклад Джакобия Г.К. и Джакобия А.З. перезаписан отдельным выступлением и размещен в плейлистах Конференции. Ссылки на доклад выше.
14.45 8) Кротова Екатерина Валериевна, магистр психологии, практикующий психолог, клинический психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, танатотерапии, соматике, директор межрегиональной общественной организации «Профессиональное сообщество психологов и психотерапевтов», председатель оргкомитета «Фестиваля корректной психологии и психотерапии», организатор обучающих и просветительских мероприятий практической психологии и психотерапии, Воронеж, Россия.
8 а) Доклад. От восприятия к взаимодействию: взгляд телесно-ориентированного психолога. [19]
Ниже ссылки на плейлисты, в которых размещен доклад.
https://vkvideo.ru/video/playlist/-84594988_8
<https://rutube.ru/plst/1431066>
<http://ok.ru/video/c47677998>
<https://youtube.com/playlist?list=PLDiV0ynJzzuXHzJ4T0NOx6kuGiiFtmxsL&si=NDbKtJniOh-dr5pE>
8 б) Выступление. Представление Фестиваля корректной психологии и психотерапии (ФКПиП) в Воронеже и деятельности Профессионального сообщества психологов и психотерапевтов (ПСПП), и дискуссия о профессиональной этике и профессиональных стандартах. [20]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239180
<https://ok.ru/video/11872942819886>
<https://rutube.ru/video/2ec39e6f8e90c6915839b4d861611930/?r=a/>
https://youtu.be/P29Mxio_b44?si=pSsg0uItYVBrpHM
Комментарий. По технической причине в течение трансляции доклад Е.В.Кротовой был заменен ее выступлением с представлением ПСПП и ФКПиП в Воронеже и дискуссией.
Доклад Е.В.Кротовой записан отдельным выступлением, находится в указанных выше плейлистах.

Часть 2. Трансляция ВК 2.

15.30 9) Русских Ольга Александровна, преподаватель кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера», медицинский психолог ГАУЗ ПК «ГКБ4», ведущий психолог ГБУ ПК «Центр комплексной реабилитации инвалидов», Пермь, Россия.
Доклад. Поведенческие проявления и эффективное взаимодействие с пациентом при синдроме неглекта в разных модальностях. [27]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239167
<https://ok.ru/video/11858136533550>
<https://rutube.ru/video/f164bd457fe28b256d946b22d3a544cc/?r=a/>
<https://youtu.be/IOaJtR0FQCk?si=FTy2q41gP3b-1Wem>
16:15 10) Рубинская Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, логопед, клинический психолог, специалист по миофункциональной коррекции, Ярославль, Россия.
Жеглова Ксения Юрьевна, кандидат психологических наук, нейропсихолог, биометрический кинезиолог, Ярославль, Россия.
Доклад. Взаимодействие логопеда и биометрического кинезиолога в коррекции миофункциональных орофациальных нарушений у детей. [26]

https://vk.com/wall-84594988_1032
<https://rutube.ru/video/aa96731f50e06e2e5569cc457313f63c/?r=a>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159148814834478>
<https://youtu.be/9Kt5saRwQX4?si=uqew6dLgic-4n-P5>
17.00 11) Шматко Марина Васильевна, аналитический психолог, психофизиолог, бизнес-тренер, Воронеж, Россия.

Доклад. Психогеография клиента: навигация по ментальным ландшафтам с помощью соционики для эффективной смены точек равновесия. [31]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239176
<https://ok.ru/video/11866434112046>
<https://rutube.ru/video/4493c9b6fa4ebaa6b36c40df33b2f5aa/?r=a/>
https://youtu.be/kXJPWpl1_JA?si=OBHRK6fRBcvG2W6j

Доклады 6 декабря (суббота) 2025 года конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025

Часть 3. Трансляция ВК 3.
10.00 12) Осипов Алексей Владимирович, магистр соционики, психотерапевт, научный сотрудник Института теоретической и прикладной электродинамики РАН, Москва, Россия.

Доклад. Квадральные особенности интимной близости. [24]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239169
<https://ok.ru/video/11859346131502>
<https://rutube.ru/video/7accd1802f3df5ae42b23981bfd52c53/?r=a/>
<https://youtu.be/eyu30seThNI?si=tuZGzPdUCDYbVKT7>

10.30 13) Бурцева Татьяна Яковлевна, бакалавр соционики, психолог, специалист по социальной работе, медиатор, заместитель директора по персоналу крупного московского холдинга, игропрактик, участник Воронежского научно-практического общества соционики, Москва, Воронеж, Россия.

Доклад. Опыт проведения оценочных мероприятий (соционической диагностики сотрудников) в процессе бизнес-игры в крупном строительно-производственном холдинге. [8]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239166
<https://ok.ru/video/11857518332462>
<https://rutube.ru/video/dba6ffee03821551450f5f816a718/?r=a/>
<https://youtu.be/DaHdl98gFbM?si=0Hgda0v2tDGX9r7Q>

11.00 14) Нагибина Наталия Львовна, доктор психологических наук, профессор, директор Научно-исследовательского центра психологии и развития человека «Новые технологии», главный редактор журнала « Человек. Искусство. Вселенная.», профессор Института экспериментальной психологии МГППУ, автор системной концепции Психосмология, разнообразных методик диагностики и коррекции личности, Москва, Россия.

Доклад. Психосмология. Итоги тридцатитрехлетнего развития. [22, 23]
https://vk.com/wall-84594988_1038
<https://rutube.ru/video/c8bec3581fc0e4213240b7b5a4c8ce32/?r=a>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159164052347694>
<https://youtu.be/jb09kDs-NFE?si=qkFn86EwYzfbBuhn>

11.45 15) Сабра Лейла Абдалла, PhD по психологии. Директор Высшей школы проективной психологии, основатель направления и Школы кинопсихоанализа, Москва, Россия.

Доклад. Образ Я и образ мира в контексте исследования взаимосвязи перфекционизма и нарциссизма: теоретические основания и эмпирические данные. [28]
https://vk.ru/wall-84594988_1049
<https://rutube.ru/video/ca475f1edfbd016831db25c4649b512b/?r=a/>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159178954185518>
<https://youtu.be/phmKqSeFbbo?si=KTfpzNNtvJaL3XSd>

12.30 16) Криво Наталья Евгеньевна, магистр соционики, организатор конференций Воронежского

научно-практического общества соционики, руководитель Центра физиологии активности Орто-Форма, Воронеж, Россия.

Доклад. Перфекционизм и оценка достижения цели в понятиях теории функциональных систем П.К. Анохина и модели А соционики. [16]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239163?list=58dae6ffb243af00e1&t=3s
<https://rutube.ru/video/f365ec8d9536796ed96a69ff7d13838d/?r=a/>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159179460057902>
https://youtu.be/uhUXbOXhaws?si=k01jFzb2_fE3YV89

Часть 4. Трансляция ВК 4.
13.30 17) Головчинер Вера Юрьевна, магистр соционики, психолог, автор Теста аспектных метафор, учредитель и преподаватель школы «Соционический практикум», Москва, Россия.

Доклад. Признак Квестимость – деклатимость. [9]
https://vk.com/wall-84594988_1025
<https://rutube.ru/video/d49c2b0d1c2061b90160c5541e14bdd6/?r=a>
<https://ok.ru/video/11413596998190>
https://youtu.be/kBM5gaclMНc?si=uMqwfUImiBEO_GQ0

14.15 18) Проскурякова Ольга Николаевна, маркетолог-имиджмейкер, специалист по визуальной идентичности и психологии стиля, Воронеж, Россия.

Доклад. Имидж как проекция архетипа: психология впечатления в действии. [25]
https://vk.com/wall-84594988_1030
<https://rutube.ru/video/d04efa06dc6099d3f663d7af4b3b9882/?r=a>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159141526641454>
<https://youtu.be/b91cgLJLxd4?si=lDeWHtdgN5Fwk1az>

15.00 19) Головчинер Вера Юрьевна, магистр соционики, психолог, автор Теста аспектных метафор, учредитель и преподаватель школы «Соционический практикум», Москва, Россия.

Доклад. Интертипные отношения - анализ примеров. [10]
https://vk.com/wall-84594988_1028
<https://rutube.ru/video/258d055be990f2fbe9820fa297f8cad4/?r=a>
<https://ok.ru/group/47487912706094/topic/159141511437102>
https://youtu.be/x9oQSJNb5xw?si=7tsejDSbz_XxunBa

15.45 20) Кириллова Елена Борисовна, профориентолог, HR, руководитель Алматинского Соционического клуба, ведущий тренинговых игр, Алма-Ата, Казахстан.

Доклад. Тренинговая игра «Socionic_pro». Опыт проведения. [13]
16:15 21) Кочергина Ирина Викторовна, трансперсональный психолог, системно-полевой терапевт, инструктор направления «Сила Берегини» — интегративной системы телесно-психологических практик, исследователь индивидуальных различий и психодинамики личности, Евпатория, Крым.

Доклад. Выгорание: осознать и исправить прежде чем сгореть. [14]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239177
<https://ok.ru/video/11868538145326>
<https://rutube.ru/video/3601d1997593fe2d7448d00b93cd6558/?r=a/>
https://youtu.be/5gm_056rm0c?si=16r2wvY84WquhKy5

16:45 22) Мульгинова Людмила Борисовна, магистр психологии, магистр философии, соционик, организатор фестиваля саморазвития, игропрактик, Сочи, Россия.

Доклад. Соционика как стиль жизни и активность в профессии. [21]
https://vkvideo.ru/video-84594988_456239179
<https://ok.ru/video/11872691227182>
<https://rutube.ru/video/0493325eb3f23d18e01a54e566d8d906/?r=a/>
https://youtu.be/akDA_CTYUj4?si=BcZKE2qvc4mx6Vaj

17.15 23) Шматко Марина Васильевна, аналитический психолог, психофизиолог, бизнес-тренер, Воронеж, Россия.

Доклад. Соционика как инструмент для эффективных управленческих решений и качественного командообразования. Интегральный тип группы и поведенческие паттерны команды.

Комментарий. Доклада не было по технической причине отсутствия электричества у докладчика.

Литература.

1. Александров Ю.И., Шевченко Д.Г., Созинов А.А. Системная психофизиология в контексте междисциплинарных исследований. Психологические исследования. 2025. Т. 18, № 100. С. 1. URL: <https://psystudy.ru> DOI: URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v18i100.1949>

2. Криво, Ю. А. Единство взглядов на модули активности человека в когнитивной науке и направлении дифференциальной психологии - соционике / Ю. А. Криво, И. Ю. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 23-31. – EDN RFMEYM. URL: https://vk.com/doc-Edinstvo_vzglyadov_na_moduli_aktivnosti (дата обращения 14.01.2026)

3. Криво, Ю.А. Овосьмой международной научно-практической конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивная наука» / Ю. А. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2024. – № 1. – С. 194-206. – EDN DGXUGN.

4. Криво, Ю. А. Отчет отзыв о IX конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика.» 2024 г / Ю. А. Криво, Н. Е. Криво, Н. Л. Нагибина // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 97-109. – EDN IVOXCU.

5. Майстрович Т. В., Джиго А. А. Библиографическая ссылка на публикацию из сетевых ресурсов. Требования к нормализации // Библиосфера. 2021. № 3. С. 18-24. <https://doi.org/10.20913/1815-3186-2021-3-18-24>.

6. Представления о душе, теле и их познании в докладах конференции «Когнитивная наука. Соционика. Дифференциальная психология» 2022 года / Ю. А. Криво, Н. Л. Нагибина, И. И. Ильясов, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2022. – № 1. – С. 94-107. – EDN WQXDUV.

7. Бердутина Э.В. Типологические решения проблемы расстройства сна, психотипы группы риска по бессоннице: доклад 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1043 (дата обращения 25.01.2026)

8. Бурцева Т.Я. Опыт проведения оценочных мероприятий (соционической диагностики сотрудников) в процессе бизнес-игры в крупном строительно-производственном холдинге: доклад 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239166 (дата обращения 04.02.2026)

9. Головчинер (Новикова) В.Ю. Признак Квестимность – деклатимность: доклад 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1025. (дата обращения 25.01.2026)

10. Головчинер (Новикова) В.Ю. Интертипные отношения - анализ примеров: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1028 (дата обращения 25.01.2026)

11. Гуров С.А. Акцептность-продуктивность как проекция базиса Юнга.: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239159 (дата обращения 25.01.2026)

12. Джакобия Г.С., Джакобия А.З. Профориентация – путь от понимания себя к успешной карьере: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1035 (дата обращения 25.01.2026)

13. Кириллова Е.Б. Тренинговая игра «Socionic_pro». Опыт проведения: доклад на 10-

ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239165 (дата обращения 28.01.2026)

14. Кочергина И.В. Выгорание: осознать и исправить прежде чем стореть: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239177 (дата обращения 04.02.2026)

15. Криво Н.Е. Отчет о деятельности и развитии Воронежского научно-практического общества соционики с основания в 2012 году по 2025 год: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239178 (дата обращения 04.02.2026)

16. Криво Н.Е. Перфекционизм и оценка достижения цели в понятиях теории функциональных систем П.К. Анохина и модели А соционики: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239163 (дата обращения 28.01.2026)

17. Криво И.Ю. Нейрофизиологические основы категории эмоции (этика): доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239173 (дата обращения 28.01.2026)

18. Криво Ю.А. Интуитивная активность, чувства прекрасного и молитвенное состояние в функционировании сетей оперативного покоя и исполнения: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239164 (дата обращения 28.01.2026)

19. Кротова Е.В. От восприятия к взаимодействию: взгляд телесно-ориентированного психолога: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video/playlist/-84594988_8 (дата обращения 04.02.2026)

20. Кротова Е.В. Представление Фестиваля корректной психологии и психотерапии (ФКПиП) в Воронеже и деятельности Профессионального сообщества психологов и психотерапевтов (ПСПП), и дискуссия о профессиональной этике и профессиональных стандартах: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239180 (дата обращения 04.02.2026)

21. Мульгинова Л.Б. Соционика как стиль жизни и активность в профессии: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239179 (дата обращения 04.02.2026)

22. Нагибина Н.Л. Психосмология. Итоги тридцатитрехлетнего развития.: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1038 (дата обращения 25.01.2026)

23. Нагибина Н.Л. Психосмология. Итоги тридцатитрехлетнего развития: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] Ютуб. URL: <https://youtu.be/jb09kDsNFE?si=qkFn86EwYzfbBuhn> (дата обращения 25.01.2026)

24. Осипов А.В. Квадральные особенности интимной близости.: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: <https://>

vkvideo.ru/video-84594988_456239169 (дата обращения 04.02.2026)

25. Проскурякова О.Н. Имидж как проекция архетипа: психология впечатления в действии: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1030 (дата обращения 25.01.2026)

26. Рубинская Н.В., Жеглова К.Ю. Взаимодействие логопеда и биометрического кинезиолога в коррекции миофункциональных орофациальных нарушений у детей: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1032 (дата обращения 25.01.2026)

27. Русских О.А. Поведенческие проявления и эффективное взаимодействие с пациентом при синдроме неглекта в разных модальностях: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239167 (дата обращения 04.02.2026)

28. Сабра Л. Образ Я и образ мира в контексте исследования взаимосвязи перфекционизма и нарциссизма: теоретические основания и эмпирические данные: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.ru/wall-84594988_1049 (дата обращения 28.01.2026)

29. Сахаров Д.А. Долгое прощание с рефлексорной доктриной: доклад на VIII Всероссийская с международным участием конференция с элементами научной школы по физиологии мышц и мышечной деятельности. Президиум РАН. 2015. [Электронный ресурс] URL: https://vk.com/video-74058720_456240487 (дата обращения 04.01.2026)

30. Смагин О.А. Геометрия контакта: зоны конфликта и синергии в парах: теоретические основания и эмпирические данные: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239175 (дата обращения 04.02.2026)

31. Шматко М.В. Психогеография клиента: навигация по ментальным ландшафтам с помощью соционики для эффективной смены точек равновесия: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239176 (дата обращения 04.02.2026)

**ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАССТРОЙСТВА СНА,
ПСИХОТИПЫ ГРУППЫ РИСКА ПО БЕССОННИЦЕ**

Бердугина Э.В.

Студия «Живая соционика», Москва, Россия

Аннотация: Данная статья посвящена анализу проблем расстройств сна с позиций соционической типологии и современной сомнологии. Впервые рассмотрены аспекты взаимосвязи психических функций, психотипов и предрасположенности к бессоннице. Показано, что рациональные интроверты интуиты наиболее подвержены хронической инсомнии. Выделены группы риска по соционическим психотипам, типологические поведенческие портреты, даны решения. Подчеркивается необходимость интеграции соционического подхода в современную медицину сна для улучшения клинических исходов.

Ключевые слова: Соционика, расстройства сна, бессонница, психотипы, когнитивно-поведенческая терапия.

**TYPOLOGICAL SOLUTIONS TO THE PROBLEM OF SLEEP DISORDERS,
THE PSYCHOTYPES OF THE INSOMNIA RISK GROUP**

Berdutina E. V.

Studio «Live Socionics», Moscow, Russia

Abstract: This article presents an analysis of sleep disorders from the perspective of socionic typology and modern sleep medicine. For a first time the interrelation between psychological functions, personality types, and susceptibility to insomnia is discussed. It is shown that rational intuitive introverts are most prone to chronic insomnia. Risk groups are identified based on socionic personality types, and typological behavioral portraits are described, solutions are given. The necessity of integrating the socionic approach into modern sleep medicine to improve clinical outcomes is emphasized.

Keywords: Socionics, sleep disorders, insomnia, personality types, cognitive-behavioral therapy.

Введение

Расстройства сна представляют собой одну из наиболее актуальных проблем современной медицины и психологии. По данным Всемирной организации здравоохранения, до половины взрослого населения планеты страдает от нарушений сна различной степени тяжести [8]. В условиях цифровой перегрузки, постоянного информационного потока и ускоренного ритма жизни сон перестал быть естественным физиологическим процессом и превратился в объект контроля и тревоги.

Особенно остро эта проблема проявляется у людей, чья психика склонна к анализу, самоконтролю и эмоциональной чувствительности.

Традиционная сомнология выделяет ряд личностных факторов риска развития инсомнии, среди которых ведущую роль играют невротизм, добросовестность и особенности темперамента. Однако универсальные подходы к коррекции нарушений сна часто оказываются недостаточно эффективными, поскольку не учитывают индивидуальную структуру психики конкретного человека [14].

Соционика как научное направление, изучающее типы информационного метаболизма психики, предлагает системный взгляд на индивидуальные различия в восприятии и обработке информации. Интеграция соционического подхода с данными современной сомнологии позволяет выявить глубинные механизмы возникновения расстройств сна и разработать персонализированные стратегии их коррекции [9].

Теоретическая основа исследования
Соционика как научное направление изучения типов информационного метаболизма.
Соционика основывается на типологии К. Г. Юнга и развивает представление о существовании шестнадцати типов информационного метаболизма психики [1]. В основе соционической модели лежит представление о том, что психика человека воспринимает и обрабатывает информацию через восемь психических функций, которые являются аспектами восприятия реальности [1, 2].

Модель А, разработанная основательницей соционики А. Аугустинавичюте, описывает иерархическое расположение психических функций в структуре психотипа. Базовая функция представляет собой наиболее сильный и осознанный аспект восприятия, через который человек преимущественно взаимодействует с миром [1].

Типы информационного метаболизма															
Деление по базису Юнга, обозначение психотипов с псевдонимами															
Предприниматель	Администратор	Наставник	Энтузиаст	Искатель	Советчик	Маршал	Политик	Аналитик	Инспектор	Гуманист	Хранитель	Критик	Лирик	Мастер	Посредник
Логико-интуитивный экстраверт	Логико-сенсорный интроверт	Этно-интуитивный интроверт	Этно-сенсорный экстраверт	Интуитивно-логический экстраверт	Интуитивно-этический интроверт	Сенсорно-логический интроверт	Сенсорно-этический экстраверт	Логико-интуитивный интроверт	Логико-сенсорный экстраверт	Этно-интуитивный интроверт	Этно-сенсорный экстраверт	Интуитивно-логический интроверт	Интуитивно-этический экстраверт	Сенсорно-логический интроверт	Сенсорно-этический экстраверт
Интуи-ты	Сенсо-рики	Интуи-ты	Сенсо-рики	Логи-ки	Этики	Логи-ки	Этики	Интуи-ты	Сенсо-рики	Интуи-ты	Сенсо-рики	Логи-ки	Этики	Логи-ки	Этики
Логики		Этики		Интуи-ты		Сенсорники		Логики		Этики		Интуи-ты		Сенсорники	
Рационалы				Иррационалы				Рационалы				Иррационалы			
Экстраверты								Интроверты							

Рис.1.
В образовании структуры психотипа задействованы четыре пары полярностей (Рис.1).
Логика – Этика: способы обработки информации и принятия решений. Логика оперирует объективными закономерностями, системами и причинно-следственными связями. Этика работает с эмоциональными состояниями, отношениями между людьми и ценностными суждениями [1].
Сенсорика – Интуиция: способы восприятия информации. Сенсорика воспринимает

конкретные ощущения, физические качества объектов, пространственные характеристики. Интуиция фокусируется на скрытых возможностях, временных характеристиках процессов, предчувствиях и потенциале развития событий [1].
Каждая функция имеет два аспекта – экстравертный (назван «черный» по цвету обозначения) и интровертный («белый»). Так из четырех функций образуется восемь функций, образующих Модель А психотипа [1].
Для понимания механизмов сна особое значение имеет белая интуиция (интуиция времени), в аспекте которой находится само состояние сна как процесс, связанный с течением времени, ритмами и переходными состояниями сознания [3].
Кроме того, психотипы различаются по признаку рациональности – иррациональности. Рациональные типы имеют на базовой функции логику или этику, их психика имеет опору в суждениях, планировании и контроле. Иррациональные типы имеют базовую сенсорiku или интуицию, их психика настроена по максимуму на восприятие, принятие ситуации и естественное течение процессов [1].
Расстройства сна с позиции сомнологии
Современная сомнология выделяет ряд личностных факторов, коррелирующих с риском развития хронической инсомнии.
Невротизм является главным фактором риска для развития бессонницы. Он проявляется в высокой эмоциональной реактивности, склонности к навязчивым мыслям, тревожности и беспокойству. Люди с высоким невротизмом склонны к гипертоническому возбуждению нервной системы, долго анализируют прошедший день и беспокоятся о будущем. У них формируется поверхностный, прерывистый сон с частыми пробуждениями, существует проблема трудности засыпания [5].
Добросовестность традиционно рассматривается как фактор, защищающий сон, поскольку такие люди придерживаются режима и следят за гигиеной сна. Однако перфекционизм может создавать излишнее напряжение и приводить к бессоннице [18].
Экстраверсия и интроверсия – принадлежность к одному из полюсов влияет на сон. Экстраверты склонны жертвовать временем сна ради социальной активности. Интроверты имеют более предсказуемый режим, но чаще могут быть подвержены внутренней рефлексии и тревоге, что мешает засыпанию [15].
Сомнологи выделяют характерные поведенческие портреты людей с нарушениями сна: «тревожный аналитик», «хаотичный жизнелюб» и «чувствительный мечтатель». Эти портреты представляют собой комбинации личностных факторов риска, однако в традиционной психологии они не связываются с типологической структурой психики. Данное исследование впервые ставит акцент на эту связь, оно основано на интеграции соционического подхода к типологии личности с клиническими данными сомнологии. Методологическая основа работы включает:
1. Анализ психических функций с точки зрения их влияния на процесс засыпания и качество сна.
2. Выявление соционических коррелятов известных факторов риска инсомнии [5].
3. Систематизацию психотипов по степени предрасположенности к расстройствам сна.
4. Разработку типологически обоснованных стратегий коррекции нарушений сна [7].
Исследование опирается на многолетние наблюдения автора статьи – врача по профессии и практикующего соционика за особенностями сна представителей различных психотипов, а также на данные о корреляциях между личностными чертами и качеством сна, полученные в научных исследованиях.
Осмысление расстройств сна через аспекты психических функций
Сон в аспекте интуиции времени
Ключевым для понимания типологических различий в отношении ко сну является положение о том, что само состояние сна находится в аспекте интуиции времени (белой интуиции). Сон представляет собой циклический процесс, связанный с естественными биологическими ритмами, изменением состояний сознания, характеризующимся своеобразным ощущением «безвременья» из-за потери контроля происходящего [13].
Психотипы, имеющие интуицию времени на базовой функции – интуитивно-логический интроверт (псевдоним Критик) и интуитивно-этический интроверт (Лирик) – воспринимают сон как

естественную среду обитания. Эти типы легко засыпают и просыпаются, часто управляют своими снами, могут «зануляться» среди шума городского и погружаться в сон практически в любых условиях. Для них сон является комфортным естественным состоянием [4].

Психотипы с интуицией времени на творческой сильной функции – логико – интуитивный экстраверт (Предприниматель) и этико-интуитивный экстраверт (Наставник) – также легко входят в состояние сна несмотря на то, что относятся к рациональным типам. Творческая интуиция времени позволяет им не застревать на мыслях и естественно переключаться в режим отдыха [6].

Напротив, психотипы с интуицией времени на сильной, но подсознательной фоновой функции – логико – интуитивный интроверт (Аналитик) и этико – интуитивный интроверт (Гуманист) испытывают трудности с естественным переходом в состояние сна. Их сознание недостаточно настроено на восприятие временных ритмов и сигналов тела о необходимости отдыха (проявляется также сочетание со слабой сенсорикой) [12].

Фундаментальное различие в отношении ко сну обнаруживается между рациональными и иррациональными психотипами.

Рациональные психотипы (здесь и далее используется название псевдонимов, полные названия даны на Рис.1) Энтузиаст, Администратор, Гуманист, Аналитик, Хранитель, Инспектор, Наставник, Предприниматель имеют на базовой функции логику или этику. Их психика организована через суждения, оценки и планирование. Рационалы склонны подходить ко сну как к задаче: нужно лечь вовремя, заснуть быстро, проспать определенное количество часов. Такой подход создает внутреннее напряжение, особенно если цель не достигается [10].

Вечером мозг рационала не отключается, он продолжает анализировать прошедший день, строить планы на будущее, переживать эмоциональные ситуации или выстраивать логические системы. Базовую функцию невозможно «выключить», поскольку она составляет саму основу психики. Именно поэтому рационалы более подвержены хронической проблеме со сном и относятся к стрессонеустойчивым психотипам [16].

Иррациональные типы Политик, Советчик, Искатель, Маршал, Посредник, Лирик, Критик, Мастер имеют базовую сенсорику или интуицию. Они воспринимают сон как естественное состояние, в которое можно войти без усилий. Базовая сенсорика или интуиция позволяет им легко переключать мозг с проблемных вопросов на другие состояния и, наконец, на полное расслабление тела и засыпание [20].

Иррационалы с базовой сенсорикой отдаются доминирующему физическому ощущению, их разум легко останавливает мысли и чувства под влиянием потребностей тела. Иррационалы с базовой интуицией следуют циклам и ритмам, воспринимая сон как необходимую фазу суточного цикла, естественно для них.

Это не означает, что иррационалы не могут недосыпать, однако их проблемы со сном связаны скорее с внешними факторами (социальной активностью, нарушением режима), а не с внутренним конфликтом между разумом и телом.

Дисбаланс телесности и мыслительных трансформаций

В основе расстройств сна лежит дисбаланс между телесностью и мышлением. Телесность представляет собой способность воспринимать и реагировать на сигналы тела: усталость, напряжение, расслабление. Мыслительные трансформации – это процессы анализа, планирования, оценки, рефлексии [15].

В здоровом состоянии эти два аспекта уравновешены: тело сигнализирует о необходимости отдыха, а сознание принимает это как естественное требование. Однако при дисбалансе сознание начинает доминировать: человек «не может отключиться», даже когда тело измотано.

Особенно характерен этот дисбаланс для рациональных типов с базовой логикой или этикой. Их разум стремится «додумать», «допланировать», «допережить», игнорируя физиологические сигналы усталости. В результате сон превращается в задачу, которую нужно «решить», а не в состояние, в которое можно естественно «войти».

В условиях современной цифровой среды, постоянного информационного потока и ускоренного ритма жизни тело всё чаще игнорируется, а мышление доминирует – что напрямую нарушает

естественный переход в состояние сна.

Группы риска соционических психотипов в отношении бессонницы

Невротизм как главный фактор риска бессонницы имеет два аспекта проявления.

Первый связан с высокой эмоциональной реактивностью, которая соответствует доминированию этики в структуре психотипа. Вторым аспектом невротизма – навязчивость мыслей с трудностью переключения – соответствует рациональности в типологическом содержании [5].

В группу риска по фактору невротизма попадают этики рационалы: Энтузиаст, Хранитель, Наставник, Гуманист. Если в их жизни присутствует эмоциональное напряжение, им крайне сложно от этого отключиться, поскольку базовую функцию нельзя «выключить» – она составляет саму основу психики.

К фактору невротизма следует также отнести высокую ответственность деятеля, который все дела держит под неусыпным контролем. В этом портрете узнаваем логик рационал: Аналитик, Инспектор, Предприниматель и Администратор. Предпринимателя следует вынести в исключения благодаря сильной интуиции времени на творческой функции, при отсутствии высокой чувствительности, как у Наставника.

Добросовестность как фактор риска характерна для всех рациональных типов. Их организованность и самодисциплина могут превратиться в ловушку перфекционизма: «я должен проспать ровно 8 часов». Такие установки создают дополнительное напряжение. Особенно это характерно для Аналитика, Гуманиста и Инспектора – психотипов, у которых высокая ответственность сочетается с приоритетом режима дня [18].

Экстраверсия и интроверсия определяют разные пути к бессоннице. Экстраверты рационалы (Энтузиаст, Администратор) жертвуют временем сна ради социальной активности и внешних впечатлений. Интроверты рационалы (Аналитик, Гуманист, Хранитель, Инспектор) страдают от внутренней рефлексии, анализа и тревоги. Таким образом, экстраверты теряют сон из-за внешней активности, а интроверты – из-за внутренней [15].

Сомнологи выделяют три характерных поведенческих портрета людей с нарушениями сна. Каждому из них соответствует определенная группа соционических психотипов, при сопоставлении вышеперечисленных особенностей устройства модели психотипа.

«Тревожный аналитик» (высокий невротизм + высокая добросовестность). Это ответственный перфекционист, который все держит под контролем. Вечером его мозг не отключается, он прокручивает прошедший день и составляет планы на будущее. Проблема – хроническая напряженная бессонница, трудности с засыпанием.

К этому портрету скорее тяготеют: Аналитик, Гуманист, Инспектор, Администратор. Интуиты Аналитик и Гуманист чаще двух сенсорики этой группы страдают бессонницей, что может объясняться более высоким риском невротизма в сочетании с фактором интроверсии [10].

Ключ к коррекции: научить мозг «отпускать» контроль перед сном. Техники осознанности, плановое время пребывания в кровати, практика прогулок перед сном, уменьшение компьютерной и эмоциональной нагрузки перед сном, расслабляющие процедуры. Для Аналитика и Гуманиста особенно эффективны йога и медитация, которые позволяют «включить» подсознательную интуицию времени через практику остановки мысли.

«Хаотичный жизнелюб» (низкая добросовестность + высокая экстраверсия). Социально активный, спонтанный человек, для которого сон – досадная помеха интересной жизни. Проблема – нерегулярный режим, недосып, социальный джетлаг.

К этой группе риска относятся: Энтузиаст, Советчик, Политик. В меньшей степени, обычно только в молодости – Маршал и Искатель.

Ключ к коррекции: не бороться с природой психотипа, а встроить сон в жизненный ритм. Акцент на создании гибкого, но устойчивого ритуала отхода ко сну, работа с освещенностью (минимизация синего света от гаджетов), управление графиком.

«Чувствительный мечтатель» (высокий невротизм + низкая добросовестность). Творческая личность с богатым миром чувств и эмоций, восприимчивая к стрессам, шуму, свету. Проблема – чуткий, поверхностный сон, частые пробуждения, ночные кошмары.

К этой группе относятся: Наставник, Лирик, Хранитель.
Ключ к коррекции: максимальная работа с окружающей средой (затемняющие шторы, маска, беруши, белый шум). Техники управления эмоциями, ведение дневника для «выгрузки» мыслей и образов перед сном.

Градация психотипов по степени риска расстройств сна

На основании проведенного анализа можно выстроить иерархию психотипов по степени предрасположенности к нарушениям сна.

Минимальный риск: на вершине «пирамиды сонного царства» находятся иррационалы интроверты с базовой сенсорикой ощущений или интуицией времени: Посредник, Мастер, Критик, Лирик. Для них сон – комфортное естественное состояние. Лирик, даже если спит беспокойно из-за эмоциональной чувствительности, легко засыпает снова. Может «зануляться» в любом месте – тело само находит путь к отдыху.

Далее следуют иррационалы экстраверты: Политик, Маршал, Искатель, Советчик. Их сон может страдать только от любви к «движухе» и пренебрежения режимом, что чаще бывает в молодости. Засыпают мгновенно, едва положив голову на подушку.

К этой же группе примыкают исключения среди рационалов: Предприниматель и Наставник. У них творческая интуиция времени позволяет легко входить в состояние сна, несмотря на базовую логику в первом случае или этику во втором.

Средний риск: Администратор, Энтузиаст – экстраверты сенсорики рационалы. Интуиция времени находится на болевой у этих психотипов. Стараются «впихнуть» в день максимум интересного, сокращая время сна, затем не могут уснуть от тревожащих мыслей. Это становится проблемой в сложных жизненных ситуациях.

Инспектор, Хранитель – интроверты сенсорики рационалы. Обычно уважают запросы своего тела, могут выстраивать режим сна. Успех зависит от фактора невротизма: в спокойных условиях чаще спят крепко, при стрессе возникает бессонница.

Максимальный риск: Аналитик и Гуманист – рациональные интроверты интуиты с подсознательной интуицией времени. Их сознание стремится исследовать и развивать собственные мысли и суждения, зачастую игнорируя запросы тела. Внимание к телесности, связанной с сенсорикой, у них легче блокируется из-за слабости болевой функции. Сознание как бы не разрешает телу расслабиться, пока человек не начнет засыпать на ходу на автоматизмах подсознания.

Стремясь взять сон под контроль режима и ритуалов (рациональность), они справляются с проблемой, но, если градус напряженности следования плану чрезмерно повышается, следует фиаско. Ведь сон приходит как расслабление и легче в него попадают те, кто либо по природе легко расслабляется (иррационалы интуиты), либо те, кто испытывает всепоглощающее наслаждение вытягиваясь, всем телом ощущая удовольствие усталых мышц и нежную податливость подушки - иррационалы сенсорики.

Методы решения проблем бессонницы в современной сомнологии: типологический анализ применения методов через призму соционики

Современная сомнология располагает широким арсеналом методов коррекции расстройств сна, разработанных на основе десятилетий клинических исследований и психофизиологических изысканий [5]. Однако традиционные подходы часто отличаются универсализмом, предлагая одинаковые рекомендации всем пациентам независимо от их индивидуальных особенностей. Применение соционической типологии к сомнологическим методам позволяет существенно повысить их эффективность, адаптируя каждый метод к природе конкретного психотипа.

Цель данного раздела – систематизировать основные методы лечения и профилактики инсомнии, используемые в современной практике сомнологии, и проанализировать их через призму соционической типологии личности, выявляя показания и противопоказания для представителей различных психотипов.

Когнитивно-поведенческая терапия бессонницы: дифференцированный подход на основе психотипов

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) при инсомнии является золотым стандартом в

современной сомнологии, обладающим высокой доказательной базой эффективности. КПТ-I (КПТ для инсомнии) включает несколько ключевых компонентов, каждый из которых может быть адаптирован для различных психотипов [5].

1. Когнитивная переструктурирование направлено на выявление и изменение дисфункциональных убеждений о сне. Классические дисфункциональные мысли включают установки типа «Если я сегодня не высплюсь, завтра я буду совершенно неспособен». Такие мысли подпитывают тревогу и создают порочный круг бессонницы.

Применение для рациональных психотипов (Аналитик, Гуманист, Администратор, Инспектор, Энтузиаст, Хранитель): для рационалов когнитивная переструктурирование является особенно эффективным методом, поскольку их базовая функция – логика или этика естественным образом ориентирована на анализ убеждений и построение логических заключений. Психотип, склонный к перфекционизму, может рационально переосмыслить установку «я должен проспать ровно 8 часов» в «я создаю условия для естественного сна, и мое тело само определит необходимое количество часов».

Ключевой техника для Аналитика и Гуманиста – замена установки добросовестности с жестких требований на гибкие ориентиры. Вместо борьбы с автоматическими мыслями этим психотипам может помочь методика парадоксальной интенции: попытка НЕ заснуть, что снижает напряжение вокруг процесса засыпания.

Применение для иррациональных психотипов (Политик, Советчик, Искатель, Маршал, Посредник, Мастер, Критик, Лирик): Иррационалы значительно менее подвержены дисфункциональным убеждениям о сне, поскольку воспринимают его как естественный процесс. Однако в стрессовых ситуациях и они могут развивать тревожные мысли. Для них когнитивное переструктурирование менее критично, но может быть полезно для снижения вторичной тревоги («я беспокоюсь, что не засну из-за беспокойства»).

2. Ограничение времени в постели (Sleep Restriction Therapy)

Техника ограничения времени в постели предполагает сужение временного окна, проводимого в кровати, до фактического количества часов, которое человек спит. Например, если пациент находится в кровати 10 часов, но спит только 6, постель используется только 6-7 часов. По мере улучшения эффективности сна окно постепенно расширяется. Эта техника противодействует привычке оставаться в кровати в ожидании засыпания, что часто усиливает ассоциацию кровати с бессонницей и тревогой.

Применение для рациональных типов: Ограничение времени в постели особенно эффективно для рациональных перфекционистов (Аналитик, Гуманист, Администратор), поскольку дает им четкий, измеримый ориентир. Однако необходимо переформулировать цель с «я должен эффективнее использовать время в постели» на «я даю телу ясный сигнал о необходимости засыпания». Психотипу Аналитика нравятся данные и метрики, поэтому ведение дневника сна с отслеживанием коэффициента эффективности сна может стать мощной мотивацией.

Применение для иррациональных типов: для иррационалов жесткое ограничение времени в постели может быть психологически стрессовым, поскольку оно противоречит их естественному восприятию гибкости. Для них эффективнее «мягкое ограничение» – создание «окна для сна» (например, 23:00-01:00), внутри которого они могут засыпать в удобное для них время, не чувствуя жесткого давления графика.

3. Стимулусконтроль

Техника стимулусконтроля перенастраивает ассоциацию кровати исключительно со сном (и сексом). Если человек не может заснуть в течение 15-20 минут, ему рекомендуется встать, покинуть кровать и заняться скучной деятельностью в другой комнате до наступления сонливости, затем вернуться. Кровать используется только для сна, не для работы, просмотра телевизора или беспокойства.

Применение для экстравертов и высокоактивных типов (Энтузиаст, Администратор, Маршал, Политик): экстраверты часто используют кровать как многофункциональное пространство. Стимулусконтроль для них требует переучивания ассоциаций пространства. Положительный результат может быть достигнут, если скучная активность вне кровати будет социально привлекательна или физически активна (например, медленная ходьба по дому, прослушивание спокойной музыки).

Применение для интровертов (Аналитик, Гуманист, Хранитель, Инспектор, Лирик, Критик):

интровертам техника стимулусконтроля может нравиться, так как она дает четкие правила. Однако для них важно выбрать «скучную деятельность» вне кровати так, чтобы она была психологически безопасной: чтение, прослушивание аудиокниги или медитативная практика, но не активный интернет (это может еще больше возбудить психику).

4. Релаксационные техники и биологическая обратная связь

В рамках КПТ-I используются техники прогрессивной мышечной релаксации, глубокого дыхания и медитации для снижения физиологического возбуждения, предшествующего засыпанию. Биологическая обратная связь (особенно на основе вариабельности сердечного ритма) помогает пациентам научиться распознавать и контролировать собственное возбуждение.

Применение для чувствительных психотипов (Лирик, Наставник, Хранитель): эмоционально чувствительные типы с высоким невротизмом особенно выигрывают от релаксационных техник. Глубокое дыхание и прогрессивная мышечная релаксация активируют парасимпатическую нервную систему и особенно эффективны для этических типов, которые часто в вечернее время остаются в состоянии эмоционального возбуждения.

Применение для рациональных интровертов интуитов (Аналитик, Гуманист). Как отмечалось в предыдущих разделах, йога и медитация для этих типов служат не только релаксацией, но и активацией подсознательной интуиции времени. Регулярная практика медитации помогает «включить» подсознательную функцию, через которую они могут научиться распознавать телесные сигналы усталости и естественное стремление ко сну.

Фармакологические подходы: показания и соционические корреляты

Хотя немедикаментозные методы остаются предпочтительными, в современной сомнологии используются различные классы фармакологических средств для коррекции нарушений сна.

1. Снотворные средства и гипнотики

Традиционные бензодиазепины и небензодиазепиновые гипнотики (золпидем, залеплон, эзопиклон) обладают доказанной эффективностью в краткосрочной коррекции инсомнии, однако их длительное использование связано с рисками привыкания и развития толерантности. В современной практике они рекомендуются при острой инсомнии (связанной с травмирующим событием, изменением обстоятельств) и применяются в короткие сроки.

Применение для различных психотипов: Психотипы с максимальным риском хронической бессонницы (Аналитик, Гуманист) нередко попадают в ловушку зависимости от гипнотиков, поскольку их рациональность подвергает их искушению «рационализировать» прием препарата («это научно обоснованный способ»). Важно для этих типов проводить когнитивную работу параллельно с фармакотерапией, акцентируя, что лекарство – временная поддержка, а не решение проблемы. Для иррациональных типов фармакотерапия редко требуется, и они обычно удовлетворяются краткосрочным применением при острых ситуациях.

2. Мелатонин

Мелатонин – гормон, вырабатываемый эпифизом, регулирует циркадные ритмы и сон. Экзогенный мелатонин показан при синдроме отсроченной фазы сна, нарушениях циркадного ритма и при работе в сменном режиме. Исследования показывают его эффективность особенно у возрастных пациентов и при расстройствах циркадного ритма.

Применение для психотипов с подсознательной интуицией времени (Аналитик, Гуманист). Мелатонин является фактором активации подсознательной интуиции времени на биохимическом уровне. Для Аналитика и Гуманиста прием мелатонина может служить не только фармакологической поддержкой, но и символическим «сигналом» телу о том, что пора расслабиться и слушать ритмы своего организма. Особенно эффективен мелатонин при нарушениях циркадного ритма, что может быть актуально для профессиональных групп (например, IT-специалистов, часто являющихся Аналитиками).

3. Метаболические и фитотерапевтические подходы

В современной практике применяются биодобавки и растительные препараты для улучшения качества сна. Валериана, пассифлора, мелисса, лаванда и другие растения традиционно использовались в этнофармакологии для снижения тревоги и улучшения сна.

Мягкость и естественность фитотерапии. Фитотерапевтические подходы могут быть особенно привлекательны для иррациональных типов и чувствительных этиков (Лирик, Наставник, Хранитель), поскольку они воспринимают природные вещества как более органичные и менее насильственные по отношению к организму. Для этих типов фитопрепараты служат не только биохимическим воздействием, но и символическим жестом доверия к естественным ритмам.

Для рациональных типов (особенно Аналитика и Гуманиста) фитотерапия требует научного обоснования – им необходимо предоставить данные об эффективности конкретного препарата, механизме его действия и доказательной базе.

Гигиена сна: типологически адаптированные рекомендации

Гигиена сна – совокупность поведенческих и экологических факторов, способствующих засыпанию и поддержанию здорового сна. Классические рекомендации включают регулярный режим, избегание кофеина и алкоголя перед сном, физическую активность, комфортную спальню.

1. Режим сна: гибкость против жесткости

Для рациональных типов: рационалы должны выстраивать структурированный, предсказуемый режим, но с допуском гибкости. Вместо абсолютного требования лечь в 22:00, может быть установлено временное окно (22:00-23:00), что дает чувство контроля, но не усиливает напряжение. Администратор и Инспектор обычно дисциплинированно придерживаются режима; Аналитик и Гуманист должны работать над тем, чтобы режим не превратился в ловушку перфекционизма.

Для иррациональных типов: жесткий режим может быть психологически стрессовым. Для них более эффективна гибкая структура: «я стремлюсь засыпать в интервале 23:00-01:00, но позволяю себе вариативность в зависимости от жизненных обстоятельств». Иррациональные экстраверты (Политик, Маршал) должны встраивать сон в активную жизнь, а не вычленять его как изолированное требование.

2. Отношение к физической активности и окружающей среде

Физическая активность. Спортивные рекомендации для рациональных типов должны быть четко структурированы: не позднее 3-4 часов до сна. Для иррациональных экстравертов физическая активность в течение дня критична для последующего более легкого засыпания [16].

3. Оптимизация спальни.

Для чувствительных психотипов (Лирик, Наставник, Хранитель) критическим параметром является полнота дизайна спальни: затемнение, тишина, температура, текстуры. Эти типы часто спят беспокойно из-за малейших раздражителей. Рекомендуется использование маски для сна, берушей, белого шума, натуральных тканей [7].

Рациональные интроверты часто недооценивают значение окружающей среды, так как их внимание сосредоточено на внутренних мыслях. Для Аналитика и Гуманиста осознанное проектирование спальни как специализированного пространства для сна может служить внешним якорем для отпускания контроля и переключения внимания с мышления на ощущения [6].

Цифровая гигиена как критический компонент современной сомнологии

В условиях цифровой перегрузки гигиена использования технологий перед сном стала неотъемлемой частью лечения расстройств сна. Синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина, электромагнитное излучение может вызывать микровозбуждения, а информационный поток активизирует аналитический мозг, мешая переходу в состояние сна [12]. Для рациональных типов: рационалы особенно уязвимы перед искушением работы или чтения новостей перед сном, поскольку их базовая логика или этика активизирует их анализ. Для них эффективна четкая норма: отключение всех гаджетов за 1-2 часа до сна, удаление телефона из спальни. Парадоксально, но эта жесткая норма помогает именно благодаря тому, что превращает соблюдение в дисциплинарный вызов, а не в рекомендацию [17].

Для иррациональных типов: иррационалам рекомендуется мягкий переход- постепенное снижение интенсивности использования гаджетов, включение ночного режима, замена работы на расслабляющие приложения (медитация) [19].

Интегральный типологический протокол коррекции бессонницы

На основе анализа интеграции сомнологических методов с соционической типологией предлагается дифференцированный протокол коррекции расстройств сна.

Для Аналитика и Гуманиста (максимальный риск, рациональные интроверты интуиты):

- Первый этап: Когнитивная переструктурирование с акцентом на замену «должен» на «создаю условия» [5];
- Второй этап: Йога и медитация как инструмент активации подсознательной интуиции времени;
- Параллельно: Мелатонин в низких дозах для синхронизации циркадных ритмов [11];
- Третий этап: Ограничение времени в постели с четкими метриками эффективности.
- Поддержание: Цифровая гигиена и регулярная практика медитации [7].

Для Администратора и Инспектора (средний риск, рациональные сенсорики):

- Структурированный режим сна с допуском гибкости.
- Стимулусконтроль и ограничение времени в постели [17].
- Регулярная физическая активность (не позднее 4 часов до сна).
- Работа над смягчением перфекционизма через КПТ [5].

Для Лирика, Наставника, Хранителя (средний/низкий риск, чувствительные типы):

- Сенсорная безопасность (затемнение, маска, беруши).
- Релаксационные техники и прогрессивная мышечная релаксация.
- Выгрузка эмоций: дневник, проговаривание, творчество перед сном.
- Фитотерапия (валериана, пассифлора, лаванда) [11].
- Мягкий режим сна с гибкостью (Лирик).

Для Энтузиаста, Предпринимателя и иррациональных экстравертов (средний/низкий риск, высокоактивные экстраверты):

- Встраивание сна в активный ритм: планирование «окна для сна», но не жесткой схемы.
- Стимулусконтроль с физически активной альтернативой деятельности вне кровати [16].
- Управление графиком и ограничение вечерних мероприятий.
- Цифровая гигиена с отключением уведомлений [12].

Для иррациональных интровертов (низкий риск, Посредник, Мастер, Критик):

- Сенсорная поддержка среды: комфорт, текстуры, температура.
- Мягкий фитотерапевтический подход при эпизодических нарушениях [19].
- Гибкий режим с акцентом на прислушивание к телу.

Итак, интеграция соционической типологии с методами современной сомнологии демонстрирует, что одинаковые методы могут иметь радикально различную эффективность для разных психотипов, и часто неудачи в лечении бессонницы связаны не с неэффективностью метода как такового, а с несоответствием метода природе психотипа пациента. Рациональным типам требуются методы с четкой логической структурой, которые позволяют им ощущать контроль над процессом, но одновременно направлены на отпускане этого контроля. Иррациональным типам нужны методы, которые уважают их естественную гибкость и восприятие сна как органичного процесса. Чувствительным типам критична работа с окружающей средой и эмоциональной безопасностью. Практическое применение типологически обоснованных подходов позволяет не просто лечить бессонницу, а восстанавливать естественный сон, превращая управление сном из борьбы в сотрудничество с собственной природой [3].

Выводы исследования

Интеграция соционического подхода с данными сомнологии позволяет по-новому взглянуть на проблему расстройств сна и перейти от универсальных рекомендаций к персонализированным стратегиям коррекции.

Ключевым открытием является понимание того, что сон находится в аспекте интуиции времени. Это объясняет, почему психотипы с сильной интуицией времени (на базовой или творческой функции) значительно реже страдают от бессонницы. Для них сон представляет собой естественное состояние, в которое можно войти без усилий, поскольку их психика настроена на восприятие временных ритмов и циклических процессов [13].

Второе важное положение касается фундаментального различия между рационалами и иррационалами. Рационалы, имея базовую логику или этику склонны превращать сон в задачу, требующую контроля и планирования. Их разум не может легко «отключиться», поскольку базовая

функция постоянно активна. Иррационалы с базовой сенсорикой или интуицией воспринимают сон как естественное событие, не требующее волевых усилий. Это различие объясняет, почему рационалы относятся к стрессонеустойчивым психотипам и более подвержены хронической бессоннице [4].

Третье положение раскрывает механизм дисбаланса телесности и мышления. У рациональных типов, особенно интровертов, доминирование сознания (постоянная работа базовой логики или этики) подавляет восприятие сигналов тела о необходимости отдыха. В условиях современной цифровой среды этот дисбаланс усиливается, превращая естественный физиологический процесс в объект тревоги и контроля [10].

Выделение типологических сомнологических портретов позволяет соотнести известные клинические паттерны с конкретными психотипами и их комбинациями личностных факторов. «Тревожный аналитик» – это преимущественно Аналитик и Гуманист с их максимальным риском бессонницы. «Хаотичный жизнелюб» – чаще экстраверты иррационалы, чьи проблемы со сном связаны не с внутренним конфликтом, а с внешними факторами. «Чувствительный мечтатель» – этические типы с высокой эмоциональной реактивностью [14].

Практическое значение типологического подхода состоит в возможности персонализировать стратегии коррекции сна. Для Аналитика и Гуманиста, имеющих подсознательную интуицию времени, особенно эффективны практики йоги и медитации, позволяющие «включить» эту функцию через остановку потока мыслей. Для чувствительных этических типов критически важна работа с сенсорной средой (затемнение, звукоизоляция). Для рациональных экстравертов необходимо выстраивание гибких ритуалов отхода ко сну без жесткого контроля [17].

Важно также смягчение установок добросовестности у рационалов: замена формулировки «я должен спать 8 часов» на «я создаю условия для хорошего сна». Это снижает напряжение и позволяет сну прийти естественным образом [18].

Особого внимания заслуживает наблюдение о том, что Аналитик (логико-интуитивный интроверт) является интегральным психотипом сферы IT. Этот психотип первым испытывает проблемы дисбаланса телесности и мышления вследствие природы своей психики. Парадоксально, но именно Аналитик, будучи наиболее приспособленным к цифровой среде, одновременно наиболее уязвим к её негативным последствиям для телесного здоровья. Это служит предупреждением о рисках тотального погружения в цифровую реальность для всех психотипов [2].

Общие рекомендации для всех психотипов:

- Осознание типологических особенностей своей психики в отношении сна.
- Отказ от универсальных «правил сна» в пользу персонализированных стратегий.
- Восстановление баланса между телесностью и мышлением.
- Снижение цифровой перегрузки в вечернее время.
- Развитие осознанности телесных сигналов усталости [7].

Заключение

Типологический подход к проблеме расстройств сна, основанный на интеграции соционики и сомнологии, открывает новые перспективы для персонализированной медицины. Понимание того, что сон находится в аспекте интуиции времени, а различные психотипы имеют качественно разные механизмы перехода в состояние сна, позволяет перейти от универсальных рекомендаций к индивидуализированным стратегиям коррекции [13].

Выявление групп риска среди соционических психотипов – от минимального риска у иррационалов с базовой сенсорикой ощущений или интуицией времени до максимального риска у рациональных интровертов интуитов – дает возможность осуществлять раннюю профилактику нарушений сна с учетом типологической предрасположенности [8].

Дисбаланс телесности и мышления, проявляющийся в расстройствах сна, особенно актуален в условиях современной цифровой среды. Аналитик как интегральный психотип IT-сферы, испытывающий максимальный риск бессонницы, служит индикатором рисков тотальной цифровизации для телесного здоровья человека [9].

Практическое осмысление и применение типологических знаний открывает путь не только к восстановлению здорового сна, но и к формированию целостного взгляда на человека в эпоху

цифрового переутомления – как на существо, нуждающееся в гармонии тела, ума и среды, и в акте доверия к естественным ритмам собственной природы [3].

Литература

1. Аугустинавичюте А. Соционика. М.: Черная белка. 2008. ISBN: 978-5-98982-005-4.

2. Бердутин В.А. Применение соционической типологии в медицинских организациях. Главврач. 2019;7:14-19.

3. Бердутин В.А., Бердудина Э.В., Романов С.В., Романова Т.Е., Абаева О.П. Типологические основы медицинского менеджмента. Учебное пособие. М.: ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России. 2023. 240 с. ISBN: 978-5-93064-240-7.

4. Сермягин О.В. Циркадные ритмы и типология личности: связь с качеством сна. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2022;4:78-95.

5. Сиротина И.А. Невротизм и расстройства сна: когнитивно-поведенческий подход. Психологический журнал. 2021;42(2):35-47.

6. Трофимова И.Н., Рагозина О.Р. Психофизиологические маркеры расстройств сна при различных типах акцентуации личности. Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. 2024;124(1):12-24.

7. Чалдышов В.Н. Гигиена сна в контексте типологии личности: практические рекомендации. Медицинский вестник. 2023;28(5):102-118.

8. Чиженко И.В., Морозова О.А. Личностные факторы риска инсомнии: системный анализ. Клиническая медицина. 2022;100(6):467-478.

9. Berdutin V.A. Socionic vision on Bioethics and Deontology. LAP LAMBERT Academic Publishing. 2018. ISBN: 978-613-4-97887-3

10. Brand S., Beck J., Gerber M., Hatzinger M., Holsboer-Trachsler E. Associations between Psychological Distress, Insomnia, and Polysomnographic Sleep in Patients with Chronic Pain Disorders: Secondary Analysis of a Randomized Controlled Study. Journal of Psychosomatic Research. 2011;71(2):97-102. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2011.04.006

11. Brzezinski A., Vangel M.G., Wurtman R.J., Norrie G., Zhdanova I., Ben-Shushan A., Ford I. Effects of exogenous melatonin on sleep: a meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. 2005;9(1):41-50. DOI: 10.1016/j.smrv.2004.05.002

12. Buysse D.J., Germain A., Hall M.L., Monk T.H., Nofzinger E.A. A neurobiological model of insomnia. Journal of Clinical Investigation. 2011;121(8):2859-2868. DOI: 10.1172/JCI46200

13. Castelnovo A., Arosio B., Conti C.M., Cevenini G., Rossi P.D., Maccarrone M., Ferini-Strambi L. Chronotype as a potential modulating factor for mental disorders: a narrative review. Neural Plasticity. 2023;2023:8897289. DOI: 10.1155/2023/8897289

14. Chelminski I., Petros T.V., Plaud J.J., Ferraro F.R. Personality disorders and sleep quality. Journal of Personality Disorders. 2000;14(4):336-349. DOI: 10.1521/pedi.2000.14.4.336

15. Cummings J.L., Mega M.S. Neuropsychiatry and Behavioral Neuroscience. Oxford University Press; 2003.

16. Eastman C.I., Burgess H.J. How to Treat Advanced and Delayed Sleep Phase Disorders. Sleep Medicine Clinics. 2009;4(2):89-98. DOI: 10.1016/j.jsmc.2009.02.003

17. Espie C.A. «Stepped care»: a health service model for delivery of psychological therapy for insomnia. Sleep Medicine Reviews. 2009;13(6):441-450. DOI: 10.1016/j.smrv.2009.04.002

18. Fernández-Mendoza J., Sauder K.A., Calhoun S.L., Karamati J., Vgontzas A.N. Sleep misperception and chronic insomnia in the general population: Role of objective sleep duration and psychological profiles. Psychosomatic Medicine. 2010;72(2):100-107. DOI: 10.1097/psy.0b013e3181fe365a

19. Gaspari L., Musicco M., Silani G. Melatonin in non-rapid eye movement sleep behavior disorder: A randomized controlled trial. Sleep Medicine. 2008;9(2):135-140. DOI: 10.1016/j.sleep.2007.07.012

20. Gau S.S.F., Soong W.T. Psychiatric comorbidity of adolescents with sleep terrors or sleepwalking: A case-control study. The Canadian Journal of Psychiatry. 1999;44(7):681-688. DOI: 10.1080/j.1440-1614.1999.00610.x

**ОПЫТ СОЦИОНИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ СОТРУДНИКОВ В БИЗНЕС-ИГРЕ В
КРУПНОМ СТРОИТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ХОЛДИНГЕ**
Бурцева Т.Я.
Воронежское научно-практическое общество соционики, Воронеж, Россия

Аннотация. Соционика — связанная с дифференциальной психологией, системной психофизиологией, биологией поведения, когнитивной наукой дисциплина — применяется рутинно в крупном строительно-производственном холдинге Москвы и Московской области для управления ресурсами сотрудников. Представлен опыт психоинформационной соционической диагностики в бизнес-игре для комфортного и вовлекающего в командную активность способа дифференциального психологического выявления: потенциала, сильных и слабых сторон сотрудников, использования соционических знаний об отношениях носителей разных типов информационного метаболизма — для эффективного реального командообразования отделов предприятия. Доложено на десятой конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025.

Ключевые слова: интERTипные отношения, тип информационного метаболизма, ТИМ, тест аспектных метафор, социон, соционика, психоинформационный, тренинг-игра, бизнес-игра.

**EXPERIENCE OF SOCIONIC DIAGNOSTICS OF EMPLOYEES IN A BUSINESS GAME IN A LARGE
CONSTRUCTION AND PRODUCTION HOLDING**
Burtseva T. Ya.
Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Voronezh, Russia

Abstract. Socionics—a discipline related to differential psychology, systemic psychophysiology, behavioral biology, and cognitive science—is routinely used at a large construction and manufacturing holding in Moscow and the Moscow region to manage employee resources. This paper presents experience with psychoinformational socionic diagnostics in a business game for a comfortable and engaging method of differential psychological identification of employee potential, strengths, and weaknesses, and the use of socionic knowledge about the relationships between individuals with different types of information metabolism—for effective team building across departments. Presented at the tenth conference «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science,» December 5-6, 2025.

Keywords: intertype relationships, information metabolism type, TIM, aspect metaphor test, socion, socionics, psychoinformational, training game, business game.

Соционика представляет из себя стройную логичную закономерную и практичную дисциплину, взаимосвязанную с дифференциальной психологией, системной психофизиологией, биологией поведения, когнитивной наукой. [1, 2, 8, 9] В данном представлении психоинформационной соционической диагностики в бизнес-игре мы можем проследить соответствие теоретических принципов соционики реальности на конкретном примере, а также расширить статистический материал по отдельным конкретным вопросам и темам применения соционического анализа личности, что так необходимо современной науке и востребовано в практике управления персоналом. Тема статьи была представлена на десятой конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025. [13]

Изучение опубликованной литературы по соционике показывает, что определение ТИМа (тип информационного метаболизма) сотрудников во время проведения бизнес-игр не проводились или результаты не публиковались.

О компании, в которой проводилось исследование: крупнейший промышленно-строительный холдинг на рынке уже более 30 лет, с собственным технопарком и инновационными лабораториями, проектно-технологическим институтом и ландшафтным трестом. Численностью сотрудников более 22 тысячи, из них ИТР 4500 сотрудников.

Одна из целей проведения бизнес-игры заключалась в том, чтобы познакомить сотрудников друг с другом и устранить барьеры в коммуникациях «зрелой» команды (работающих более 3 лет) и новых сотрудников (работающих менее одного года). Офисы компании находится в разных районах Москвы и Московской области, что осложняет коммуникации персонала для решения производственных задач. Исследовалась управленческая команда первого и второго уровня.

В рамках деловой игры мне была поставлена задача – соционическая диагностика сотрудников. Что в результате необходимо было получить:

1. Выявить скрытый потенциал сотрудников, определить сильные стороны и зоны развития.
2. Сформировать и развить эффективные команды.
3. Реализовать карьерное проектирование и создать кадровый резерв.
4. Снизить риски при трансформациях и внедрении изменений.
5. Сформировать банк социально-личностных портретов сотрудников.

В бизнес-игре у меня было две роли: организатор мероприятия и эксперт-специалист по соционическому анализу личности.

О методах определения типа психоинформационного метаболизма (ТИМа), которые я использую в своей работе [2, 3, 10, 11, 12]:

1. метод интуитивного типирования через базовый блок - развитую интуицию и этику использую на экспертном уровне
2. аспектно-дихотомический метод
3. метод первого соционического впечатления (наблюдение)
4. метод визуально-вербального типирования (непосредственное общение с типизируемым)
5. метод неформального общения для достижения естественного поведения типизируемого
6. метод проверки гипотезы по модели А
7. идентификация типа через оценку отношений с сотрудником с ранее установленным типом
8. метод (тест) аспектных метафор Новиковой (Головчинер) В.Ю.

В настоящий момент бизнес-игры и другие игровые формы работы - современный тренд психологов, коучей, бизнес-тренеров. Разработаны и применяются тренинг-игры на основе психоинформационной концепции соционики, когнитивистики, системной психофизиологии, биологии поведения. [6, 7, 8, 9] Используемая бизнес-игра предоставила возможность для применения вышеперечисленного спектра методов.

Какие преимущества и возможности обеспечила игра для определения ТИМа:

1. Естественное поведение (поведение сотрудника становится максимально приближенным к соционическим базовым функциям, минуя блок суперэго).
2. Мягкий вход в типирование (отсутствует стресс перед оценочной процедурой или

индивидуальной беседой).

3. Возможность увидеть проявление всего комплекса аспектов в ТИМе.

4. Безопасная для сотрудника среда для проб и ошибок (не боязнь проявить себя через маломерные функции в творческо-игровой форме).

5. Вовлеченность участников в процесс, выраженная игровая динамика (анализ межличностных отношений).

6. Выявление влияния сотрудников друг на друга, выявление лидера (распределение ролей в группе)

Процесс и результаты игры

1 этап Приглашение на игру

В рамках подготовки к мероприятию специалистами HR-отдела (3 чел.) было сделано более 700 звонков-приглашений.

Причины отказа от участия в мероприятии:

Объективные: занятости по рабочим задачам, совещание, отпуск, больничный

Субъективные: несколько человек попытались выяснить будет ли иметь отказ от игры последствия на их дальнейшую деятельность внутри холдинга, некоторые пытались узнать правильную формулировку отказа – алиби от санкций от вышестоящего руководства.

Ярким примером отказа было письмо от сотрудника (Рис.1. Скриншот письма сотрудника), в котором сообщалось, о невозможности присутствовать из-за психологического состояния.

Добрый день, Татьяна Яковлевна.

К сожалению, в силу своего психологического состояния и отношения к таким играм я не буду присутствовать.

Мы пробовали играть внутри отдела. Я не могу. Кому-то это интересно, кому-то нейтрально, для меня - СТРЕСС.

Пусть мое место в игре займет достойный, это же турнир и должны быть хорошие игроки!!!

К тому же, у меня ооочень много задач, лучше я проведу время с пользой для концерна, а не во вред своему здоровью!!!

Рис.1 Скриншот письма сотрудника.

2 этап Бизнес-игра

Игровое мероприятие проводилось в течение 4 недель (по четвергам). Всего прошло три отборочных тура с разным составом участников и финальная игра.

На каждом этапе присутствовало по 80 сотрудников. В результате в трех турах приняло участие 240 руководителей различных сфер деятельности.

Правила игры требовали от участников применения навыков коммуникации (аспект этика), импровизации (аспект интуиция), мышления (аспект логика) и публичных выступлений (аспект этика, логика, сенсорики) и отстаивание своего мнения (аспект волевая сенсорики).

3 этап Финал

Во время проведения серии игр проводилась верификация ТИМ сотрудников. В финале приняли участие 24 сотрудника. Ниже в Таб.1. Социотипы участников. приведен количественный состав участников по соционическим типам личности.

	Наименование соционического типа	Наименование квадры	Количество сотрудников
1	Интуитивно-логический экстраверт (ИЛЭ, Дон Кихот)	Альфа	1
2	Сенсорно-логический экстраверт (СЛЭ, Жуков)	Бета	3
3	Интуитивно-этический интроверт (ИЭИ, Есенин)	Бета	4
4	Этико-интуитивный экстраверт (ИЭЭ, Гамлет)	Бета	6
5	Интуитивно-логический интроверт (ИЛИ, Бальзак)	Гамма	6
6	Этико-сенсорный интроверт (ЭСИ, Драйзер)	Гамма	2
7	Логико-интуитивный экстраверт (ЛИЭ, Джек Лондон)	Гамма	1
8	Интуитивно-этический экстраверт (ИЭЭ, Гексли)	Дельта	1

Таблица 1. Социотипы участников.

В итоге мы получили следующие результаты: в данной группе с преимуществом лидируют представители центральных квадр Бета (54%) и Гамма (38%). Представителей периферийных квадр по количественному составу в значительном меньшинстве - Альфа (4%) и Дельта (4%). В ценностях центральных квадр есть общие аспекты волевая сенсорика и интуиция времени, то есть представители этих квадр воспринимают жизнь как борьбу, столкновение интересов, где побеждает сильнейший. «Победа в игре может послужить хорошим карьерным лифтом в дальнейшем в данной структуре, ведь мои успехи заметят!» - цитирую одного из представителей центральных квадры Бета.

Представители периферийных квадр отличны от центральных квадр ценностными аспектами сенсорики ощущений и интуиции возможностей. Демонстрируют низкую степень участия в конкурентной борьбе, за место в иерархии чаще всего не участвуют, сходят с дистанции, к власти не стремятся. Мы понимаем, что большинство отказавшихся от участия в игре в подготовительный период были представители периферийных квадр.

Центральные квадры (Бета, Гамма) выражают тягу и демонстрируют потенциальную готовность к сверхнагрузкам в условиях жесткой конкуренции. Периферийные квадры (Альфа, Дельта) показывают противоположный полюс – предрасположенность к умеренным нагрузкам и предпочтение добровольной кооперации перед конкуренцией.

*Квадра – это группа из четырех ТИМов личности, в рамках которых формируются общие информационные ценности и наиболее комфортные интертипные отношения (дуальные, зеркальные, активационные, тождественные).

Также, с точки зрения соционического анализа, интерес вызывает группа сотрудников, вышедшая в суперфинал: четыре сотрудника принадлежат к ТИМу интуитивно-этический экстраверт (ЭИЭ, Гамлет) и один сотрудник сенсорно-логический экстраверт (СЛЭ, Жуков). Их объединяет принадлежность к квадре Бета. Проанализировав интертипные отношения данной группы, получаем тождественные и активационные отношения, складываются между представителями одной квадры и относят к комфортным.

Тождественные отношения связывают представителей одного типа – в данной группе ЭИЭ (Гамлет)-ЭИЭ (Гамлет). Это отношения с людьми своего же ТИМа: партнеры одинаково воспринимают мир, смотрят одинаковыми глазами, действуют по одним и тем же схемам, «мы одной крови – ты и я», но испытывают трудности в помощи друг другу, поддержка по слабым функциям отсутствует, так как эти зоны одинаковы.

Следующий вид интертипных отношений - активация - связывает сотрудника с типом (СЛЭ, Жуков) и сотрудников с типом ЭИЭ (Гамлет). В данных интертипных отношениях психологические типы быстро понимают друг друга и обоюдно повышают активность друг друга, мысль одного продолжает и развивает другой, и наоборот. Лучше всего, когда перед активаторами стоит одна цель, в данном случае победа в игре.

В заключительной игре предсказуемо победителем стала сотрудница по типу сенсорно-логический экстраверт (СЛЭ, Жуков). Жуков один из самых решительных и целеустремленных типов личности, подчиняет людей своему влиянию, предпочитает только крупные цели — идет к ним несмотря ни на что. Гибкий тактик, его настойчивость возрастает пропорционально количеству препятствий, которые нужно преодолеть, умеет сконцентрировать все свои силы в решающий момент и побеждает.

Необходимо отметить, что с точки зрения соционического анализа, стимулом к победе СЛЭ (Жуков) были сами участники финальной группы представители квадры Бета. Только данная квадра эффективно действует в экстремально-кризисных условиях, не теряя сплоченности и организованности. Участники создавали необходимый информационно-мотивирующий импульс в рамках интертипных отношений (активация), что явилось мощным стимулом к победе. Уместным будет напомнить фразу «Короля делает свита», то есть команда способна как укрепить так и ослабить позиции лидера. Данная малая группа сложилась в условиях высококонкурентной борьбы в бизнес-игре и сильнейший тип СЛЭ (Жуков) закономерно вышел в лидеры. Это подтверждает более ранние исследования о распределении ролей в управленческих командах крупных организаций.

Таким образом, очевидными и понятным являются как качества сотрудников в выявляемых типах информационного метаболизма, так и характер взаимоотношений в моделях интертипных отношений между сотрудниками при описании их психоинформационным языком соционики. [2, 4, 5]

Выводы

Проведенная деловая игра стала не только важным шагом к формированию корпоративной культуры взаимодействия между сотрудниками, но и эффективным инструментом для соционической диагностики личности. Мы смогли не только создать атмосферу доверия и сотрудничества, но и выявить типологические особенности участников, определить лидирующую квадру. Результаты исследования будут использованы в дальнейшей работе при формировании новых команд, внесении организационных изменений, ротации персонала, дальнейшем карьерном развитии сотрудников, что в целом повлияет на эффективность работы холдинга.

Литература.

- Александров Ю.И., Шевченко Д.Г., Созинов А.А. Системная психофизиология в контексте междисциплинарных исследований. Психологические исследования. 2025. Т. 18, № 100. С. 1. URL: <https://psystudy.ru> DOI: URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v18i100.1949>
- Ермак В.Д., Классическая соционика. Системная концепция теории информационного метаболизма психики. -М.: Чёрная белка, 2009. -472 с
- Головчинер, В. Ю. Тест аспектных метафор. Технологии психолингвистики в соционической диагностике / В. Ю. Головчинер // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 120-126. – EDN HQXBAV.
- Головчинер Новикова, В. Ю. Психодинамика интертипных отношений / В. Ю. Головчинер Новикова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2023. – № 1. – С. 106-113. – EDN KPYDNG
- Головчинер, В. Ю. Периодизация развития мышления в рамках модели А. Исследование особенностей информационного метаболизма школьников методом теста аспектных метафор / В. Ю. Головчинер // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 127-135. – EDN KUESRX.
- Криво Н.Е., Криво Ю.А. Создание психологических трансформационных и тренинговых игр по функциям сетей нейронов, соответствующих психоинформационным аспектам соционики. // Человек. Искусство. Вселенная. 2021 № 2 С. 88-93. — URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=54616>
- Криво Ю.А., Криво Н.Е. Психоинформационные карты «Аспекты жизни» как инструмент для работы психолога. // Человек. Искусство. Вселенная. 2022 № 1 С. 155-160.
- Криво, Ю. А. Единство взглядов на модули активности человека в когнитивной науке и

направлении дифференциальной психологии - соционике / Ю. А. Криво, И. Ю. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 23-31. – EDN RFMEYU. [Электронный ресурс] ВКонтakte «Соционика — профессия и наука»] URL: https://vk.com/doc-Edinstvo_vzglyadov_na_moduli_aktivnosti (дата обращения 14.01.2026)

9. Сахаров Д. А. От моторики к ментальности: о гипотезе Энн Грэйбил / Доклад на конференции «Когнитивная наука в Москве: новые исследования»: Сахаров Д. А. Генерация когнитивных паттернов как биологическая проблема // Когнитивная наука в Москве: новые исследования. М.: Буки-Веди, 2013. С. 263–267 // в кн. Дьяконова В. Е., Сахаров Д. А. Пострефлекторная нейробиология поведения. — 2019. — ISBN: 978-5-907117-52-5 (С.592) — Литрес — С.1354 — С.1238-1248

10. Чурюмов С.И., Вакуленко И.Н. Метод экспертных оценок в определении соционического типа // Соционика, ментология и психология личности. — 1995. — No 1, с. 82 – 84.

11. Чурюмов С.И. О построении соционического теста на основе модели А // Психология и соционика межличностных отношений. — 2009. — No 1. — С. 53–55.

12. Шульман Г.А. О некоторых принципах разработки тестов для идентификации ТИМа человека и методике тестирования // Соционика, ментология и психология личности. — 1995. — No 1. — С. 80–81.

13. Бурцева Т.Я. Опыт проведения оценочных мероприятий (соционической диагностики сотрудников) в процессе бизнес-игры в крупном строительно-производственном холдинге: доклад 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтakte. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239166 (дата обращения 04.02.2026)

УТОЧНЕНИЕ УСТАНОВКИ ПСИХИКИ «УСТУПЧИВОСТЬ-УПРЯМОСТЬ» СОЦИОНИКИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОИНФОРМАЦИОННОЙ МОДЕЛИ А ПСИХИКИ.

Головчинер (Новикова) В.Ю.

Школа «Соционический практикум», Москва, Россия

Аннотация. Статья профессиональным языком психоинформационной дисциплины соционики описывает и уточняет одно из проявлений активности, свойство человека: установку психики, которая в терминах соционики имеет название «уступчивость-упрямость» и относится к набору свойств психики, называемым в соционике «признаки Юнга-Аугустиновичуте-Рейнина». Для более точного понимания сути явления привлекаются фундаментальные закономерности и принципы соционики в графической форме содержащиеся в модели психоинформационной активности человека (модель А) и соответствующие знаниям системной физиологии, пострефлекторной биологии поведения, когнитивистике. Представлено определение установок психики «уступчивость-упрямость», включающее критериями: интересы, мотивы и управление ресурсами. Даны характеристики установки психики «уступчивость-упрямость» для логических и этических типов информационного метаболизма психики и приведены примеры из практики.

С позиций классической, системной соционики и естественно-научного подхода проведена критика определений установки психики «уступчивость-упрямость» школами, не использующими в полной мере фундаментальные принципы и знания соционики, естественно-научного методического подхода, а использующих набор психических свойств под наименованием «признаки Рейнина» без выделения в них иерархии родовой-видовой, не привлекающих в необходимой мере знаний структуры психоинформационного метаболизма, соответствующих системной психофизиологии, нейробиологии поведения, когнитивистике.

Статья для профессионально подготовленных в области соционики специалистов, ведущих деятельность в педагогических, социальных, гуманитарных, профориентационных как научных, так и практических, а также в иных направлениях, связанных с активностью человека.

Ключевые слова: установка психики, признаки Юнга-Аугустиновичуте-Рейнина, признаки Рейнина, мерность функций, уступчивость-упрямость, уступчивость-упрямство, профориентация, тип информационного метаболизма, ТИМ, соционика, модель А.

**CLARIFICATION OF THE MENTAL ATTITUDE
«COMPLISHMENT-STUBBILITY» OF SOCIONICS
THROUGH THE PRISM
OF THE PSYCHOINFORMATIONAL MODEL A OF THE MENTALITY.**

**Golovchiner (Novikova) V.Yu.
School «Socionics Workshop», Moscow, Russia**

Abstract. Using the professional language of the psychoinformational discipline of socionics, this article describes and clarifies one of the manifestations of activity, a human characteristic: the mental attitude, which in socionic terms is called «compliance-stubbornness» and belongs to a set of mental properties known in socionics as the «Jung-Augustinavichute-Reinin traits.» For a more precise understanding of the phenomenon, fundamental patterns and principles of socionics are used in graphical form, contained in the model of human psychoinformational activity (model A) and corresponding to knowledge of systems physiology, post-reflexive behavioral biology, and cognitive science. A definition of the mental attitude «compliance-stubbornness» is presented, including the following criteria: interests, motives, and resource management. Characteristics of the mental attitude «compliance-stubbornness» are given for logical and ethical types of mental information metabolism, and practical examples are provided.

From the perspective of classical, systemic socionics and a natural-science approach, this article critiques the definitions of the «compliance-stubbornness» mental attitude proposed by schools that do not fully utilize the fundamental principles and knowledge of socionics and the natural-science methodological approach. Instead, it uses a set of mental properties called «Reinin's traits» without distinguishing a generic-species hierarchy within them, and does not adequately draw on knowledge of the structure of psychoinformational metabolism, corresponding to systems psychophysiology, behavioral neurobiology, and cognitive science.

This article is for professionals trained in socionics, working in pedagogical, social, humanitarian, and career guidance fields, both scientific and practical, as well as in other areas related to human activity.

Key words: mental attitude, Jung-Augustinavichute-Reinin signs, Reinin signs, dimensionality of functions, compliance-stubbornness, compliance-stubbornness, career guidance, information metabolism type, TIM, socionics, model A.

«На основе типологии К. Г. Юнга и его представлений о психических функциях предложено построение структурных информационных моделей психики: четырехэлементной (модель Ю) и восьмиэлементной (модель А). Эти модели позволяют выделить и описать 16 типов информационного метаболизма, что значительно расширяет возможности юнговской типологии личности.» А.Аугустинавичуте, 1982 г. [5]

В соционике также выделяют разнородные группы свойств психоинформационной активности человека с названиями «дихотомии», «признаки Юнга-Аугустинавичуте-Рейнина» [7, 10, 18, 20, 26] — при этом каждое свойство имеет реципрокно взаимосвязанные полюса отличающихся качеств, и если одно качество активно — то другое не активно, что соответствует современным знаниям психофизиологии об активности ансамблей (сетей) нейронов [23, 31, 32]. Исторически изучение этих свойств психоинформационной активности связано с именем Аушры Аугустинавичуте, советской основательнице соционики [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9], и других энтузиастов Союза Советских Социалистических Республик, формировавших содержание предмета соционики [10, 18, 26]. Для стимуляции развития дисциплины соционики и вовлечения новых людей А.Аугустинавичуте наименовала часть изучаемых соционикой свойств психики по имени человека, внесшего большой вклад в математическое их моделирование: Г.Р. Рейнина.[7] Надо отметить, что ключевым основанием соционики являются ее принципы и закономерности, большая часть из которых реализована в графических моделях, в том числе модели типа информационного метаболизма (ТИМ) человека [5], в честь основательницы носящей имя Модель А.Аугустинавичуте или модель А, а также таблице интертипных отношений В.Ляшкявичуса, моделей интертипных отношений между парами ТИМов разных авторов, В.Д.Ермака в том числе [18], что имеет соответствующие и обычные для отечественного и мирового научного мировоззрения подходы и прототипы в виде модели функциональной системы П.К.Анохина, модели атома,

периодической таблицы химических элементов Д.И.Менделеева и современный подход в визуальном представлении естественно-научной информации. Трудности классификации в психологии, биологии значимы, а особенно в междисциплинарных дисциплинах [2], к которой относится соционика, и количество категорий, выделяемых для различных целей могут определяться: как целью исследователя, так и целями исследуемого человека — что все же является вторичным по отношению к самим психоинформационным и психофизиологическим закономерностям (что в психологии, что в другой деятельности). Однако, известна биологическая неоднородно иерархическая активность физических носителей психоинформационных функций — ансамблей (сетей, модулей, центров) нейронов, соответственно имеются иерархические отличия активностей отдельных психических свойств, функций. [22, 23, 30, 32] Объединения отдельных психических свойств также устойчиво, конкретно и дискретно существуют как психические функции, и также имеют иерархию, обусловленную свойствами физических носителей и к настоящему времени не достаточно или противоречиво описаны. Одним из таких свойств является установка психики уступчивость-упрямость, которому посвящена настоящая статья. Важным вопросом при наличии большого количества психических свойств, а в данном случае это набор психических свойств с названием «признаки Юнга-Аугустинавичуте-Рейнина», является понимание их структуры, структуры взаимосоотношений, иерархии, как это принято в классической, системной соционике, основоположенной А.Аугустинавичуте [9], Н.Н. Медведевым [26], В.Д.Ермаком [18], другими [10], и что соответствует естественнонаучным знаниям системной психофизиологии [1], пострефлекторной нейробиологии поведения [17, 30, 31], когнитивной науки [23, 32]. Этому противоречат подходы некоторых социоников, не использующих иерархические, неоднородные, структурные взаимоотношения психических функций, изложенные в модели А психоинформационного устройства человека по наиважнейшим жизненным функциям, что приводит к ошибкам этих некоторых людей в разработке моделей психоинформационной активности, описаниям свойств психики, что в свою очередь не может не сказаться на их практической деятельности, их учеников, и критической оценке их деятельности профессиональными психологами, общественностью. [27] Конечно деятельность этих людей может приносить общественную пользу, но является авторской, и лишь использующей соционические термины, наполняя их собственным, авторским смыслом, весьма удаленным от ключевой парадигмы соционики: структуры психики, выраженной графически в модели А, продолжающей идеи К.Г.Юнга [5, 6], и соответствующей реальности в активности ансамблей (сетей) нейронов [17, 23, 32]. Необходимо отметить, что в практике успешно применяются авторские классификации активности человека, с адекватной области использования парадигмой, собственной терминологией, методологией, и школой последователей дипломированных психологов, например, в концептуальной системе «Психосмология» Н.Л.Нагибиной. [19, 24, 28]

Настоящая работа об установке психики «уступчивость-упрямость» продолжает ряд статей о психоинформационных свойствах психики, группируемых в «признаки Юнга-Аугустинавичуте-Рейнина», которые при изучении в фундаментальных принципах классического и системного направления соционики через призму модели А дополняются новыми уточнениями, проясняющими отдельные малоизученные места и обогащающими прикладное значение соционики. [11, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 25, 29] Далее в статье будут использованы термины соционики. Они исторически складывались как компромисс между близостью к описанию сути явления, краткостью и практичностью, иногда к этому ближе оказывались образные или разговорные слова. Исторически сложился как один из вариантов использования в качестве термина разговорное слово «упрямство», а не литературное «упрямство» — это в продолжение тенденции несколько отличать формой слова или образным словом — термин соционический для подчеркивания его психоинформационной семантики — от произвольно возникающих культурных и бытовых смысловых рядов этих и однокоренных слов, и это соответствует обычной практике дисциплин научного знания. Используемые в наименованиях цветовые характеристики «черная» для экстравертных или «белая» для интровертных — связаны с таким выделением отличия на знаках информационных аспектов — закрашенный (черный) или не закрашенный (белый) значок, Рис. 3. [9, 10, 18, 26]

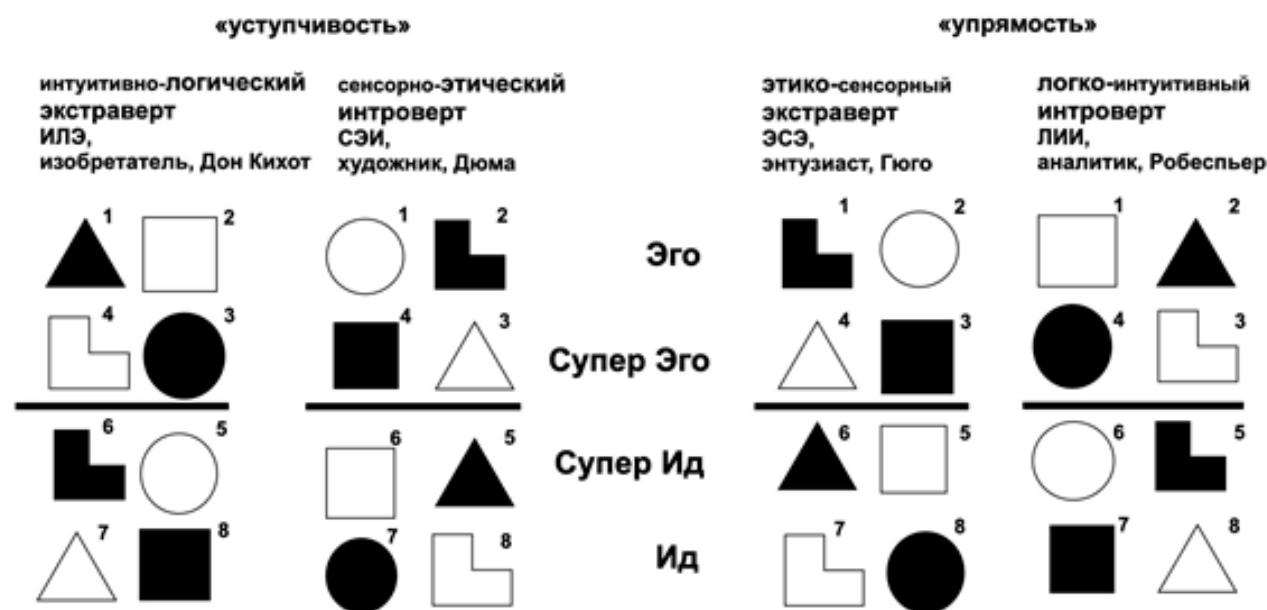


Рис. 1 - установки психики «уступчивость-упрямость» в первой квадре социона

Необходимо отметить некоторые психоинформационные определения установки психики уступчивость-упрямость, используемые в классической и традиционной от А.Аугустинавичуте, В.Д.Ермака, системной соционике для формирования однозначных критериев ее описания.

Установка психики уступчивость-упрямость (входящая в набор психических свойств «признаки Юнга-Аугустинавичуте-Рейнина») есть объединение активности дихотомий логика-этика и экстраверсия-интроверсия в блоке Эго модели А психоинформационного метаболизма.

Установка психики «уступчивость» – экстравертные логики (ЕТ в MBTI) и интровертные этики (ИФ в MBTI).

Установка психики «упрямость» – интровертные логики (ИТ в MBTI) и экстравертные этики (ЕФ в MBTI).

То есть эта установка психики диадная. Дуалы принадлежат к одному полюсу этой установки, в квадре две диады разные по этой установке психики.

Типы информационного метаболизма (ТИМы) в блоке Эго модели А различаются мерностью психических функций, Рис. 2, обрабатывающих аспекты логики и этики. [12, 13]

Причем, имеет смысл рассматривать дополняющие аспекты противоположных полюсов дихотомии логика-этика, потому что ключевое влияние на формирование картины мира и принципы действий оказывают многомерные функции, которые у логиков обрабатывают психоинформационные аспекты логики, а у этиков – аспекты этики.

Обозначим мерности функций блока Эго в группах ТИМов по этике-логике с установкой психики «уступчивость-упрямость», Рис. 3.

Уступчивость.

Логика: экстравертная, черная логика (ЧЛ) – 4 параметра; интровертная, белая логика (БЛ) – 3 параметра.

Этика: интровертная, белая этика (БЭ) – 4 параметра, экстравертная, черная этика (ЧЭ) – 3 параметра.

Упрямость.

Логика: интровертная, белая логика (БЛ) – 4 параметра; экстравертная, черная логика (ЧЛ) – 3 параметра.

Этика: экстравертная, черная этика (ЧЭ) – 4 параметра; интровертная, интровертная, белая этика (БЭ) – 3 параметра.

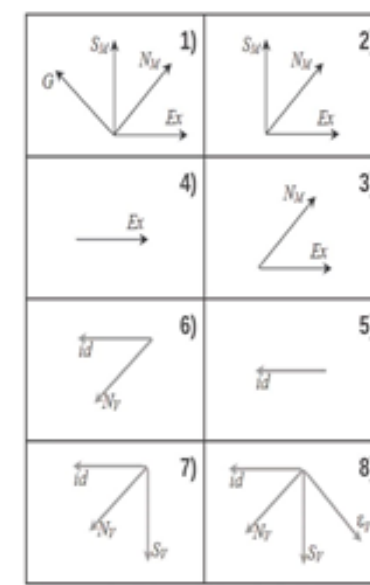


Рис. 2 - мерности функций в модели А информационного метаболизма по Букалову-Карпенко



Рис. 3 - значки информационных аспектов психических функций

Уместные знания об информационных аспектах функций психики (их физический носитель – известные ансамбли нейронов), Рис. 3, формирующих установку уступчивость-упрямость, и являющихся базовыми, определяющими качество этой установки, и иерархически в классификации родовыми по отношению к ней. [9, 10, 18]

ЧЛ, экстравертная логика – информация о предметной сущности объекта, что заключается в его функциональности в самом широком смысле, в ресурсе, который заложен в объекте.

БЛ, интровертная логика – информация о системных связях между объектами, определяющая состав и параметры структур и систем, а также их отдельных элементов, в самом широком смысле.

ЧЭ, экстравертная этика – информация об энергетической сущности объекта, которая в силу субъективности оценки носит пристрастный характер, определяет/назначает эмоционально-энергетическое состояние объекта и одушевленного, и неодушевленного.

БЭ, интровертная этика – информация об энергетических связях между объектами, описывающая, по сути, явление энергетического резонанса/диссонанса, под влиянием которого формируются неформальные системы, устанавливаются «человеческие» отношения между объектами, независимо от их одушевленности.

Уместные знания о параметрах измерения (мерностях) функций блока Эго модели А, Рис. 2, формирующих установку уступчивость-упрямость, и являющихся базовыми, определяющими качество этой установки. [12, 13]

4 параметр – параметр глобальности (по Букалову) или времени (по Ермаку), определяющий максимальный уровень компетентности в рамках информационного аспекта четырехмерной функции. Носитель оценивает/воспринимает информацию в максимальной глубине и масштабе, выходящем за рамки ситуативной подвижности, то есть над ситуацией и сквозь время, как систему систем.

Определяющие характеристики – глобальность и ригидность.

3 параметр – параметр ситуации, определяющий уровень компетентности в пределах текущей ситуации, без способности увидеть общую картину за пределами этой ситуации.

Определяющие характеристики – творчество и лабильность.

То есть мы можем определить суть установки психики уступчивость-упрямость следующими характеристиками в фундаментальных понятиях соционики.

Уступчивость.

Логика.

Максимальная компетентность, глобальность, ригидность в вопросах видения и понимания

объективного ресурса, находящегося в распоряжении субъекта.

И одновременно - ситуативная гибкость и творческий подход в формировании системы приоритетов и задач, которая подстраивается под имеющиеся ресурсы.

Баланс «могу» и «хочу» в данном случае устанавливается, отталкиваясь от «могу».

«Что бы мне такого хотеть из того, что я могу».

Мы можем использовать также понятия «возможности» и «желания», понимая, однако, что в данном случае речь идет о возможностях в контексте ЧЛ, то есть о ресурсе.

Тогда суть подхода уступчивых можно сформулировать так:

«Наши возможности определяют круг наших желаний».

В этой фразе есть ключевое качество уступчивых – согласие со средой, компромисс как принцип принятия решений. Отсюда и произошло название признака «Уступчивость».

В силу того, что ресурс в распоряжении может быть разнообразным, то и диапазон желаний для выбора (занятий, достижений, задач и т.п.) может быть довольно большой. И важно, что глубина погружения в занятие определяется и наличием ресурса как такового и его подвижностью. Задача может откладываться или прекращаться, если ресурс потребовался на что-то более важное. А после решения важной задачи, отложенная может опять возобновиться.

Ресурс между интересами распределяется неравномерно просто потому, что сам ресурс может быть разным. Уступчивые исходят из ресурса, и в принятии решения о реализации интереса/желания готовы к ситуации, когда желание может быть выполнено частично. ИЛЭ подчеркивал, что дело, выполненное на 80%, это выполненное дело. А вот наличие ресурса всего на 20% выполнения работы – это уже повод отложить задуманное до лучших времен или вовсе отказаться от него.

На примере уступчивых можно наблюдать некоторый разброс, необычную разноплановость увлечений и занятий. Можно принять это за распыление интересов, но это просто отражает разнообразие ресурсов, находящихся в их распоряжении. Они могут – поэтому хотят.

В силу глобальности и ригидности в оценке ресурса уступчивые особым образом обращаются с ресурсами. Они видят ресурс глобально в полном объеме и понимают, что движение ресурса между объектами, между хозяевами не меняет общий объем ресурса и поэтому должно быть возобновляемым. Примерно, как круговорот веществ в природе – ничто никуда не исчезает, несмотря на постоянное движение. Поэтому если субъект взял ресурс у кого-то, то это займы и требует возврата. Это принимается по умолчанию, уступчивые сами возвращают позаимствованный ресурс и свой ресурс не отдают, а одалживают.

Этики.

Максимальная компетентность, глобальность, ригидность в чувствовании резонанса/диссонанса или притяжения/отталкивания между объектами/субъектами и ощущение включенности в глобальную систему отношений.

И одновременно – ситуативная гибкость и творческий подход в создании/управлении эмоционально-энергетического состояния своего и других людей.

У этиков «могу» лежит в области субъективного, пристрастного и определяется отношением к чему-либо и отношениями (связями) с людьми.

Возможности определяются отношениями, а желания имеют эмоциональную природу (загореться) и возникают в пределах круга отношений и в связи с характером отношений.

Ригидность проявляется в том, что здесь «не могут» делать то, что «не по душе», или обращаться к тому, с кем нет связи, то есть разрушены отношения или невозможны в силу явного душевного диссонанса.

Отношение – точка отсчета. А гибкость проявляется в области эмоций как таковых. Здесь радуются близкому. А иногда учатся радоваться тому, что почувствовали близким, хотя изначально это могло и не вызвать радость.

Девушка ИЭИ на первом свидании с СЛЭ была шокирована нетонким юмором и оглушена раскатистым хохотом молодого человека, но при этом однозначно почувствовала – «это надолго». Оценка прозвучала с БИ, однако, в Модели А оценка всегда осуществляется из блока четырехмерных функций, то есть в данном случае с фоновой БЭ тоже. Девушка почувствовала резонанс и приняла

факт, что придется научиться позитивно воспринимать проявления молодого человека.

Уступчивые этики формулируют свою позицию примерно так: что бы мне такое полюбить среди того, что я чувствую близким (родным, по душе). Полюбить в данном случае – вспылать страстью, загореться, захотеть, направить энергию на эту связь.

Или – чем бы мне загореться из того, к чему есть доступ, есть связь.

Так же, как у логиков, у этиков уступчивых такой подход выливается в большой диапазон увлечений.

Вот, например, неполный список от СЭИ:

«- у меня есть дипломы массажиста и модели

- у меня есть напечатанные (изданные большим тиражом) стихи и картинки

- и 4 потока курса про рисование

- и одежда с моими принтами

- продавала насосы, книги, растения и воздух пятизвездочных курортов

- поступила на селекцию и генетику растений, но диплом у меня финансы и кредит в банковской

сфере

- доила коров и водила трактор

- танцевала канкан на сцене

- жала ногами платформу в 250 кг

- снималась в передаче на российском ТВ и в программе для японского телевидения

- полгода играла в покер

- одновременно работала в компаниях по производству рекламного оборудования, системам мониторинга транспорта и компьютерной поддержке».

Упрямость.

Логика.

Максимальная компетентность, глобальность и ригидность в понимании системного устройства мира, а также в систематизации своей жизни и своих приоритетов.

Одновременно - ситуативная гибкость и творческий подход к оценке ресурсов.

Баланс «хочу» и «могу» устанавливается следующим образом:

«Нужно смочь то, что я хочу». Смочь – значит, найти и привлечь ресурсы для реализации своих интересов, задач, целей.

«Есть желание – ищем возможности».

Эти мыслеформулы показывают несогласие упрямых со средой, настрой на сопротивление и продавливание своих интересов. Поэтому признак получил название «упрямость».

Когда мир, собственная жизнь и свои ценности видятся как система систем, то интересы определяются целыми системными блоками, без излишней детализации. Интересы упрямых часто сформулированы как направления (рукоделие, спорт – без мелких уточнений).

Диапазон интересов в данном случае выглядит более узким за счет емкости формулировки, хотя тоже может быть разноплановым (то есть буквально - и спорт, и рукоделие).

Интересы упрямых более стабильны во времени, причем в масштабе всей жизни. Как правило, их перечень устанавливается довольно рано, а потом в течение жизни разные позиции из этого списка меняют актуальность, в зависимости от возможности подтянуть ресурс для реализации этих интересов.

Представление о ресурсе здесь ситуативное и творческое. Упрямые видят ресурс как постоянно меняющийся, прибывающий-убывающий, что обусловлено компетентностью в рамках третьего параметра. Упрямые готовы к тому, что ресурс завтра может исчезнуть, поэтому сегодня нужно его взять. Но не любой, а тот, который необходим для реализации их интересов. Ресурс можно взять у того, кто им не пользуется (значит, не нужен, считают упрямые). Взять – это отобрать, а не одолжить, то есть возврат не предполагается. Надо отметить, что свой ненужный ресурс упрямые отдают тоже безвозмездно.

Из ситуативной мобильности ресурса следует представление упрямых о том, что ресурс можно найти в новом месте, накопить и т.п. Другими словами, если ресурса на реализацию интереса нет, то

это поправимо, нужно только проявить творческую подвижность.

Отсюда следует настрой упрямых на выполнение задуманного в идеальном виде и в полном объеме.

Этики.

Максимальная компетентность, глобальность, ригидность в оценке эмоционально/энергетической сущности объекта и своего эмоционального состояния.

И одновременно – ситуативная гибкость и творческий подход в создании/управлении энергетических связей между людьми, умение войти в резонанс или диссонанс, регулируя дистанцию или степень близости.

«Хочу» этиков имеет природу страсти, этики загораются каким-то интересом. Причем, с учетом глобальности четырехмерной функции эта страсть над ситуацией, ее причина и природа затрагивает неменяющуюся суть объекта и субъекта.

«Могу» определяется связями и отношением/отношениями, а эта область для упрямых этиков является зоной ситуативной подвижности. В их картине мира отношения – это то, что меняется и что можно целенаправленно менять, чтобы подтягивать ресурс для реализации страсти.

«Нужно сделать близким то, что я люблю/полюбил».

Если упрямый этик чем-то или кем-то загорелся, привычная для него схема действия – начать приближаться к объекту/субъекту страсти либо напрямую (попытаться подружиться, войти в доверие, если это человек, например), либо найти знакомых и знакомых знакомых, чтобы приблизиться к цели, набрать ресурс, используя связи. То есть любым способом привлечь, подтянуть, привязать.

Если прямо сейчас нет нужных связей, а страсть к идее/задаче не ослабевает, то упрямый этик может встать в позицию выжидания и продолжить искать связи (ресурс) дальше.

Отказаться от реализации желания упрямый этик может в случае, если страсть к объекту/субъекту угаснет. Такое случается, если вскрываются новые данные о предмете страсти, которые порочат этот предмет. Но такое случается редко и чаще касается информации из логического ряда, потому что в оценке людей этики с четырехмерной ЧЭ довольно точны.

И так, мы рассмотрели, каким образом проявляется признак на поле аспектов многомерных функций – в области логической информации у логиков и этической - у этиков.

Но люди в реальной жизни решают разные задачи: и логики выступают на поле этической информации, и этики – на поле логической.

Нужно отметить, что тактика и стратегия проявлений субъекта с маломерных функций будет повторять действия экспертов этого же полюса дихотомии. То есть логики с установкой психики уступчивость в этическом поле будут повторять действия «уступчивых» этиков, а «упрямые» – «упрямых» в той мере, насколько это осуществимо с маломерных функций.

Теперь необходимо обратить критическое внимание на существование описаний установки психики уступчивость-упрямость, получающихся без привлечения фундаментальных понятий соционики, графически содержащихся в модели А. А. Аугустинавичуте, и использующих набор психических свойств человека под наименованием «признаки Рейнина» без выделения иерархии родо-видовой, а также не привлекающих в необходимой мере знаний структуры психоинформационного метаболизма, соответствующих системной психофизиологии, нейробиологии поведения, когнитивистике, что ставит вопрос о принадлежности деятельности этих людей собственно к соционике, их деятельность в большей мере можно расценивать как авторскую, далекую от соционики, но использующую брендовое название «соционика» и названия ее понятий.

Вот, например, определение установки психики уступчивость-упрямость, которые дает В.В. Миров. [27]

Уступчивость – установка психики, при которой человек хорошо осознает и может гибко регулировать интересы и мотивы своей деятельности; при этом ресурсы, необходимые для нее, осознаются хуже и труднее поддаются регуляции. Реализуются только те интересы, на которые достаточно ресурсов.

Упрямость – такая установка психики, при которой человек хорошо осознает и может гибко регулировать ресурсы, которыми он располагает или которые может привлечь; при этом интересы

и мотивы деятельности гораздо более инертны и труднее поддаются регуляции. Для обеспечения актуальных интересов необходимые ресурсы изыскиваются.

Теперь проанализируем это определение в понятиях классической и системной соционики А. Аугустинавичуте и В.Д. Ермака.

Обращает на себя внимание факт, что в определении ригидная часть преподносится как плохо осознаваемая, а подвижная часть как хорошо осознаваемая.

Не раскрывается природа осознания, но видится два варианта трактовки.

Разница в ментальности – витальности: витальное осознается хуже. Но Модель А, например, уступчивых логиков рационалов этому противоречит.

Разница в компетентности: меньше мерность функции – меньше четкости и детализации в обработке информации, что в каком-то смысле можно назвать «хуже осознается». Но это в принципе противоречит признаку, потому что ригидность в данном случае обусловлена максимальной компетентностью.

Этот нюанс трактовки представляется принципиальным для понимания причин и следствий признака «уступчивость – упрямость».

Уступчивые уступают не потому, что они плохо видят ресурс, а наоборот, потому что видят его в полном масштабе и обладают знанием о пределах ресурса, не испытывают иллюзий, что ресурс появится откуда ни возьмись.

Упрямые же настаивают и упираются как раз потому, что не обладают видением границ ресурсов, а только имеют опыт и надежды, что ресурс все же появится и они смогут его привлечь.

Упрямые концентрируются на относительно небольшом перечне своих интересов не потому, что они плохо их осознают, а наоборот, потому что глубоко понимают и принимают природу своих приоритетов и своих влечений.

Уступчивые же расширяют диапазон интересов и увлечений не от хорошего их осознания, а в готовности к эксперименту, к пробам и ошибкам. По сути это поиск интересов и желаний по аналогии поиска ресурсов у упрямых.

Таким образом, в этом конкретном примере очевидна ошибочность построения определения установки психики уступчивость-упрямость без использования фундаментальных знаний соционики о структуре и взаимосоотношении разнородных участников психоинформационного метаболизма, соответствующих естественнонаучным знаниям когнитивных наук, нейробиологии, психофизиологии.

В свете уточнений, являющихся следствием привлечения к описанию фундаментальных понятий соционики, практических данных, можно сформулировать следующее определение установки психики уступчивость-упрямость в наборе признаков Юнга-Аугустинавичуте-Рейнина.

Уступчивость – установка психики, при которой человек в полной мере осознает ресурсы, находящиеся в его распоряжении, и готов регулировать интересы и мотивы своей деятельности, исходя из имеющихся ресурсов. Реализуются только те интересы, на которые достаточно ресурсов.

Упрямость – такая установка психики, при которой человек в полной мере осознает интересы и мотивы своей деятельности и готов регулировать ресурсы, которыми он располагает или которые может привлечь, чтобы реализовать свои интересы. Для обеспечения актуальных интересов необходимые ресурсы изыскиваются по мере сил и возможностей.

И так, продемонстрированная на примере исправления определения В.В. Миров установка психики «уступчивость-упрямость» разница в понимании природы этой установки с использованием принципов классической, системной соционики и без них — принципиальна для прикладного применения знаний соционики, например, в области построения рабочих команд или определения профпригодности.

Кто же все-таки видит ресурс в полном объеме? А кто лучше осознает область и суть интересов компании или отдела?

Если компании нужно совершить рывок на рынке, кому это поручать?

Если компании нужно стабилизировать и удержать свои позиции на рынке, кого ставить у руля?

Или – какое поведение компании на рынке можно ожидать, если у руля стоит упрямый/уступчивый? И так далее.

Список прикладных вопросов, ответу на которые поможет выше приведенное уточненное понимание установки психики уступчивость-упрямость может быть продолжен, значительно расширен и конкретизирован практикой.

Необходимо продолжить описание видов информационных свойств психики вторичных, зависимых от конфигурирования базовых дихотомий с использованием мировоззрения классической и системной соционики, основанных на принципах, опыте и авторитете советской науки, подчиненной целям познания фундаментальных законов природы. С осторожностью необходимо относиться к течениям соционики, или авторским методикам, использующим терминологию соционики, и направленным на доступность соционики в бытовых понятиях, что делается преимущественно для цели облегчения продаж и/или располагающим на маркетинговых (продажных) подходах коммерческой науки и даже маркетинговой наукообразности, что также характерно и для оппонентов соционики, ведущих маркетинговую войну, например в энциклопедии дилетантов и на страницах соцсетей, а не научную дискуссию.

Приведенный анализ установки психики уступчивость-упрямость (из перечня свойств психики «признаки Юнга-Аугустинавичюте-Рейнина») через призму Модели А в системном подходе соционики показывает: насколько ценной и значимой концептуально является фундаментальная классическая и системная соционическая методология, и насколько глубоко можно выделить с такой позиции структуру, причинно-следственные связи наблюдаемых явлений, а значит, более четко дифференцировать проявления конкретного психического свойства человека и прогнозировать поведение человека, что в данной статье реализовано по установке психики уступчивость-упрямость: определения, описания для логиков и этиков.

Таким образом очевидно, что для правильного, соответствующего реальности, практике — понимания и описания любого психоинформационного явления в соционике требуется привлечение всего ее понятийного аппарата и закономерностей, в большой мере в графической форме содержащихся в модели А А.Аугустинавичюте — соответствующих знаниям системной физиологии, пострефлекторной нейробиологии поведения, когнитивистики, и несущих в себе психоинформационную структуру метаболизма по четырем макроаспектам информации. Каждый из макроаспектов информации может быть детализирован, дифференцирован до определяемого на данном этапе развития дисциплины уровня, а также найдены варианты интегративного взаимодействия этих деталей как самостоятельно описываемых явлений, в данном случае: в установке психики «уступчивость-упрямость».

Литература

1. Александров Ю.И., Шевченко Д.Г., Созинов А.А. Системная психофизиология в контексте междисциплинарных исследований. Психологические исследования. 2025. Т. 18, № 100. С. 1. URL: <https://psystudy.ru> DOI: URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v18i100.1949>
2. Александров, Ю. И. Опасность междисциплинарных исследований и ее преодоление / Ю. И. Александров // Психологическое знание: виды, источники, пути построения : Сборник статей / Отв. редакторы: А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – С. 159-198. – DOI 10.38098/thry_21_0434_008. – EDN KKOZZM.
3. Аугустинавичюте А. Резервы воспроизводства рабочей силы в семейном быту // «Социологические проблемы взаимодействия личности и социальных групп в условиях развитого социалистического общества» Материалы к научной конференции, Вильнюс, 1977
4. Аугустинавичюте А. Исследования психологической совместимости в семье. // В сб. «Семья и личность (психолого-педагогические, социологические и медико-психологические проблемы)». Тез. докл. Всесоюзной конференции в г. Гродно. — М., 1981
5. Аугустинавичюте А. Комментарий к типологии Юнга и введение в информационный метаболизм. — 1982, 18 с., <http://socionic.info/pdf/aa-p103.pdf> Архивная копия от 24 июля 2015 на Wayback Machine
6. Аугустинавичюте А. Тест Изабеллы Майерс-Бриггс. Выдержка из «Психологии программирования» Б. Шнейдермана с переводом в терминологию соционики. — 1985, 10с.

7. Аугустинавичюте А. Теория признаков Рейнина. — 1985, 106 стр., депон. в ЦБ АН Литовской ССР
8. Аугустинавичюте А. Дуальная природа человека. // «Наука и религия», N 12, 1991
9. Аугустинавичюте А. Соционика. — М.: Чёрная белка, 2016. — С. 455. — 464 с. — ISBN 978-5-91827-023-3.
10. Букалов А.В. Потенциал личности и загадки человеческих отношений. — М.: Черная белка, 2009. — 592 с.
11. Букалов А.В., Карпенко О.Б. Взаимодействия в изолированных малых группах // Космический форум 2011, посвященный 50-летию полета в космос Ю.А. Гагарина (сборник материалов). — М.: ИМБП РАН, 2011. — С. 146.
12. Букалов А.В. О размерности функций информационного метаболизма // Психология и соционика межличностных отношений. — 2003. — № 2. — С. 5–9.
13. Бурцева Т.Я., Криво Ю.А., Криво Н.Е. Исследование мерности «этики отношений» в отделе персонала // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. — 2018. — № 9-10. — С. 10–13.
14. Головчинер (Новикова) В.Ю. Любовь и отношения в контексте признака «эмотивизм-конструктивизм» // Соционика, ментология и психология личности. — 2020. — № 1-2. — С. 15–17.
15. Головчинер (Новикова) В.Ю. Признак «эмотивизм-конструктивизм» в психологической и психотерапевтической практике // Психология и соционика межличностных отношений. — 2020. — № 3-4. — С. 9–13.
16. Головчинер Новикова, В. Ю. Признак «тактика-стратегия» в психологической и психотерапевтической практике / В. Ю. Головчинер Новикова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2024. – № 1. – С. 207-212. – EDN XIDISQ.
17. Дьяконова В. Е., Сахаров Д. А. Пострефлекторная нейробиология поведения — 2019 — ISBN: 978-5-907117-52-5 — (592с) — Литрес — 1354с
18. Ермак В.Д., Классическая соционика. Системная концепция теории информационного метаболизма психики. -М.: Чёрная белка, 2009. -472 с
19. Ильясов И.И., Масленникова А.В., Нагибина Н.Л. Гуморальная среда, нервная система, психика: изоморфизм типологической организации // Человек. Искусство. Вселенная. ISSN 2411-5923, АНО ДПО Центр развития человека. — 2021 — С. 73-81.
20. Карпенко, О. Б. Признаки Юнга-Аугустинавичюте-Рейнина в распределении соционических типов по уровням управления / О. Б. Карпенко, А. В. Букалов // Человек. Искусство. Вселенная. – 2019. – № 1. – С. 60-68. – EDN KQJIAS.
21. Криво Ю.А. Применение технологий соционики и физиологии для консультирования коммерческого предприятия в условиях экономического кризиса. //Человек. Искусство. Вселенная. 2017 С. 165-172. — URL:
22. Криво Ю.А., Криво Н.Е. Биологические и физиологические основы психических свойств человека в связи с применением соционического анализа и теории функциональных систем. // Человек. Искусство. Вселенная. ISSN 2411-5916, АНО ДПО «Центр развития человека», М, 2016, No1. — сс. 163-169. — URL: http://www.centerhd.org/news/conference/files/sbornik_2016.pdf — URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_27340420_99242989.pdf
23. Криво, Ю. А. Единство взглядов на модули активности человека в когнитивной науке и направлении дифференциальной психологии - соционике / Ю. А. Криво, И. Ю. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 23-31. – EDN RFMEYM.[электронный ресурс] ВКонтакте «Соционика — профессия и наука» URL: https://vk.com/doc-Edinstvo_vzglyadov_na_moduli_aktivnosti (дата обращения 14.01.2026)
24. Криво Ю.А., Нагибина Н.Л., Ильясов И.И., Криво Н.Е. Представления о душе, теле и их познании в докладах конференции «Когнитивная наука. Соционика. Дифференциальная психология» 2022 года.
25. Лабузо А.К. Ситуативная изменчивость проявления признака «статика-динамика» // Психология и соционика межличностных отношений. — 2020. — № 5-6. — С. 5–9.

26. Медведев Н. Н. Психологические очерки. Работы 1985-87 годов — М.: Чёрная Белка, 2012.— 288с.— (Библиотека SOCIONICA. Выпуск 13.)
27. Миронов В.В. «Признаки Рейнина. Малые группы» : В 3 т. // Санкт-Петербург, 2012.
28. Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Символы и их трактовки в контексте общего, типологического и индивидуального //Человек. Искусство. Вселенная. 2017. No 1. С. 34-50.
29. Попова Г.А., Криво Ю.А., Криво Н.Е., Лабузо А.К. Определение признака Аугустиновичуте–Рейнина «статика-динамика» биомеханическими тестами в соционике, медицине, физкультурно-оздоровительных технологиях, спорте // Психология и соционика межличностных отношений. — 2017. — № 7-8. — С. 51–55.
30. Сахаров Д. А. От моторики к ментальности: о гипотезе Энн Грэйбил / Доклад на конференции «Когнитивная наука в Москве: новые исследования»: Сахаров Д. А. Генерация когнитивных паттернов как биологическая проблема // Когнитивная наука в Москве: новые исследования. М.: Буки-Веди, 2013. С. 263–267 // в кн. Дьяконова В. Е., Сахаров Д. А. Пострефлекторная нейробиология поведения. — 2019. — ISBN: 978-5-907117-52-5 (С.592) — Литрес — С.1354 — С.1238-1248
31. Сахаров Д.А. Долгое прощание с рефлекторной доктриной. (VIII Всероссийская с международным участием конференция с элементами научной школы по физиологии мышц и мышечной деятельности. Президиум РАН. 2015.) [Электронный ресурс] ВКонтакте «Когнитивистика» в публикации https://vk.com/wall-74058720_5023 URL: https://vk.com/video-74058720_456240487 (дата обращения 14.01.2026)
32. Сварник, О. Е. Активность мозга: Специализация нейрона и дифференциация опыта / О. Е. Сварник. – Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 190 с. – (Перспективы психологии). – ISBN 978-5-9270-0330-3. – EDN WNBWLF.

АКЦЕПТНОСТЬ – ПРОДУКТИВНОСТЬ КАК ПРОЕКЦИЯ БАЗИСА ЮНГА

Гуров С.А.

Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Симферополь, Россия

Аннотация. В статье проанализировано малоизученное свойство модели восприятия информации «акцептность-продуктивность». Оно рассматривается как маркер первого эшелона, исходящий непосредственно из базиса Юнга, дихотомии рациональность-иррациональность. Приводятся примеры формул, построенных на основании акцептности базовой функции и продуктивности творческой функции для упрощения понимания разных типов информационного метаболизма. Автор предлагает формулу определения наполнения аспектов в контексте акцептности-продуктивности (ресурсности) и предлагает таблицу данного свойства по разным аспектам. Было проведено статистическое исследование, которое выявило закономерности проявления акцептности-продуктивности различных аспектов восприятия информации. Также был развеян ряд мифов, связанных с акцептными функциями.

Ключевые слова: акцептность, рациональность, социотип, психотип, соционика, базис Юнга, модель А.

ACCEPTANCE – PRODUCTIVITY AS A PROJECTION OF JUNG’S BASIS

Gurov S.A.

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

Abstract. The article analyzes the little-studied property of the «acceptance-productivity» model of information perception. It is considered as a first-tier marker that originates directly from Jung’s basis, the dichotomy of rationality and irrationality. The article provides examples of formulas based on the acceptance of the basic function and the productivity of the creative function to simplify the understanding of different types of information metabolism. The author proposes a formula for determining the content of aspects in the context of acceptance-productivity (resourcefulness) and provides a table of this property for different aspects. A statistical study was conducted to identify the patterns of acceptability-productivity in various aspects of information perception. Additionally, several myths related to acceptability functions were dispelled.

Keywords: acceptability, rationality, sociotype, psychotype, socionics, Jung’s basis, A. model.

Введение

Об акцептности-продуктивности аспектов информации написано крайне мало работ, хотя маркер важный и эффективно применяется в диагностике психотипа. Акцептность-продуктивность

– это проекция базиса Юнга. Базис Юнга – это 4 дихотомии: логика – этика, сенсорика – интуиция, экстраверсия – интроверсия (далее – вертность), рациональность – иррациональность (далее – нальность). Из базиса наиболее очевидно исходят два параметра, такие как:

1. Мерность – она определяет сочетание логики-этики, сенсорики-интуиции с вертностью.
2. Акцептность-продуктивность – определяет их сочетание с нальностью.

Мы можем назвать эти параметры – параметрами первого эшелона, потому что они очевидны уже по базису. А ценностность, инертность-контактность, ментальность-витальность вытекают уже из модели А [1], которая вторична по отношению к базису Юнга.

Большинство типировщиков используют такие параметры модели А как мерность (сила) и ценностность аспекта. И у них часто возникает проблема в том как, например, отличить зеркальные социотипы (ЛСЭ-СЛИ, СЭЭ-ЭСИ и др.) или типы, которые находятся в отношениях социального заказа (ЭСЭ-ИЭЭ, ИЛЭ-ЭИЭ и др.), что актуализирует понимание акцептности аспектов.

Использование параметра «акцептность-продуктивность» не менее важно, чем использование мерности, потому что мерность не учитывает такую важную дихотомию как рациональность-иррациональность. Причём, более важную в плане интертипных отношений. Дуал и конфликтёр в соционике отличаются только по нальности в базисе Юнга. То есть если человек отличается по базису от дуала только по нальности, он – конфликтёр. Если отличие от дуала по логика-этике или сенсорике-интуиции, он – полудуал или миражник. Отношения полудуальности и миража достаточно комфортны, ибо отчасти наполняют детский блок. Таким образом, не все дихотомии равнозначны в плане интертипных отношений. И парадокс в том, что дихотомия, которая больше всего влияет на интертипные отношения, у многих типировщиков не учитывается в параметрах аспектов.

АКЦЕПТНОСТЬ – ПРОДУКТИВНОСТЬ КАК СВОЙСТВО АСПЕКТОВ ИНФОРМАЦИИ

Термин «акцептность-продуктивность» используется основателем соционики Аушрой Аугустинавичюте [2]. Суть в том, что у рационала акцептные целевые функции по рациональным аспектам, у иррационала – по иррациональным. То есть нечётные функции акцептные, нечётные продуктивные. Естественно, акцептность-продуктивность у дуалов совпадают.

Акцептные функции предрасположены к восприятию информации для постановки целей. Продуктивные предрасположены к переработке информации, полученной акцептными элементами, к генерации новой информации, реализации целей.

На основании сочетания акцептности базовой и продуктивности творческой функции были выведены лаконичные формулы социотипов. Некоторые из тех формулировок, которые я озвучу были предложены другими социониками, некоторые являются авторскими, некоторые предложены аудиторией школы «Проверенная соционика».

ИЛЭ – логика для обоснования своих идей.
СЭИ – эмоциональный фон для гармонии и комфорта.
ЭСЭ – еда, музыка, комфорт для хорошего настроения.
ЛИИ – идеи для мышления (поиск справедливости).
ЭИЭ – стратегия актёрской игры (идеальный момент для драмы).
ЛСИ – волевые методы поддержания системы и порядка.
СЛЭ – применение логики и мышления для победы.
ИЭИ – эмоции в нужный момент (вдохновить, дабы реализовать мечты).
СЭЭ – отношения для распространение влияния.
ИЛИ – действия на перспективу.
ЛИЭ – планирование деятельности.
ЭСИ – волевые методы внедрения морали.
ЛСЭ – создание комфортных условий для работы.
ЭИИ – возможности регулирования и сохранения отношений.
ИЭЭ – отношения для получения возможностей.
СЛИ – деятельность для достижения комфорта.

Для более глубокого их понимания акцептности-продуктивности, нужно учитывать то, что акцептные аспекты по своему проявлению в реальной жизни комбинируются с рациональностью у рациональных социотипов и с иррациональностью у иррациональных типов. То есть у рационалов по аспектам преобладают установки, у иррационалов – восприятие. И чем более выражена рациональность, тем больше непоколебимость установок по тому или иному аспекту и наоборот. И тут можно предложить простую формулу.

АП=А×Н,
где АП – наполнение аспекта в контексте акцептности/продуктивности;
А – аспект информации;
Н – нальность.

Например, время перемножаем на установки получаем пунктуальность, перемножаем на восприятие, получаем свободное распоряжение временем.

Для понимания наполнения акцептных и продуктивных аспектов автором статьи была составлена лаконичная таблица.

Таблица. 1. Акцептность-продуктивность рациональных и иррациональных аспектов.

Аспект	Акцептность	Продуктивность
Рациональные		
БЭ	Мораль. Нормы поведения. Блюстительство.	Дипломатия. Отношения для реализации целей.
ЧЛ	Работа как самоцель. Подготовка к работе.	Множество дел параллельно.
БЛ	Структурирование жизни. Правила. Принципы.	Гибкий анализ, объяснение.
ЧЭ	Эмоции как самоцель. Подготовка к выступлению.	Эмоции для достижения своих целей, желаний.
Иррациональные		
БИ	Свободное распоряжение временем. Философия.	Пунктуальность. Режим дня. Планирование.
ЧИ	Импровизация. Переключение с темы на тему.	Возможности для достижения своих целей.
ЧС	Добиваться своего в разных сферах параллельно.	Бить в одну точку.
БС	Цель – приятные ощущения и комфорт.	Режим питания, отдыха.

СТАТИСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АКЦЕПТНОСТИ-ПРОДУКТИВНОСТИ

Был проведен опрос среди людей, которые знают свой социотип. Число респондентов – 371 человек. При этом никто из проходивших опрос не знал, что речь пойдёт об акцептности-продуктивности. Перейдём к вопросам. Первый вопрос был «Вы чаще приходите на встречи заранее/вовремя?»

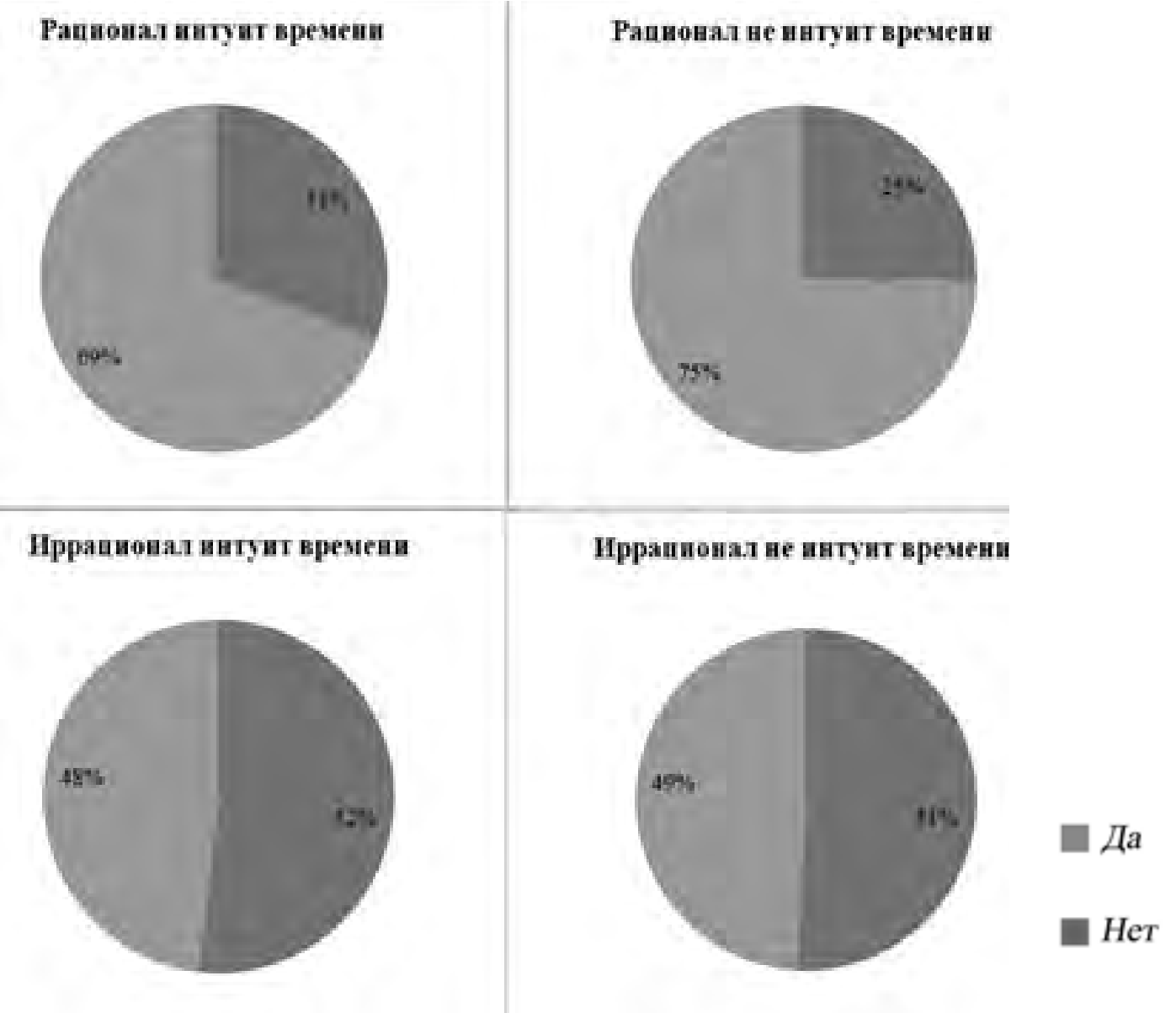


Рис. 1. Ответы респондентов на вопрос «Вы чаще приходите на встречи заранее/вовремя?»

Рационалы, то есть люди с продуктивной интуицией времени явно лидируют в опросе по пунктуальности. А вот люди с базовой интуицией времени опаздывают 50 на 50. Следовательно, пунктуальность больше связана не силой, не с мерностью или ценностью интуиции времени, а с её продуктивностью. Отклонения в 2% по иррационалам можно не учитывать и списать на ошибку выборки.

Второй вопрос «Хотелось бы вам улучшить общественную мораль?» Тут явно лидируют рационалы этики отношений, то есть базовые белые этики – среди них 76% сказали «да». Творческие – около 60%, это «скорее да, чем нет», они более гибкие. Связь с акцептностью белой этики явно имеется.

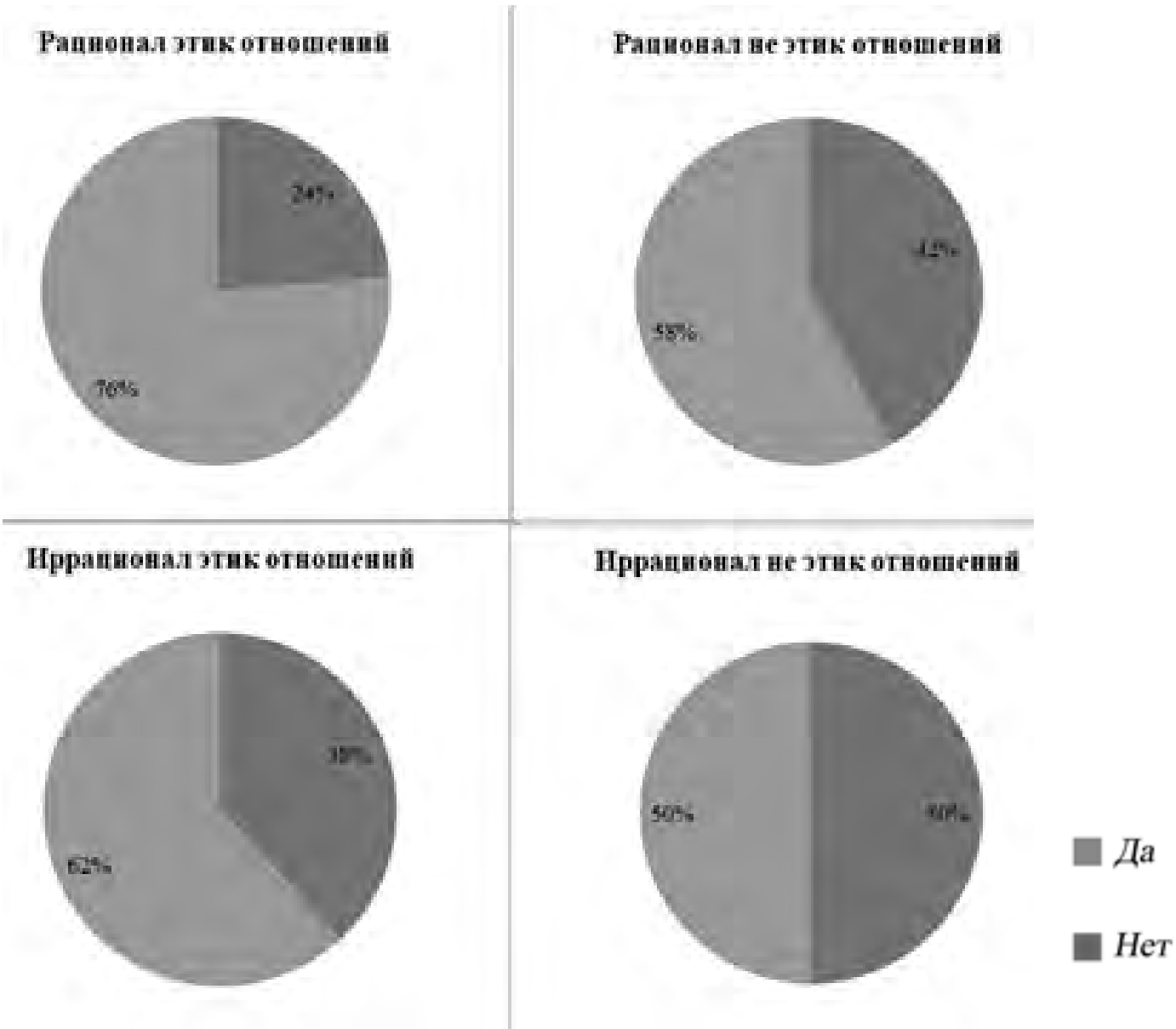


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос «Хотелось бы вам улучшить общественную мораль?»

Третий вопрос «Вы склонны добиваться своего и расширять своё влияние в разных сферах параллельно?» У базовых волевых сенсориков отмечалось единодушие – все ответили, что добиваются своего и расширяют влияние в разных сферах параллельно. И больше всего отрицательных ответов было у рационалов не волевых сенсориков. У рационалов чёрных сенсориков 50 на 50. Таким образом, расширять своё влияние в разных областях больше присуще акцептной волевой сенсорике. Творческие волевые сенсорики ЛСИ («Максимы») и ЭСИ («Драйзеры») вполне могут бить в одну точку всю жизнь и достигать, таким образом, высоких результатов, но лишь в одной сфере.

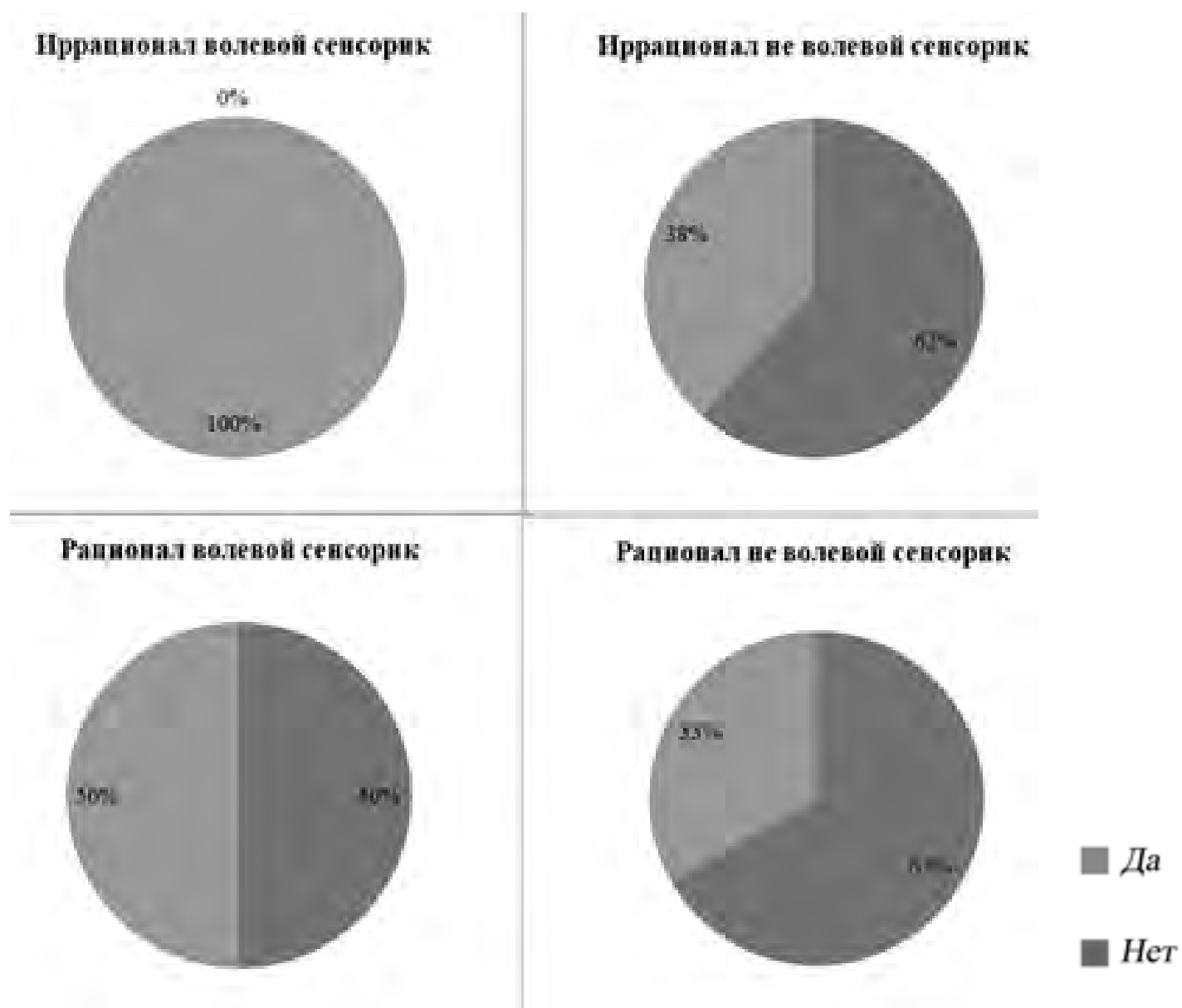


Рис. 3. Ответы респондентов на вопрос «Вы склонны добиваться своего и расширять своё влияние в разных сферах параллельно?»

Следующий вопрос был по логике действий «Вы делаете много дел параллельно?» И тут отрицательные ответы преобладали только у рационалов не деловых логиков. Много дел одновременно делают либо деловые логики, либо иррационалы. Очень высокий результат был у иррационалов не деловых логиков – 85%. Например, ИЭЭ («Гексли») и СЭЭ («Наполеоны») склонны делать множество дел параллельно, ЭИИ («Достоевские») и ЭСИ («Драйзеры») не склонны. Поэтому методика неплохая для того, чтобы различать зеркальные типы. Также отметим, что с рациональностью и чёрной логикой есть корреляция с высоким уровнем дохода [3;4].

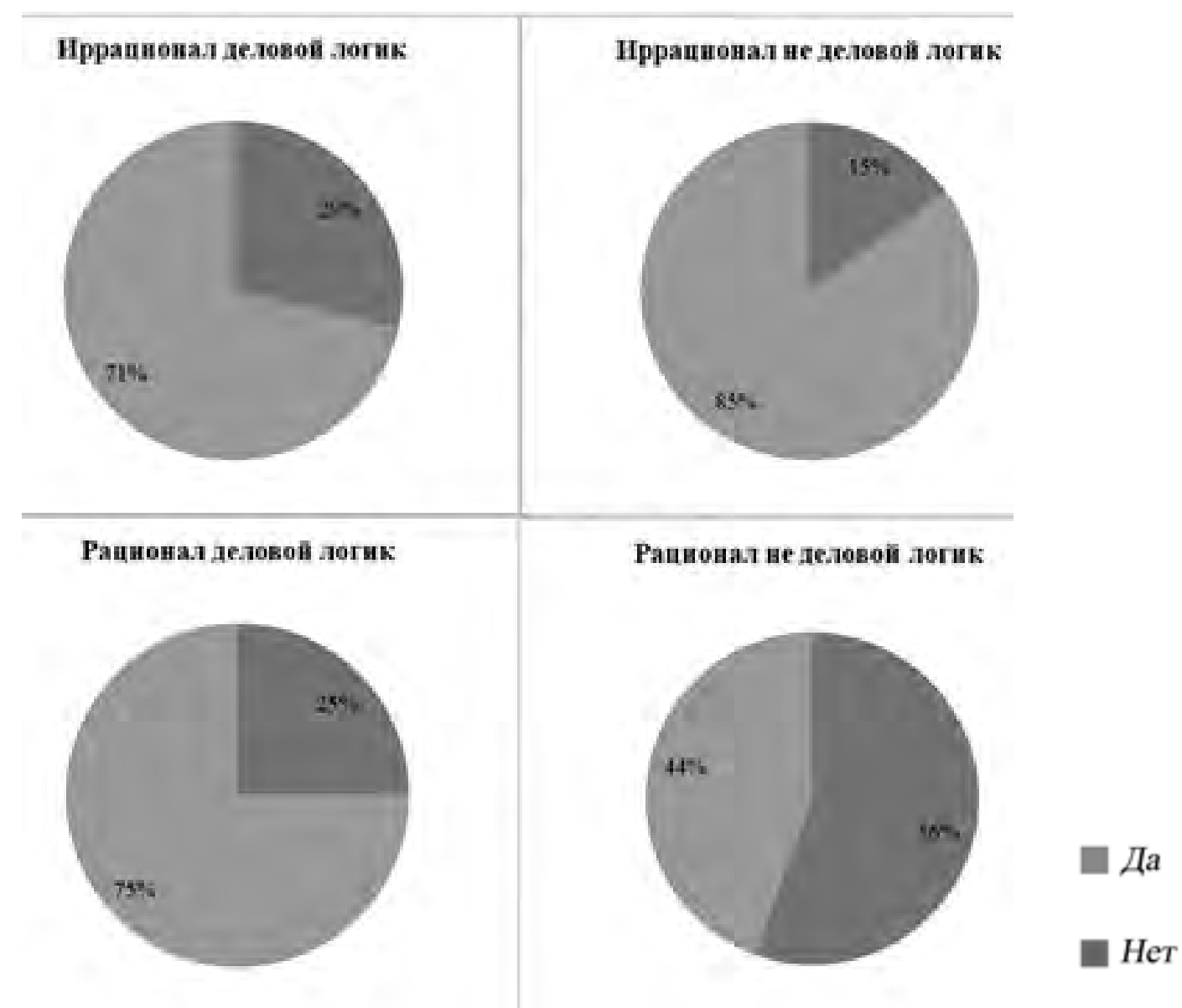


Рис. 4. Ответы респондентов на вопрос «Вы делаете много дел параллельно?»

Было также задан вопрос «Вы нарушаете правила дорожного движения?» Не было никакой связи с силой структурной логики. А вот с рациональностью наблюдалась мощнейшая связь. Интересно, что проценты у рационалов белых логиков и прочих совпали, и проценты у творческих БЛ и прочих иррационалов тоже совпали. Правила относятся к аспекту структурной логики, ибо правила – это относительно статический конструкт, но соблюдение этих правил – это именно акцептная структурная логика.

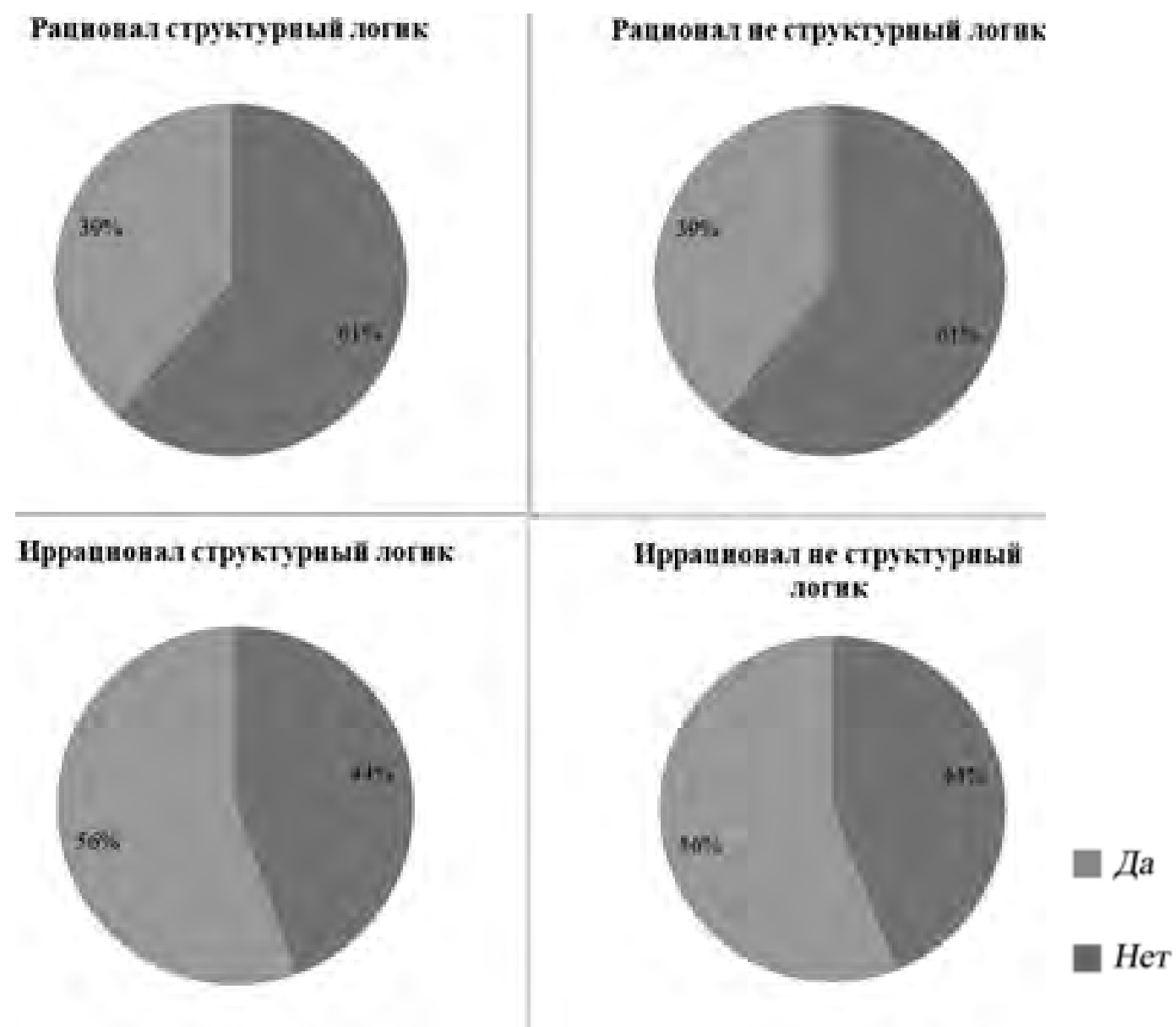


Рис. 5. Ответы респондентов на вопрос «Вы нарушаете правила дорожного движения?»

По сенсорике комфорта был задан вопрос: «Вам важен режим питания и отдыха?» Большинство белых сенсориков ответило положительно на этот вопрос, при этом среди рационалов белых сенсориков, то есть творческих сенсориков ощущений ЭСЭ («Гюго») и ЛСЭ («Штирлицев») ответов «да» было на 11% больше, чем у базовых. Следовательно, режим питания и отдыха больше характерен для продуктивной белой сенсорики.

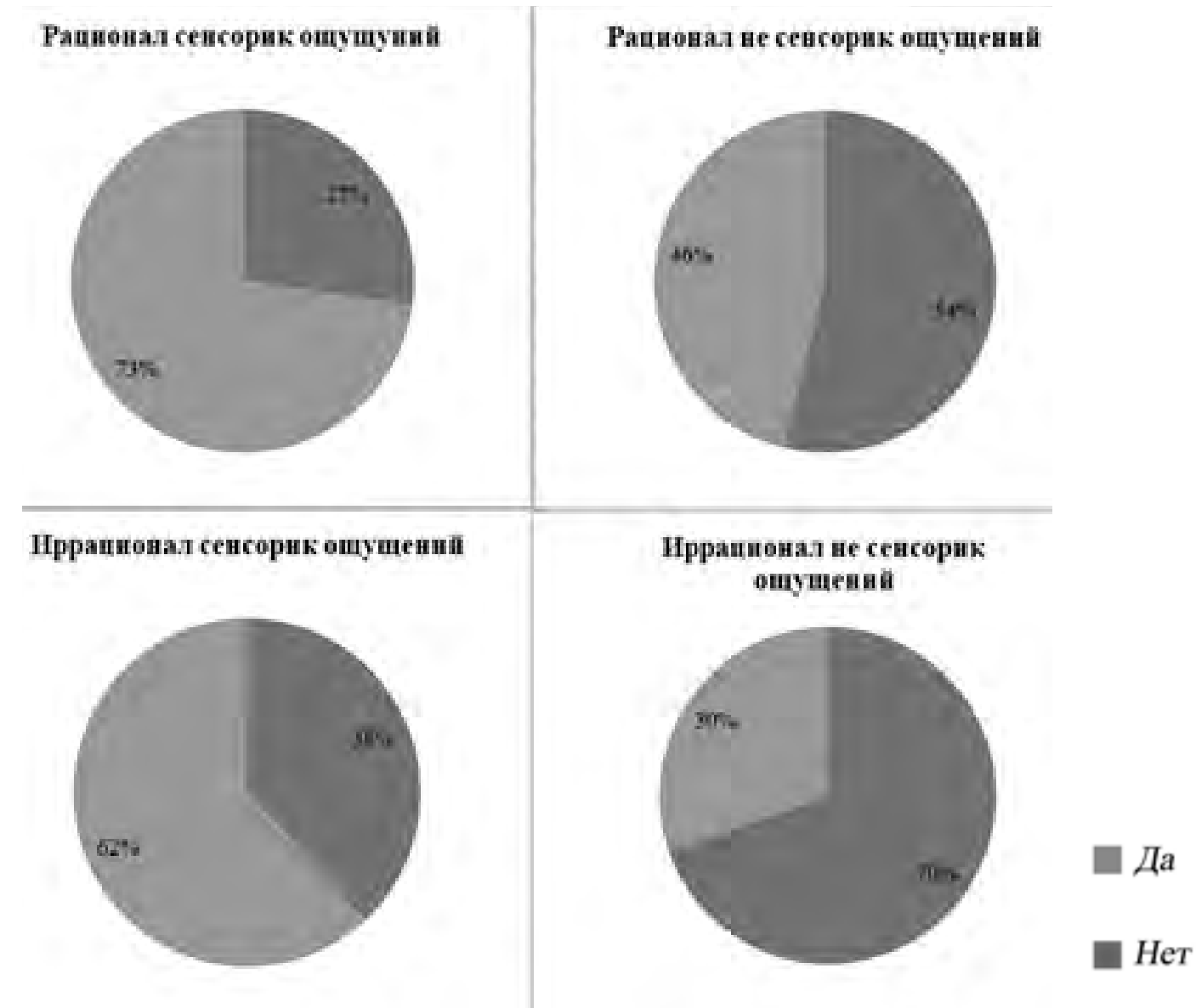


Рис. 6. Ответы респондентов на вопрос «Вы нарушаете правила дорожного движения?»

Разграничение интуиции возможностей и этики эмоций в выступлениях, наглядно демонстрирует следующий опрос. Базовые чёрные интуиты склонны импровизировать в выступлениях, базовые чёрные этики склонны готовиться к выступлениям. А вот рационалы не чёрные этики почти поголовно отрицательно ответили на вопрос про импровизацию, среди них естественно были и творческие чёрные интуиты. Импровизация связана не с силой или мерностью чёрной интуиции, а с её акцептностью.

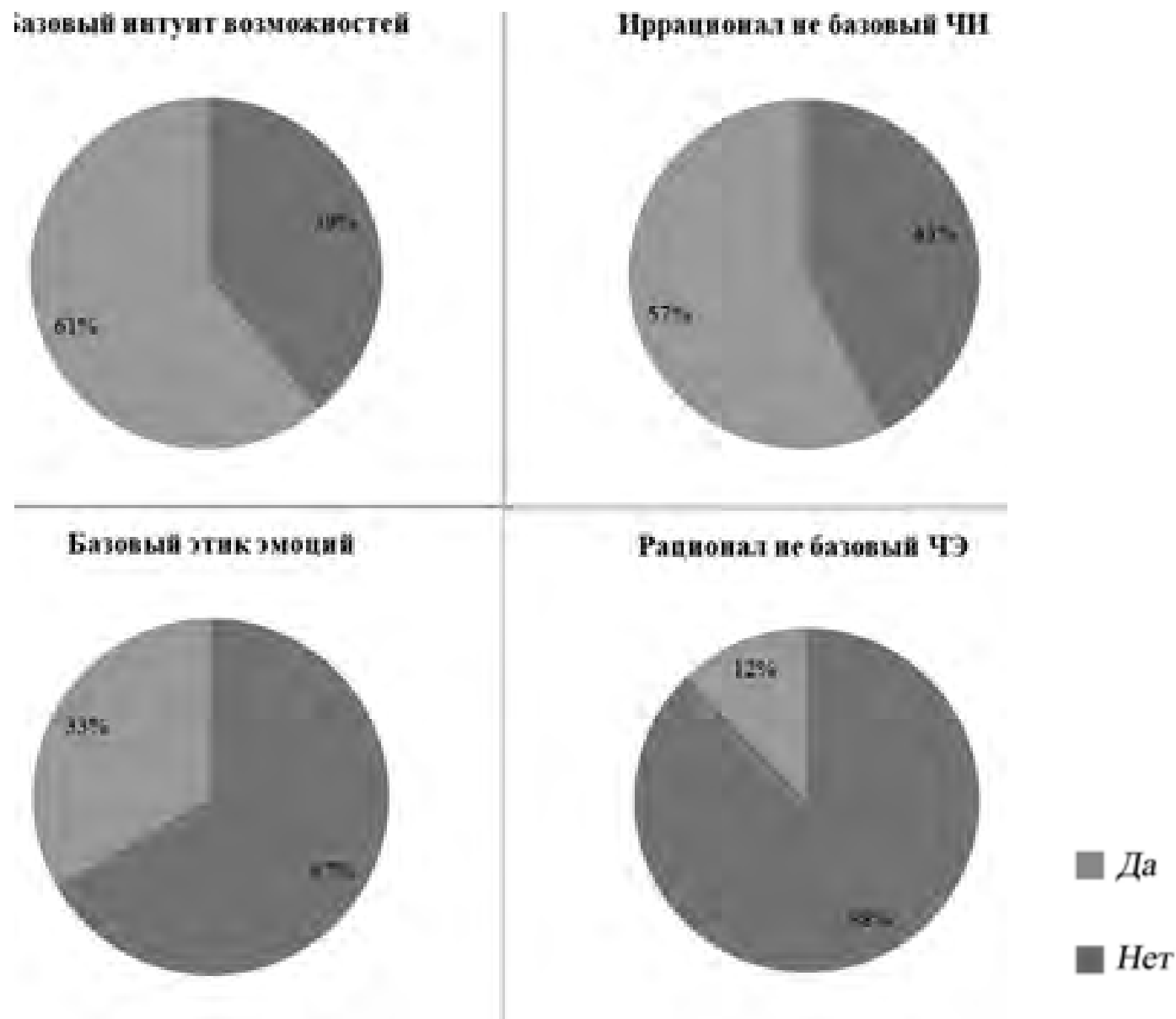


Рис. 7. Ответы респондентов на вопрос «В ваших выступлениях больше импровизации, чем подготовки?»

Продуктивные функции не обязательно должны быть продуктивными в бытовом или экономическом понимании этого слова. Поэтому само слово продуктивные функции можно вполне заменить на «ресурсные». Возьмём социотип СЭИ («Дюма»). Для Дюма труд – не самоцель, а средство достижения комфорта. Также как и для СЛИ. Но СЛИ («Габен»), при этом также может и любит обсудить деловые вопросы достаточно глубоко, довести технологические процессы до логического завершения, ибо у него этот аспект многомерный. А СЭИ может счесть, что работа закончена и будет доволен и удовлетворен ею даже с некоторыми неточностями [5]. Часто болевая функция не включается, пока не включается ролевая. Например, СЭЭ («Наполеону») важны возможности, например, возможность получить образование. А для этого нужно учиться, а в учёбе много белой логики. И особенно сложно «Наполеонам» если они неверно оценили свои возможности по ролевой и выбрали какую-то точную или техническую специальность.

Стоит также развеять два мифа относительно акцептных аспектов. Первый миф в том, что «акцептные функции – это всегда отражение объективного мира». Один из контаргументов – базовая интуиция времени социотипа ИЭИ («Есенина») может проявляться в его личных мечтах. А базовая этика отношений ЭИИ («Достоевского») может жить в своих чувствах. Поэтому объективный и

субъективный мир – это характеристика экстраверсии-интроверсии, а не акцептности-продуктивности, которая выходит из нальности, а не вертности. Вторым мифом в том, что «акцептные функции склонны к консерватизму». ИЛЭ («Дон Кихот») не может быть склонен к консерватизму идей, так как его базовая функция отвечает за многовариантность.

Также неправильно считать акцептные функции абсолютно акцептными, продуктивные – исключительно ресурсными. Любое свойство психики – это всегда баланс в определённом соотношении параметров.

ВЫВОДЫ

В результате проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. Акцептность-продуктивность является маркером первого эшелона, исходящих непосредственно из базиса Юнга.
2. Использование этого свойства в диагностике позволяет отличать дихотомически сходные психотипы.
3. Одним из методов определения социотипа является использование формул, построенных на основании акцептности базовой функции и продуктивности творческой функции.
4. Наполнение аспектов следует рассматривать в контексте акцептности-продуктивности.
5. Статистическое исследование выявило закономерности проявления акцептности-продуктивности различных аспектов восприятия информации.
6. Понятие «продуктивная функция» по смыслу удобно называть «ресурсная функция», что лучше раскрывает суть термина.
7. Важным выводом является то, что акцептные функции не всегда связаны с объективным миром и не всегда склонны к консерватизму, как считалась ранее.

Литература

1. Аугустинавичюте, А. Соционика / А. Аугустинавичюте // Соционика, ментология и психология личности. – 1996. – № 5. – С. 2-22.
2. Аугустинавичюте, А. Теория признаков Рейнина / А. Аугустинавичюте // Соционика, ментология и психология личности. – 1998. – № 6. – С. 3-11.
3. Гуров, С. А. Соционический подход в бизнесе / С. А. Гуров, М. А. Алексеенко // Бизнес и дизайн ревю. – 2018. – № 4(12). – С. 2.
4. Гуров, С. А. Связь уровня дохода с малыми группами типов информационного метаболизма / С. А. Гуров // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 136-144.
5. Криво, И. Ю. Интегративная психо-информационная и психофизиологическая характеристика типа информационного метаболизма сенсорно-этический интроверт / И. Ю. Криво, Ю. А. Криво, А. К. Лабузо // Человек. Искусство. Вселенная. – 2024. – № 1. – С. 232-239.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ — ПУТЬ ОТ ПОНИМАНИЯ СЕБЯ К УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЕ

Джакобия Г.К., Джакобия А.З.

Международная школа выбора профессии «Пункт Б», Воронеж, Россия

Аннотация. Статья посвящена профориентации как процессу осознанного выбора профессии, основанному на самопознании, мотивации и анализе рынка труда.

Автор анализирует ключевые этапы: понимание сильных сторон личности, постановку целей, исследование профессий и преодоление мифов (престиж, призвание). Приводятся данные о неудовлетворённости работой (75% россиян не работают по специальности), примеры из практики автора как партнера Международной школы выбора профессии «Пункт Б» и рекомендации по программам. Предлагается модель непрерывной адаптации в условиях цифровизации.

Тема статьи представлена в докладе десятой конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025.

Ключевые слова: профориентация, самопознание, рынок труда, мотивация, эмоциональная устойчивость, карьерное планирование, жизненная стойкость.

CAREER GUIDANCE – THE PATH FROM SELF-UNDERSTANDING TO A SUCCESSFUL CAREER

Dzhakobiya G.K., Dzhakobiya A.Z.

International School of Career Choice «Point B», Voronezh, Russia

Abstract. The article explores career guidance as a process of conscious professional choice based on self-awareness, motivation, and labor market analysis.

The author analyzes key stages: understanding personal strengths, goal-setting, profession research, and debunking myths (prestige, calling). Data on job dissatisfaction (75% of Russians not working in their diploma field), examples from the author's practice as a franchisee of the International School of Career Choice "Punkt B", and program recommendations are presented. A model for continuous adaptation in digitalization conditions is proposed.

The topic of this article was presented in a report at the tenth conference «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science» on December 5-6, 2025.

Keywords: career guidance, self-awareness, labor market, motivation, emotional resilience, career planning, life resilience.

В условиях динамичных изменений рынка труда – появления новых профессий, автоматизации рутинных задач и влияния искусственного интеллекта (ИИ) – профориентация приобретает

стратегическое значение. Согласно Росстату [5], около 75% россиян не работают по полученной специальности, что указывает на несоответствие образования и личных склонностей. Это приводит к снижению удовлетворённости жизнью, выгоранию и финансовым потерям.

Цель статьи – раскрыть профориентацию как путь от самопознания к успешной, гармоничной карьере. Статья создана основе практики и доклада Галины Константиновны Джакобии (партнер Международной школы «Пункт Б», профориентолог, семейный психолог, специалист по профилактике выгорания и укреплению жизнестойкости) на 10-ой конференции «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика.» Воронежского научно-практического общества соционики (онлайн, 05.12.2025).[11]

Профориентация: определение и значимость.

Профориентация – это процесс осознанного выбора профессии, опирающийся на личные ценности, интересы, потребности и качества личности [3]. Она влияет не только на финансовое благополучие, но и на общую удовлетворённость жизнью. Выбор без самопознания приводит к «профессиональному выгоранию» [5], особенно в эпоху, когда ИИ замещает ручной труд (операторы данных, кассиры, таксисты) и традиционную бухгалтерию (автоматизация 1С, нейросети).

Статистика подтверждает проблему: по данным SuperJob, HeadHunter. Отчёты по рынку труда за 2024–2025 годы [8], 40% сотрудников планируют сменить профессию из-за несоответствия интересам. Осознанный выбор открывает двери к росту и гармонии, спасая от хаоса новых профессий (разработчики ИИ, специалисты по этике данных).

Этап 1: Понимание себя как основа профориентации

Самопознание – фундаментальный этап. Оно включает анализ интересов («чем нравится заниматься?»), личностных характеристик (взаимодействие с миром), способностей (таланты, навыки). Инструменты из моей практики: диагностические игры, тесты, правильные вопросы, задания на платформе «Пункт Б».

Соционика может быть инструментом в профориентации. Идея в том, что, зная свой ТИМ (тип информационного метаболизма), человек может осознанно выбрать профессию, где его природные склонности раскроются максимально эффективно. По ТИМу видно, какие сферы вам даются легко — например, интуитивно-логический экстраверт (ИЛЭ, изобретатель, «Дон Кихот») преуспевает в инновациях и IT, интуитивно-этический интроверт (ИЭИ, гуманист, «Достоевский») — в психологии и помощи людям, этико-интуитивный экстраверт (ЭИЭ, идеолог, «Гамлет») может быть реализован как артист и как преподаватель [1, 2, 4].

Этап 2: Мотивация и целеполагание.

Выбор профессии невозможен без понимания того, чего вы хотите достичь в жизни. Постановка целей — это как карта, которая направляет вас в выборе. Важно учитывать не только собственные интересы, но и рынок труда - какие профессии востребованы, где есть перспективы роста.

Мотивация - это то, что заставляет нас двигаться вперед, даже если появляются трудности. Настоящая мотивация приходит изнутри, когда работа приносит удовлетворение, а не только деньги [6]. Учёт рынка: изучение трендов [8] — рост IT, спад рутины. Избегать мифов: престиж (IT, юрист) не гарантирует успеха, если нет призвания.

Мифы профориентации и родительское давление.

Стихи франчайзи «Пункт Б» иллюстрируют те самые мифы [10]:

Отдавай на программиста!

Нынче модная специальность

Вон вокруг все говорят!

Ничего что твой подросток,

Любит танцы иль художку

У Ай-Ти теперь все деньги

Подростёт и всё поймёт.

Если хочешь счастья детям

Обучи на ту специальность,

Где семья вся по привычке,
Уж работает 100 лет.
Ну и что, что он не любит?
Ну и что, что он не хочет?
Ишь, что выдумал незрелый!
Династийность нам ломать!

Вот когда наступит время
Принимать одно решение,
А куда же мне, подростку,
Поступать то в институт?
Не терзайся долгой думой!
Не ищи то, что по нраву!
Поступай-ка с лучшим другом,
Ничего, что не твоё!

Этап 3: Исследование профессий и практические шаги.

После самопознания — анализ: востребованность, зарплаты, навыки [8].

Уходящие профессии (риск автоматизации к 2025-2030):

• Ручной труд без технологий: обычные операторы данных, кассиры, водители такси (заменяют роботы/дроны)

- Традиционные бухгалтеры и секретари: автоматизируются ИИ (1С, нейросети)
- Простые журналисты/копирайтеры: генеративный ИИ пишет тексты быстрее
- Неквалифицированные продавцы: онлайн-торговля и чат-боты вытесняют

Новые и растущие профессии (2025-2030):

- IT и ИИ: разработчики нейросетей, специалисты по машинному обучению, IT-медики (+99 тыс. вакансий)
- Инженерия: робототехники, инженеры-аналитики в нефтегазе и строительстве (+50 тыс.)
- Медицина будущего: генетические консультанты, операторы медроботов, молекулярные диетологи

• «Эко» и «креатив»: экоаналитики, специалисты зеленой энергетики, цифровые маркетологи/SMM

- «Социалка»: медсестры, соцработники, учителя (старееющее население)

Шаги из моей практики:

1. Пройти диагностические игры, тесты, правильные вопросы, задания на платформе «Пункт Б».
2. Консультироваться со мной как профориентологом.
3. Искать актуальную информацию.
4. Составить карьерный план (на 1/3/5 лет).

Профессиональные консультанты могут стать вашей поддержкой и помочь объективно оценить возможности.

Этап 4: Развитие и адаптация.

Профессия — это не статичное явление. Мир меняется, появляются новые технологии и требования. Поэтому важно учиться всю жизнь и развивать свои навыки. Также значимы «мягкие навыки»: умение общаться, работать в команде, справляться со стрессом и быстро адаптироваться к изменениям [9].

Моя практика как партнера «Пункт Б» (школа работает с 2012):

- Собственная IT-платформа для диагностики
- 18 000+ клиентов, 250+ партнёров в 9 странах
- Финалисты КИВО (2015), «Школа навыков 21 века» (2017), «Бизнес-успех» (2021)

Структура программа «Выбор профессии», по которой я работаю как партнер «Пункт Б» :

- Часть 1: Про тебя — желания, способности (индивидуально).

- Часть 2: Про профессии — тренды, критерии успеха.
 - Часть 3: Про выбор — 3 сферы/профессии, план действий, работа с барьерами.
- Кейсы из практики.

Про маму после декрета: После двух декретов: потеря опоры, страх «я ничего не умею, кроме детей».

Диагностика показала: организационные способности, эмпатия, интерес к онлайн-образованию. Результат: онлайн-курсы, кураторство вместо нелюбимой работы.

Про смену курса в 11 классе: Готовилась на юриста “потому что престижно”, а сама за поэзией и рисунками. Тесты: творчество, коммуникации. Поменяли фокус: медиакоммуникации, дизайн, контент.

Про подростка, который «ничего не хочет»: 16-летний: «Не знаю, кем быть». Игра показала: спорт, лидерство, бизнес, блогинг. Векторы: фитнес + предпринимательство + медиа.

Про «не моё»: 17-летний кадет, которому прорисовали погоны. Тесты: предприниматель, управление. Мама: «Не буду настаивать на МВД». Результат: бизнес-план вместо погон.

Про «моё, но несерьёзное»: 15-летний шьёт и перепродаёт одежду “как хобби”. Тесты: творчество + предпринимательство. Направление: fashion-бренд, реставрация мебели.

Про бухгалтера 40+: «Живу чужую жизнь». Интересы: люди, тексты, самостоятельность. Мост: финансовое консультирование + финграмотность параллельно с бухгалтерией.

Интересны некоторые отзывы клиентов о помощи самому разобраться в себе.

«Личные встречи проходили в комфортной обстановке, легко было погрузиться в работу, а онлайн-формат оказался очень увлекательным!»

«... помогли узнать мои качества и навести на подходящее направление. Теперь я понимаю, кем быть в будущем, чтобы не переживать и потихоньку готовиться.»

«После встречи он (сын) оживился, загорелся идеями и начал думать о будущем с интересом и вовлеченностью.»

«У сына появилась ясность, даже пара конкретных направлений, которые он сам захотел изучить глубже.»

«Спасибо за помощь с сильными сторонами — вы озвучили то, что я всегда чувствовала, но не могла выразить словами! И за неожиданный совет, с чего начать, чтобы получить желаемое.»

В отзывах видна реализация ключевой цели взаимодействия — пробуждение к собственной активности в направлении поиска профессиональной реализации себя.

Заключение.

Путь к успешной карьере начинается с понимания себя, постановки целей и осознанного выбора. Профориентация — это не моментальный выбор, а процесс, который сопровождает человека всю жизнь и для его поддержания и реализации есть возможности, которыми нужно пользоваться — это доступные инструменты самопознания, консультирование с профессионалами и не бояться экспериментировать.

Литература.

1. Ермак В.Д., Классическая соционика. Системная концепция теории информационного метаболизма психики. -М.: Чёрная белка, 2009. -472 с.
2. Кириллова, Е. Б. Применение соционики в профориентации для взрослых / Е. Б. Кириллова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 145-149. – EDN UWWYDO.
3. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. — М.: Просвещение, 2004. — 304 с.
4. Криво, Н. Е. Психоинформационное консультирование: самоопределение и профориентация девочек старшего школьного возраста / Н. Е. Криво, Ю. А. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 150-160. – EDN MLURLQ.
5. Маслач К. Выгорание: новая перспектива // Occupational Burnout. — 1982. — С. 3–16.
6. Деси Э., Райан Р. Внутренняя мотивация и тип личности // Psychological Inquiry. — 2000. — Vol. 11, № 4. — С. 227–268.
7. Росстат. Труд и занятость в России: Статистич. сб. — М.: Росстат, 2023. — 256 с.

8. SuperJob, HeadHunter. Отчёты по рынку труда. — 2024–2025. — URL: <https://hh.ru/article/research> (дата обращения: 05.12.2025).
9. World Economic Forum. Future of Jobs Report 2025. — Geneva: WEF, 2025. — 180 p.
10. Кузнецова Н. Стихотворения (партнер «Пункт Б», Москва) // Материалы программы профориентации «Пункт Б»
11. Джакобия Г.С., Джакобия А.З. Профориентация – путь от понимания себя к успешной карьере: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-84594988_1035 (дата обращения 25.01.2026)

**ТРЕНИНГОВАЯ ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ СТИХИЙ»
ДЛЯ СОЗИДАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ЗАДАННЫХ АНСАМБЛЕЙ НЕЙРОНОВ**

Криво Н.Е., Криво Ю.А.

**Воронежское научно-практическое общество соционики, Россия
Центр физиологии активности «Орто-Форма», Воронеж, Россия**

Аннотация. В получивших распространение тренинговых играх, использующихся для научения, саморазвития, психокоррекции с самоназванием игропрактика — есть технологии с глубоким психофизиологическим основанием, дающим возможность формировать, созидать активность в самом человеке с заданными характеристиками для ответа на его же запрос по профессиональным, личностным, общественным и иным темам. Знание когнитивистики, системной психофизиологии, соционики, дифференциальной психологии позволяют с большой точностью созидать в человеке разные когнитивные способы решения задач. На примере авторской созидательной целевой тренинг-игры «Путешествие стихий» показано как созидать в человеке внутренне присущую функционально-системную активность для ответа на собственный запрос путем активации в нем известных ансамблей нейронов: а) системы управления движениями, системы регуляции чувствительности, б) лимбическая система и «зеркальные нейроны», в) сети оперативного покоя и оперативного исполнения, г) навигационной системы мозга с клетками места, направления, «клетками решетки» — несущих соответствующие им психические функции в категоризации соционики обозначаемые как: а) сенсорика, б) этика, в) интуиция, г) логика. При использовании знаний когнитивной науки, дифференциальной психологии, психоинформационных технологий соционики, процесс создания психологических тренинговых игр становится более осознанным и целенаправленным, и в дальнейшем эти игры помогают людям в решении их запросов, задач. Психофизиологические и психоинформационные технологии применены в тренинг-играх: «Путешествие стихий» для созидания личной целевой активности, «Socionic_pro» для совершенствования навыков уже имеющих образование в соционике и практикующих, в психоинформационных картах «Аспекты жизни» — инструменте для работы психолога. О практика применения представлена на ежегодных конференциях «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика».

Ключевые слова: созидаящая активность, игровой тренинг, тренинг-игра, игропрактика, соционика, ансамбли нейронов, сети нейронов, трансформационная игра.

TRAINING GAME «JOURNEY OF THE ELEMENTS»

TO CREATE MENTAL ACTIVITY OF GIVEN NEURON ENSEMBLES

Krivo N.E., Krivo Yu.A.

Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Russia
Ortho-Forma Center for Activity Physiology, Voronezh, Russia

Abstract. Widely used training games for learning, self-development, and psychocorrection, known as gameplay, incorporate technologies with a deep psychophysiological foundation that enable the formation and creation of activity within individuals with specific characteristics to respond to their own needs on professional, personal, social, and other topics. Knowledge of cognitive science, systemic psychophysiology, socionics, and differential psychology allows for the precise development of various cognitive problem-solving methods within individuals. The author's creative, targeted training game «Journey of the Elements» demonstrates how to develop a person's inherent functional-systemic activity to respond to their own needs by activating known neuronal ensembles: a) the motor control system, the sensitivity regulation system, b) the limbic system and «mirror neurons,» c) the operational rest and operational execution networks, d) the brain's navigation system with place cells, direction cells, and «grid cells»—carrying the corresponding mental functions, which in socionics are categorized as: a) sensorics, b) ethics, c) intuition, and d) logic. By utilizing knowledge from cognitive science, differential psychology, and the psychoinformational technologies of socionics, the process of creating psychological training games becomes more conscious and purposeful, and these games subsequently help people solve their needs and problems. Psychophysiological and psychoinformational technologies are used in training games: «Journey of the Elements» for developing personal goal-oriented activity; «Socionic_pro» for improving the skills of those already trained in socionics and those practicing it; and in the psychoinformational maps «Aspects of Life»—a tool for psychologists. Their practical application is presented at the annual conferences «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science.» Psychophysiological and psychoinformational technologies are used in training games: «Journey of the Elements» for developing personal goal-oriented activity; «Socionic_pro» for improving the skills of those already trained in socionics and those practicing it; and in the psychoinformational maps «Aspects of Life»—a tool for psychologists. Their practical application is presented at the annual conferences «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science.»

Keywords: creative activity, game training, training game, game practice, socionics, neuronal ensembles, neuronal networks, transformational game.

Из биологии животных и человека общеизвестно, что основой научения у млекопитающих и человека является игра. Игру в тренировочной форме используют в разной деятельности: в профессиональном обучении на имитаторах кабин машин, пультов управления – обучают и тренируют пилотов самолетов, космонавтов, машинистов поездов, получили широкое применение корпоративные тренинги общения и т.п. и с недавних пор игровые тренинги, тренинг-игры — игропрактика.

Игропрактика — это один из методов, использующих игровые технологии для научения, саморазвития, психокоррекции. [3, 7, 12, 13]

Почему же игровые методики так работают? Рассмотрим с точки зрения работы мозга и тела.

Рассмотрим работу тренинговых (тренировочных) созидающих целевую активность психологических игр — с точки зрения когнитивной науки, дифференциальной психологии, психоинформационной концепции соционики.

Покажем, как и какие ансамбли нейронов работают во время игры — на примере созидающей целевой тренинговой игры «Путешествие стихий», и как это включает разные когнитивные способы для активации решения задач.

При различных видах деятельности, у нас по-разному работает мозг, так как в нем включаются соответствующие деятельности разные ансамбли нейронов (сети нейронов — в англоязычной литературе).

Например, когда мы поём эмоционально и вовлечено песню, включается одни ансамбли нейронов,

когда мы решаем математический пример — другие, когда мы совершаем пробежку — третьи, когда мы дремлем — нейроны не спят — работают четвёртые. Обычно включаются сразу несколько ансамблей нейронов, также в определенной последовательности — одни за другими, а бывает, что активность одной сети возможна только в отсутствии активности другой [9, 10, 11].

Рассмотрим вид игры, имеющей целью решить, например, профессиональные или творческие задачи, а бывает, что и трудные жизненные задачи, такие, которые в обычном течении жизни человек не может просто решить и найти ответ.

Для этого на игре нужно, создать условия, чтобы мозг активно поработал, больше, точнее, чем обычно в нужном для решения задачи направлении, и как правило с задействованием тех ресурсов, которые обычно меньше принимают участие в активности конкретного человека, а для этого нужно активировать соответствующие теме задачи ансамбли (сети) нейронов, и те что обычно больше, и те что обычно меньше включаются в активность конкретного человека решающего свою задачу [4, 7, 8, 13].

Ведущая технология такой тренировочной игры — методика целенаправленного созидания разных психических активностей человека и его мозга для решения поставленной задачи:

- как активностей — пригодных для ее решения,
- так и активностей — в типовых возможностях иерархически дифференцированного и интегративного модульного устройства мозга конкретного человека.

То есть для этого необходимо, чтобы технология, «механика» самой игры включала соответствующие этой задаче ансамбли (сети) нейронов. Еще раз обратим внимание, что при этом необходимым компонентом является и психическая активность не часто проявляемая человеком вследствие его индивидуальных, дифференциально-психологических качеств.

Рассмотрим, как это работает на примере тренировочной (тренинговой) созидающей целевую психическую активность участников игры «Путешествие стихий», которая основана на знании о четырех ведущих жизнеобеспечивающих когнитивных ансамблей нейронов (сетей нейронов), на погружение игроков в активность этих ансамблей нейронов с присущими им атрибутами, смыслами и образами, эмоциями, с соответствующей им функциональной активностью тела, что и называется в игре «стихией».

При этом ведется работа с одним запросом участника тренинга-игры, который может касаться профессиональной, личной, общественной или другой темы, и сформулированный самим участником.

Прохождение четырех когнитивных «стихий» со специальными заданиями позволяет участнику рассмотреть запрос с разных сторон, включить в себе, в своем теле эмоциональное, логическое, сенсорное и интуитивное восприятие одной и той же ситуации.

Созидающая целевую психическую активность человеку тренинг-игра «Путешествие стихий» нацелена на внутреннюю работу, человек сам отвечает на свой запрос, как правило не делаясь личными деталями запроса с ведущим и участниками, обсуждение происходит в основном в конце игры обще, и это позволяет безопасно и глубоко зайти участнику в собственные личные пространства для ответа на запрос.

Количество участников обычно 2-8 человек. Продолжительность игры 1,5-2 часа.

Формат может быть углублен до целевого тренинга для конкретного человека или всей группы участников, и тогда акцент в названии может быть другой: «созидательный целевой тренинг» с продолжением наименования по его целям.

Первая «стихия» созидающей целевую активность тренинг-игры «Путешествие стихий»: «Этика-эмоции-настроение» [1, 2, 4, 5, 6, 11].

Функции зеркальных нейронов, находящихся в различных отделах мозга, позволяют перенимать опыт, ответственны за эмпатию, «понимание другого» (в бытовом языке чувства и переживания, отношение, взаимоотношения).

Первые определения функций зеркальных нейронов были очевидны - они активны во время подражания; эмпатия как способность понимать эмоции других путём сопереживания; язык и речь человека и других животных, особенно, жестовые гипотезы глоттогенеза;

theory of mind (или понимание чужого сознания, или модель психического, или теория намерений,

или макиавеллиевский интеллект) - конструкт, описывающий способность понимать психическое содержание других индивидуумов;

аутизм, одним из симптомов которого считается отсутствие или нарушение понимания чужого сознания и эмпатии; общественная жизнь животных, в том числе человека, как предмет этологии и социобиологии; актёрское мастерство и гуманитарные исследования, предполагающие метод вчувствования; общее развитие культуры и цивилизации через подражание.

Лимбическая система (вегетативная нервная система, центры регуляции жизнедеятельности в мозге и туловище) является основой контроля параметров жизнедеятельности: температуры тела, сердечно-сосудистой деятельности, дыхания, кишечника и функции этой системы связаны с настроением на вид активности (в бытовом языке эмоции, настроение, настрой).

Функции лимбической системы (круг Джеймса У. Папеса). Внутренний коммуникатор. Формирует мотивацию и эмоции, вегетативную и эндокринную деятельность, половой и пищевой инстинкты, обоняние. Участвует в кратковременной и долгосрочной памяти, интеллектуальных процессах. Регулирует сон и функционирование внутренних органов.

Для активации этих ансамблей нейронов даются специальные задания, чтобы человек посмотрел на свой запрос в игре пребывая в данной активности.

Вторая «стихия» тренинг-игры «Путешествие стихий»: «Интуиция» [1, 2, 4, 5, 6, 11].

Ансамбль нейронов сети оперативного исполнения ответственен за потоковые состояния, цикличную технологичную активность, функции позиционирования во времени и прогноза вероятностей.

Ансамбль нейронов сети оперативного покоя отвечает за понимание и озарение, функцию прогноза возможностей.

Вышеописанное связывают также с состояниями медитации и спокойного ожидания перед действием, в быту описывают словом интуиция.

- сеть режима по умолчанию, сеть оперативного покоя, Default Mode Network (DMN), целевая отрицательная сеть активна в состоянии покоя и погружения в себя, грез и дремы, врожденна, Маркус Райхл (Raichle Marcus E.),

- и целевая положительная сеть оперативного решения задач task-positive network (TPN) активна в потоковых состояниях при концентрации внимания на выполнении сложных заданий, «работает, забывая себя»;

- сети реципрочно взаимодействуют: при активности одной, угасает другая, при этом участки активности мозга частично совпадают (данные при современном уровне технологий исследований).

Также в игре даются задания, карточки, чтобы погрузить человека в эту «стихию» психической активности и рассмотреть сквозь призму этого состояния активности свой вопрос (запрос).

Третья «стихия» тренинг-игры «Путешествие стихий»: «Сенсорика» — ансамбли нейронов самые телесные [1, 2, 4, 5, 6, 11]:

- это обеспечение жизнедеятельности вещества организма и взаимодействия с окружением; наиболее изученный аспект соционики физиологами;

- системы регуляции чувствительности и нисходящие пути управления движениями;

- топографические карты тела, сенсорные и двигательные гомункулюсы в разных участках нервной системы

- периферическая нервная система (анатомич.) в составе двигательных единиц;

- нерв плюс мышечные волокна: формы, скорости и силы;

- мышечных веретен — датчик с регулируемой чувствительностью длины и скорости — активатор рефлекса опоры;

- рецепторов, активирующих сгибательный рефлекс (все, кроме мышечного веретена);

- автономная нервная система — самостоятельно принимает решения о регуляции, немного коммуницирует с остальной нервной системой.

Ансамбли нейронов систем регуляции чувствительности болевой, температурной, мышечно-суставной и других и функциональные системы человека, ответственные за ощущения тела, комфорта, удобства, очень личные.

Системы управления движениями — отвечают за сознательные и малоосознаваемые движения, поддержание формы тела и изменения формы тела, перемещение массы тела: осанка, сила и скорость, а также способность принимать решения и воздействовать на окружающий мир — это их функции.

Вышеописанное это: жизнь человека в пространстве и массе пространства, сенсорно-двигательные функции.

Участникам игры даются образы, картинки, предлагаются специальные задания, активирующие эти психические функции и запрос рассматривается в этом состоянии активности.

Четвертая «стихия» тренинг-игры «Путешествие стихий»: «Логика» [1, 2, 4, 5, 6, 11].

Клетки решетки ансамбля нейронов навигационной системы — образующие линии навигационной карты мозга, а также функции, связанные с геометрией, высшей математикой, холизмом, цельностью, общностью.

Клетки места и направления системы навигации головного мозга - отвечающие за дискретность и точность позиционирования, а также функции нейронов: связанные с арифметическим расчетом, двоичной операционной системой, мерностью, дискретностью, детальностью.

Вышеописанное это: функции позиционирования человека, функция познания устройства пространства, функция логики.

Сквозь активность логических функций, в состоянии их активации рассматривается запрос самим участником.

И так, в созидающей целевую активность участника тренинг-игре «Путешествие стихий» идет поочередное задействование ансамблей нейронов с помощью образов, заданий и карточек.

Включая в работу все эти ансамбли нейронов, человек сам находит ответ на свой же вопрос благодаря активации разных и известных когнитивных жизнеобеспечивающих систем, в том числе и тому, что в разных ансамблях нейронов память разная, и это дает ему возможность подключить все богатство личного опыта к своему вопросу, активируются разные функциональные системы и решают задачу запроса, находят ответ на вопрос.

Игра ценна тем, что активирует в том числе те ансамбли нейронов, которые в обычной жизни малоактивны и это дает человеку увидеть нужный ракурс ситуации.

Конечно, чтобы это произошло нужно правильно составить задания, есть те правила, по которым это сработает.

Ансамбли нейронов имеют разную активность. Не работают все сети одинаково активно!

Ансамбли нейронов у разных людей включаются с разной интенсивностью: есть более активные, есть малоактивные. Здесь как раз можно говорить о типичности, типовой составляющей.

Доминантная, типичная, характерная активность на включение сетей нейронов у людей разная и отсюда разный образ мышления, есть люди больше с математическим складом ума, есть гуманитарии, кто-то все оттенки добра и зла отмечает, а кто-то нон стропом видит во всем прежде всего прибыль или убыток. [5, 6]

Конечно, у человека могут появиться проблемы по всем темам жизни и по активным функциям тоже, но, здесь чаще всего, человек самостоятельно знает, как их решить и решает. Потому что это — наши целевые качества.

Почти всегда на игру человек приходит с вопросами, по которым сети нейронов малоактивны, и поэтому человеку нужна помощь извне.

Иногда для активации им нужно создать ситуацию сверх той, которая есть в обычных серых буднях — это и делает игра.

Для решения задач человек обычно пользуется тем способом, который у него сложился в соответствии с его устройством и жизненным опытом.

Таким образом, на примере созидающей активность участников тренинговой игры «Путешествие стихий» созданной на основе знаний дифференциальной психологии, соционики, когнитивистики, системной психофизиологии, биологии поведения — мы познакомились с возможностью активировать игрой-тренингом некоторые ведущие когнитивные ансамбли нейронов.

Во время созидающей активности тренинг-игры «Путешествие стихий» включаются поочередно вышеперечисленные ансамбли нейронов, все эти сети, и среди них те, которые участник мало

включает в обычной жизни. Во время «Путешествия стихий» мы их активно включаем и можем получить ответ на свой важный вопрос в новом, не рутинном, более точном или более подходящем варианте, возможно и не одном. А также из опыта применения решения личных задач с помощью тренинг-игры «Путешествия стихий» известно об отсроченном эффекте с тем, что ответ на запрос приходит в виде интуитивного прозрения: «так вот как это можно», или продолжается логическим рассуждением, в ходе которого появляются новые мысли, или приходит новое эмоциональное или деятельное состояние, а также есть вариант просто проявления ситуации и проблемы «как есть», «то, что раньше не было видно».

Большинство созданных психологических тренинговых игр игропрактики — тематические и важно, что в них создаются условия для активации соответствующих теме ансамблей нейронов. [4, 7, 8, 12, 13] Эти ансамбли нейронов работают вместе со всем телом, потому что мозг — это интегративная система, объединяет все части тела: вместе с активационной сетью нейронов работают в согласованном с нею режиме все клетки тела как единое целое для достижения общих с этой сетью целей. Эти технологии применены в обсуждаемой тренинг-игре «Путешествие стихий» для созидания личной целевой активности, в обучающей тренинговой игре «Socionic_pro» для совершенствования навыков уже имеющих образование в соционике и практикующих [13], а также в психоинформационных картах «Аспекты жизни» — инструменте для работы психолога [7].

При использовании знаний когнитивной науки, дифференциальной психологии, психоинформационных технологий соционики, процесс создания психологических тренинговых игр становится более осознанным и целенаправленным, и в дальнейшем эти игры помогают людям в решении их запросов, задач.

Литература

1. Александров Ю.И., Шевченко Д.Г., Созинов А.А. Системная психофизиология в контексте междисциплинарных исследований. Психологические исследования. 2025. Т. 18, № 100. С. 1. URL: <https://psystudy.ru> DOI: URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v18i100.1949>
2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Принципы системной организации функций — М., «Наука», 1973. С. 5—6.
3. Греков, И. В. Феномен трансформационной игры / И. В. Греков, А. С. Муравьева // Человек. Искусство. Вселенная. – 2022. – № 1. – С. 27-34. – EDN JDUVTD.
4. Криво Н.Е., Криво Ю.А. Создание психологических трансформационных и тренинговых игр по функциям сетей нейронов, соответствующих психоинформационным аспектам соционики. // Человек. Искусство. Вселенная. 2021 № 2 С. 88-93. — URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=54616>
5. Криво Ю.А., Криво Н.Е. Биологические и физиологические основы психических свойств человека в связи с применением соционического анализа и теории функциональных систем. // Человек. Искусство. Вселенная. АНО ДПО «Центр развития человека», М, 2016, №1, сс. 163-169, — URL: http://www.centerhd.org/news/conference/files/sbornik_2017.pdf
6. Криво, Ю. А. Единство взглядов на модули активности человека в когнитивной науке и направлении дифференциальной психологии - соционике / Ю. А. Криво, И. Ю. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 23-31. – EDN RFMEYM. URL: https://vk.com/doc-Edinstvo_vzglyadov_na_moduli_aktivnosti (дата обращения 14.01.2026)
7. Криво, Ю. А. Психоинформационные карты «Аспекты жизни» как инструмент для работы психолога / Ю. А. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2022. – № 1. – С. 155-160. – EDN BESLQL.
8. Представления о душе, теле и их познании в докладах конференции «Когнитивная наука. Соционика. Дифференциальная психология» 2022 года / Ю. А. Криво, Н. Л. Нагибина, И. И. Ильясов, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2022. – № 1. – С. 94-107. – EDN WQXDUV.
9. Сахаров Д. А. От моторики к ментальности: о гипотезе Энн Грэйбил / Доклад на конференции «Когнитивная наука в Москве: новые исследования»: Сахаров Д. А. Генерация когнитивных паттернов как биологическая проблема // Когнитивная наука в Москве: новые исследования. М.: Буки-Веди, 2013. С. 263–267 // в кн. Дьяконова В. Е., Сахаров Д. А. Пострефлекторная нейробиология поведения. —

2019. — ISBN: 978-5-907117-52-5 (С.592) — Литрес — С.1354 — С.1238-1248

10. Сахаров Д.А. Долгое прощание с рефлекторной доктриной: доклад на VIII Всероссийской с международным участием конференция с элементами научной школы по физиологии мышц и мышечной деятельности. Президиум РАН. 2015.) [Электронный ресурс] ВКонтakte «Когнитивистика» в публикации https://vk.com/wall-74058720_5023 URL: https://vk.com/video-74058720_456240487 (дата обращения 14.01.2026)

11. Сварник, О. Е. Активность мозга: Специализация нейрона и дифференциация опыта / О. Е. Сварник. – Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 190 с. – (Перспективы психологии). – ISBN 978-5-9270-0330-3. – EDN WNBWLF.

12. Фаерман М.И. Трансформационная игра как учебная психотехнология // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка: сборник материалов [электронное издание] / под ред. Е.В. Букшиной, В.А. Земцовой. – М.: ФБГНУ «Психологический институт РАО», 2020. – 291 с.

13. Кириллова Е.Б. Тренинговая игра «Socionic_pro». Опыт проведения: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтakte. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239165 (дата обращения 28.01.2026)

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И КОНФОРМИЗМ КАК УСТАНОВКИ АКТИВНОСТИ ОЦЕНКИ
ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ И ПОЛЕЗНОГО РЕЗУЛЬТАТА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ
ЧЕЛОВЕКА**

Криво Н.Е., Криво Ю.А.

Воронежское научно-практическое общество соционики, Россия

Центр физиологии активности «Орто-Форма», Воронеж, Россия

Ассоциация Воронежских врачей мануальной терапии, Россия

Национальная Ассоциация врачей мануальной медицины, представительство в Воронежской области, Россия

Аннотация. Статья рассматривает явление перфекционизма и конформизма как категорию, связанную с устройством человека — с позиций системной психофизиологии с теорией функциональных систем П.К.Анохина, психоинформационной концепции соционики, знаний когнитивистики и собственного, более чем десятилетнего опыта исследования вопроса. Сформирована концепция вида активности человека: установка активности человека по оценке цели и полезного результата действия: «перфекционизм» и «конформизм», которая устойчива как характерное свойство в конкретных условиях, но при этом имеет изменчивость ситуативную, адаптивную, сопровождающую патологические состояния. Знание ортологичной (правильно-нормальной) установки активности оценки цели и результата «перфекционизм» и «конформизм» по аспектам функций психоинформационной модели А соционики позволяет более точно формировать цели и эффективней получать полезный результат с сохранением собственного гомеостаза и меньшей затратой ресурсов конкретному человеку, что полезно в педагогике, медицине, физической культуре и спорте, искусстве, социологии, кадровом консультировании, в других дисциплинах и профессиях. Тема статьи представлена в докладе на десятой конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025.

Ключевые слова: перфекционизм, конформизм, конформность, установка активности, оценка цели, оценка полезного результата действия, тип информационного метаболизма, соционика, психоинформационная.

**PERFECTIONISM AND CONFORMISM AS ACTIVITIES OF ASSESSING ACHIEVEMENT OF
GOALS AND USEFUL RESULTS OF HUMAN FUNCTIONAL SYSTEMS**

Krivo N.E., Krivo Yu.A.

Voronezh Scientific and Practical Society of Socionics, Russia

Ortho-Forma Center for Activity Physiology, Voronezh, Russia

Association of Voronezh Manual Therapists, Russia

National Association of Manual Therapists, Representative Office in the Voronezh Region, Russia

Abstract. This article examines the phenomena of perfectionism and conformism as categories related to human structure, drawing on systems psychophysiology and P.K. Anokhin's theory of functional systems, the psychoinformational concept of socionics, knowledge from cognitive science, and more than a decade of personal research. A concept has been developed for a type of human activity: a human activity setting based on the assessment of the goal and beneficial outcome of an action: «perfectionism» and «conformism.» This type of activity is stable as a characteristic trait in specific conditions, but also exhibits situational and adaptive variability that accompanies pathological conditions. Knowledge of the orthologous (correct-normal) attitudes of activity in assessing goals and results, «perfectionism» and «conformism,» according to the aspects of the functions of the psychoinformational model A of socionics allows for more precise goal-setting and more effective achievement of useful results while maintaining one's own homeostasis and reducing the expenditure of resources for a specific person, which is useful in pedagogy, medicine, physical education and sports, art, sociology, personnel consulting, and other disciplines and professions. The topic of this article was presented in a report at the tenth conference «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science» on December 5-6, 2025.

Keywords: perfectionism, conformism, conformity, activity setting, goal assessment, assessment of the beneficial outcome of an action, information metabolism type, socionics, psychoinformational.

Явления перфекционизма и конформизма в научной литературе рассматриваются как социально-психологические и личностные категории. Отмечается значимость этих явлений в жизни человека, семьи, общества. Обсуждаются в психологии, социологии, педагогике, филологии, экономике, юриспруденции, философии... Термин перфекционизм используется и в отношении личностного, и социального [7, 18]. Термин конформизм используется для обозначения социального явления, термин конформность — как свойство личности. [6, 12] Наша практика их исследования, связанная с психофизиологическими и психоинформационными концепциями, позволяет с этих естественно-научных позиций рассмотреть явления «перфекционизм» и «конформизм» без выделения термина «конформность» в отдельную категорию от «конформизма», ввиду их психофизиологической и психоинформационной общности. Мы используем для понимания этих явлений модель функциональных систем Анохина, которая описывает поведенческие акты, их функциональное устройство и системогенез с применением концепции внутренне присущей живому активности и отказом от рефлекторной доктрины [1, 2, 4, 14, 15, 16, 17]. А продолжением и развитием этой концепции является ее интеграция с психоинформационной концепцией соционики и ее моделью А, что мы и применяем на практике. [10, 13]. Также мы отмечаем, что «перфекционизм» и «конформизм» могут быть устойчивы как характерное свойство в конкретных условиях, и иметь изменения ситуативные, адаптивные, или даже сопровождающие патологические состояния у одного и того же человека, что сопутствует различиями его самочувствия, активности [8, 11]. Тема настоящей статьи представлена в докладе на десятой конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025. [17].

Изложим как введение в проблему некоторые свои мысли, модели реальности и практический опыт более чем десятилетней длительности.

Для того, чтобы объяснить смысл, который в данной работе вкладывается в термин «перфекционизм» и «конформизм», рассмотрим пример модели различий их активностей в оценке достижения цели.

Задание человеку с целью: закрасить кружки в чёрный цвет полностью, не заходя за границы кружка (Рис.1)

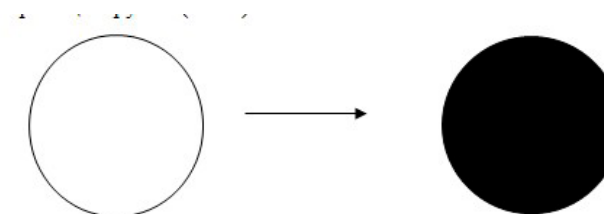


Рисунок 1



Рисунок 2

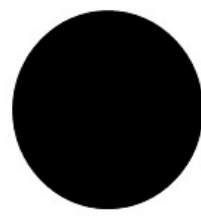


Рисунок 3

Результаты представлены на Рис.2 и Рис.3.

При достижении цели (закрашенный кружок на рисунках 2 и 3), результат может оцениваться как а) достижение цели, с положительными эмоциями, или б) с отрицательными — если результат не соответствует цели — что нужно что-то доделать — как в одном (рис.2), так и в другом случае (рис 3).

В каждом из нас есть такой набор функций и параметров, соответствующих жизнеобеспечивающим категориям бытия, их аспектам информации, которые заставляют нас закрашивать кружок идеально, как на Рис.3: и только в этом случае возникнет состояние достижения цели, что обычно сопровождается появлением положительных эмоций. Также у каждого человека есть такие наборы функций и параметров, соответствующих жизнеобеспечивающим категориям бытия, их аспектам информации, по которым если ставятся цели, то достаточно закрасить не идеально кружок, как на Рис. 2 и этот результат будет принят достижением цели, мозг нам скажет «сделано» и даст дорогу для постановки новой цели.

Обратимся к системной психофизиологии, к модели функциональных систем Петра Кузьмича Анохина, на которую мы опираемся в данной работе. [2] Так как эта работа не про выбор цели, а про оценку полученных результатов, то будем рассматривать в основном работу правой части в Модели П.К.Анохина на рисунке 4.

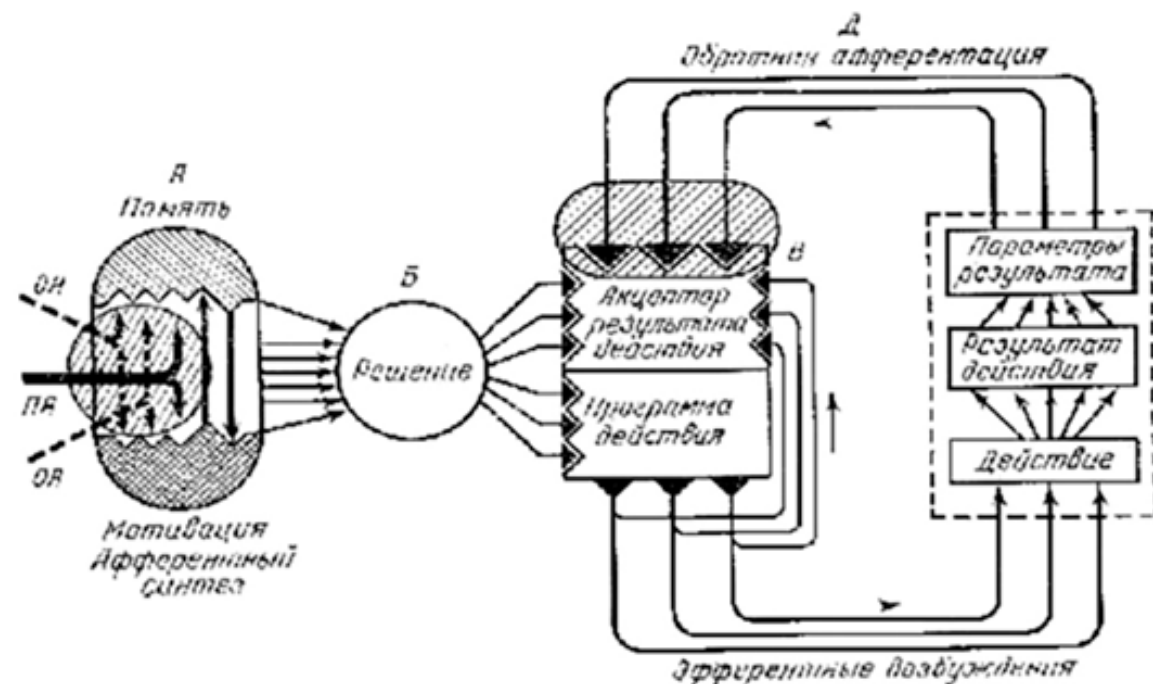


Рисунок 4

А - стадия афферентного синтеза; ОА - обстановка афферентация; ПА - пусковая афферентация; Б - принятие решения; В - формирование акцептора результатов действия (формирование цели) и эфферентной программы самого действия; Г-Д - получение результатов действия и формирование обратной афферентации для сличения полученных результатов с запрограммированными (целевыми).

После того, как, маневрируя между мотивацией, памятью, обстановкой, пусковой афферентацией, мы всё-таки приняли некое решение (например, раскрасить кружок), количество

степеней свободы у нас сразу сократилось до одной и мозг, приняв решение, сразу выстроил в голове запрограммированный, «идеальный» результат (раскрашенного кружочка). Далее мы выбираем алгоритм действий, совершаем действия и получаем на выходе результаты (закрашенные кружки на Рис.2 и Рис.3). У полученных результатов есть параметры, которые поступают в акцептор результата действия (Рис.4), где происходит их сличение с теми (целевыми), которые предполагалось получить с начала, когда только приняли решение.

И дальше, происходит ответ во внутреннем «органе оценки» (и самооценки), в акцепторе результата действия. Если при сличении результатов все параметры «достаточно» совпадают, мы будем информированы о том, что цель достигнута, что необходимый полезный результат получен и можно прекратить активность формирования или обновления функциональной системы [2, 13].

Мы так устроены, что система контроля, оценки достижения полезного результата это и есть то, что мы называем эмоциями, организм таким образом дает нам понять получили мы этот важный полезный результат, достигли цели или не получили полезный результат, не достигли цели.

Как это работает, например, внутри нас относительно температуры тела: есть установка и цель - температура около 36,5 градусов Цельсия. В случае повышения температуры организм пытается держать цель - снижать температуру тела до 36,5 или близкой к этому главным механизмом — охлаждением испарением пота, а также подключает и другие, доводит эту информацию до сознания, при этом происходит и системогенез вовлечения новых участников регуляции температуры. После наших внутренних неосознаваемых стараний организма, или сознательных: раздеться, охладиться обертыванием марлей с легко испаряемой жидкостью, принять лекарства — достигается цель нормализации температуры и уменьшается потоотделение, улучшается самочувствие. Многие другие функциональные системы жизнеобеспечения работают, активны, имея цель поддерживать гомеостаз организма, каждая по своей категории бытия. Это касается и физиологических и психических процессов.

Обсудим терминологию, семантику слов: перфекционизм и конформизм.

Перфекционизм (англ. perfect – совершенный, безупречный) – стремление к совершенству, в данном обобщенном значении бытует в философии. Им принято обозначать широкий круг учений и идей, связанных с совершенствованием человека. (Популярная психологическая энциклопедия. – М.: Эссмо. С.С.Степанов, 2005).

Перфекция — лат. perfectio — законченность, совершенство, безупречность, высшая степень качества.

Используемый термин перфекционизм как установки на вид активности человека соответствует смыслам этих общепринятых определений, далее контекст его психоинформационного и психофизиологического употребления будет уточнен.

А с семантикой термина конформизм несколько сложнее, поскольку социологическое его употребление широко известно, мы же делаем акцент на более философском его значении и прямом переводе значения слова conformis и его частей (соединено с подобным, вместе с подобным) с наполнением психофизиологическим, психоинформационным, психическим смыслом. При этом наше использование термина конформизм в некоторой степени дополняет социальное явление им описываемое, расширяя его понимание с точки зрения процессов, происходящих в человеке.

«Конформизм (от лат. conformis – подобный, сходный, сообразный) – некритическое принятие и следование господствующим мнениям и стандартам, стереотипам массового сознания, традициям, авторитетам, принципам, установкам и пропагандистским клише. Конформизм социальный включает в себя такие черты, как отсутствие индивидуальности, стандартность, манипулируемость, консерватизм и т. п.» (Современная западная социология: Словарь. М., 1990.)

Конформизм – от позднелат. conformis- подобный, своеобразный, морально-политический термин, обозначающий приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка вещей, господствующих мнений и т.д (Новая философская энциклопедия под редакцией В.С.Степина, 2001 энциклопедия: В 4т, М.: Мысль).

Теперь опишем те смыслы, что мы помещаем в слова «перфекционизм» и «конформизм» с позиций теории функциональных систем и психоинформационной концепции соционики.

«Перфекционизм» – способ активности по оценке достижения цели производится по критерию не достижения цели, невыполнения, по критерию недостаточности.

Результат оценивается по параметрам: «Что не доделано», «не выполнено», «чего не хватает». Цель не достигнута если задание не выполнено целиком.

«Конформизм» — способ активности оценки достижения цели производится по критерию выполнения, по критерию достаточности.

Результат оценивается по параметрам «что сделано», «что выполнено», «что хватит». Цель достигнута, если выполнено задание не целиком, а в большей, как вариант: иногда даже совсем в малой части, то есть если не выполнена часть задания — «и этого достаточно», «и так хорошо», «сойдет и так».

Вернемся к рисункам, когда мы ставим цель как на рисунке 1 (раскрасить кружок полностью) и получаем результат как на рисунке 2 (кружок раскрашен не полностью). «Перфекционист» будет считать, что цель НЕ ДОСТИГНУТА, «Конформист» будет считать, что цель ДОСТИГНУТА.

Возьмем еще один пример со стаканами (Рис. 5).

Поставим цель – налить жидкость в стакан.



Рисунок 5

«Жидкость в стакан налили, стакан наполовину полон – цель достигнута», говорит «конформист». «Нет, стакан наполовину пуст – цель не достигнута», говорит «перфекционист».

Отметим, что в каждом человеке есть аспекты, функции, по которым он ортологично (правильно для него и нормально) «перфекционист», и обязательно есть те, по которым человек «конформист», и более того человек может использовать оба способа оценки и будущего, и совершенного результата, но при этом в большей или меньшей степени сохранять собственный гомеостаз и затрачивать ресурсов.

Александр Валентинович Букалов и Ольга Богдановна Карпенко познакомили нас с тем, как они используют установки Э.Берна для уточнения ТИМа.

Концепция Э. Берна:

«Я+», «ТЫ+», «ОНИ+» - это позиция здорового человека, семьи, идеал, к которому надо стремиться, можно выразить так: «мы любим всех».

«Я-», «ТЫ-», «ОНИ-» - это пессимистическая позиция циника: «Никто из нас ни на что не годится».

Концепция А.В.Букалова, О.Б.Карпенко:

А.В. Букалов добавил к установкам «Я», «ТЫ», «Они» установку «Это» - окружающий мир. Термин «Оно» может быть и более подходил в семантическом ряду, но он уже занят иным психологическим смыслом, по этому ими было решено использовать термин «Это»

«Я+», «ТЫ+», «ОНИ+», «ЭТО+» - позитивная установка, когда человек оценивает доброжелательно себя, человека рядом, общество в целом и окружающий мир.

«Я-», «ТЫ-», «ОНИ-», «ЭТО-» - помимо низкой самооценки человек стремится оградить себя от общества и считает, что мир настроен враждебно к нему.

А.В.Букалов и О.Б.Карпенко использовали установки Э.Берна для еще большей детализации каждого типа информационного метаболизма (ТИМа), можно сказать языком соционики «подтипа», при этом оставались в парадигме Э.Берна о психическом и психофизиологическом содержании этих установок и используют для обозначения своей концепции наименование установки Э.Берна-А.В.Букалова. [3, 5]

Рисунки 6 а, б, в — показывают графическое изображение на соционической Модели А информационного метаболизма психики человека варианты установок Э.Берна-А.В.Букалова и нашей концепции, наполняющей описываемые явления психофизиологическим смыслом и для некоторого отделения концепций используем наименование: установки активности человека по оценке цели и результата: «перфекционизм»/«конформизм», или близкие к этому более короткие варианты наименования.

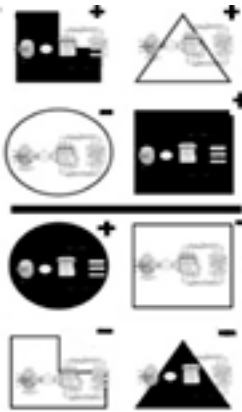


Рисунок 6 а
Модель А

Я-	ТЫ-	Я+	ТЫ+
ЭТО-	ОНИ-	ЭТО+	ОНИ+
ЭТО+	ОНИ+	ЭТО-	ОНИ-
Я+	ТЫ+	Я-	ТЫ-

Рисунок 6 б
«Перфекционист»

Рисунок 6 в
«Конформист»

Юрий Алексеевич Криво, врач, использующий естественно-научные знания медицины, системной психофизиологии, фундаментальной физиологии и когнитивистики увидел соответствие классификации этими установками способа оценки будущего и полученного результата действия в каждой из жизнеобеспечивающих функциональных систем по категориям бытия: а) пространство, б) энергия, в) время, г) вещество — которые в соционической психоинформационной модели человека называются функциями с конкретным видом, макроаспектом (соционич.) информации, соответственно имеют соционические названия: а) сенсорика, б) этика, в) интуиция, г) логика. Таким образом установки Э.Берна самостоятельно и совместно с их интерпретацией А.В. Букалова и О.Б.Карпенко не только не противоречат, а соответствуют активности человека в понятиях системной физиологии, теории и модели функциональных систем П.К. Анохина и дополняют психоинформационную Модель А соционики. (Модель А — названа в честь Аушры Аугустинавичуте ведущего основателя-разработчика психоинформационной модели человека и модели социона — минимального сообщества людей для выживания, обладающего полным набором психоинформационных свойств целевой активности.) А также философские и физические категории бытия, соответствующие и психоинформационные макроаспекты соционики имеют физические биологические носители, известные в науке о познании, когнитивистике как ансамбли нейронов функциональных систем (сети нейронов — англоязычный термин): а) системы управления движениями, системы регуляции чувствительности, б) лимбическая система и «зеркальные нейроны», в) сети оперативного покоя и оперативного исполнения, г) навигационная система мозга с клетками места, направления, «клетками решетки». [10, 17] Обратим внимание, что современная физиология, психофизиология и когнитивистика оперируют понятиями информации и их физическими носителями — электромагнитными свойствами нейронов, частоты их электрических импульсов, например, а теория функциональных систем в наибольшей взаимосвязанности описывает работу с массивами биологической информации. Важной

характеристикой активности является по Д.А.Сахарову ее дискретность форм и вероятностный принцип проявления, на который уже влияют разные факторы внутренние и внешние, [4, 15, 16] что в случае оценки цели и полезного результата этими дискретными формами, установками на активность — являются «перфекционизм» или «конформизм».

		
Рисунок 9 а	Рисунок 9 б	Рисунок 9 в
ЦЕЛЬ	«Перфекционист»	«Конформист»

		
Рисунок 12 а	Рисунок 12 б	Рисунок 12 в
ЦЕЛЬ	«Перфекционист»	«Конформист»

Рассмотрим еще пример на рисунках 9 и 12, где цели – разукрасить цветочек как на Рисунке 9 и заполнить мозаику как на Рисунке 12, а результаты могут соответствовать установкам на оценку цели и результата «перфекционист» — рисунки 9 б и 12 б, и «конформист» — рисунки 9 в и 12 в. Цитата интервьюера, хорошо знакомого с соционикой. «Когда я стала анализировать задания, примеряя их на себя, я поняла, что цветочек раскрашивала с использованием аспектов интровертная сенсорики и экстравертная этика ментального кольца — как «перфекционист» (как я и делала в детстве), а вот мозаику с рисунка 12, где маленькие пластмассовые детальки нужно надавливать и втыкать в «соты» поля с выпуклыми частями с использованием экстравертной сенсорики и интровертной логики — я бы скорее бросила, не доведя даже до конца и не заботилась бы о полном совпадении, проявляя свои характеристики «конформиста» в витальном кольце. Такое отношение автора полностью совпадает с его характеристиками по этим аспектам полученными при исследовании.

Устойчивость и изменчивость типа информационного метаболизма и установок активности человека по оценке цели и результата: «перфекционизм» и «конформизм».

Известно, что тип информационного метаболизма (ТИМ) человека стабилен и не зависит от негативных факторов и не меняется с возрастом, что нами подтверждается повторными исследованиями людей в стандартизированных условиях с 2013. Однако, при решении задач разных информационных аспектов в не стандартизированных условиях диагностика активности затрудняется, а также возможно выявление не обычных для ТИМа конкретного человека свойств, а связанных с внешними условиями или внутренней активностью. Что касается устойчивости и изменчивости установок активности человека по оценке цели и результата: «перфекционизм» и «конформизм», то нами регистрировалось устойчивое их изменение, длившиеся более месяца (при исследовании в стандартизированных

условиях) и связанных с негативными факторами: стрессом, болезнями, другими, но затем, по мере восстановления, выздоровления – они возвращались в норму.

В 2020 году мы провели работу и написали подробную статью о нестабильности физиологических определенных параметров при стрессе. [8]

Приведем некоторые данные этого практического случая применения Модели А, интегрирующей функциональные системы П.К. Анохина, систему DCNH (ДКНГ) Гуленко-Букалова, установки Берна-Букалова Я «+-», Ты «+-», Они «+-», Это «+-» в Центре физиологии активности Орто-Форма.

У человека был диагностирован ПТСР после потери близкого человека. Жалобы включали в себя в том числе следующее: вялость, беспокойство в шейном и грудном отделе; точно самочувствие описать не мог, сказал, что «как не в своей тарелке»; подавленное состояние, чувство вины; не включаемость в работу, не обычная активность и не обычная оценка действий окружающих тоже были самооценены.

Измеряли физиологические параметры человека после перенесенного стресса в течение месяца на 8 приёмах (до и после). В результате нашей работы пришли к выводам:

- показатели физиологических параметров человека в исследуемый месяц отличались от измеряемых в предыдущие годы и стали нестабильными. Мы смогли установить какие именно;
- после физического воздействия, индивидуально подобранных упражнений физиологические параметры приходили в норму, а также после приема отмечалось не только улучшение физического самочувствия, но и улучшение эмоционального состояния: «настроение хорошее и весь я — как раньше»;
- сам ТИМ не изменялся (измерение проводилось в стандартизированных условиях).

Модель функциональных систем П.К.Анохина помогает выявить психофизиологическую и психоинформационную суть явления «перфекционизм»/«конформизм», описывает в понятиях системной психофизиологии их механизм и этим интегрирует эти явления в саму физиологию. То есть в явлении описываемом преимущественно гуманитарными науками есть естественно-научная, биологическая реальность.

«Перфекционизм» и «конформизм» - это свойства функциональных систем, соответствующих ансамблей (сетей) нейронов, несущих в себе активности по конкретным аспектам обработки информации для достижения жизнеобеспечивающих целей, при этом обе формы активности нормальны для человека, но по разным аспектам информации в разных ситуациях являются ортологичными человеку. Модель А обработки информации соционики показывает какое из «колец модели А» витальное или ментальное каким типом активности (перфекционизм или конформизм) обладает для ортологичной (правильно-нормальной) активности.

Установки «перфекционизм»/«конформизм» у человека устойчивы для активности в конкретных и определенных условиях, но могут отклоняться от нормы. Отклонения от нормы в установках могут являться следствием перенесенного стресса или заболевания. Для человека важно знать свою норму, какие физиологические параметры будут правильно-нормальны (ортологичны) именно ему и соответствовать состоянию здоровья.

Знание установок активности человека по оценке цели и результата: «перфекционизм»/«конформизм» — позволяет более точно формировать цели и эффективней получать полезный результат с сохранением собственного гомеостаза и меньшей затратой ресурсов конкретному человеку, а также используется в диагностике состояния здоровья, может использоваться в педагогике, медицине, физической культуре и спорте, искусстве, социологии, кадровом консультировании, в других дисциплинах и профессиях.

Литература

1. Александров Ю.И., Шевченко Д.Г., Созинов А.А. Системная психофизиология в контексте междисциплинарных исследований. Психологические исследования. 2025. Т. 18, № 100. С. 1. URL: <https://psystudy.ru> DOI: URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v18i100.1949>

2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем -М.: Книга по требованию, 2013. -450с. Репринтное издание. Очерки по физиологии функциональных систем, П.К. Анохин. М., «Медицина», 1975, 448с.

3. Букалов А.В., Карпенко О.Б. Установки по Бёрну-Букалову у индивидуумов и социальных групп // Соционика, ментология и психология личности. — 2009. — № 5. — С. 7–13.
4. Дьяконова В. Е., Сахаров Д. А. Пострефлекторная нейробиология поведения — 2019 — ISBN: 978-5-907117-52-5 — (592с) — Литрес — 1354с
5. Карпенко О.Б. Типы личности и установки по Берну-Букалову // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. - 2013. - № 1. - стр. 36-42.
6. Кидинов Алексей Васильевич Личностный конформизм и противостояние в группе в социально-динамическом аспекте // Вестник ТГУ. 2011. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyy-konformizm-i-protivostoyanie-v-gruppe-v-sotsialno-dinamicheskom-aspekte> (дата обращения: 15.01.2026).
7. Корчагин В. М. Перфекционизм личности как научная проблема современной психологии: аналитический обзор // Вестник Самарского юридического института. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-lichnosti-kak-nauchnaya-problema-sovremennoy-psihologii-analiticheskiy-obzor> (дата обращения: 14.01.2026).
8. Криво Н.Е., Криво Ю.А. Нестабильность физиологических и психоинформационных параметров при стрессе: исследование и восстановление с применением соционики, системной психофизиологии и когнитивистики. //Психология и соционика межличностных отношений. 2021. № 3-4.
9. Криво Ю.А. Модель тима, интегрирующая установки Э.Берна-А.Букалова, систему DCNH В.Гуленко-А.Букалова и физиологические характеристики. Соционика, ментология и психология личности. 2019. № 2-3 (143-144). С. 20-32. <https://elibrary.ru/item.asp?id=40962599>
10. Криво, Ю. А. Единство взглядов на модули активности человека в когнитивной науке и направлении дифференциальной психологии - соционике / Ю. А. Криво, И. Ю. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 23-31. – EDN RFMEYU.[электронный ресурс] ВКонтате «Соционика — профессия и наука» URL: https://vk.com/doc-Edinstvo_vzglyadov_na_moduli_aktivnosti (дата обращения 14.01.2026)
11. Криво, Ю.А. Методы исследования свойства статика-динамика для определения ортологических качеств человека и соответствия им настоящего состояния исследуемого / Ю. А. Криво, Л. А. Моисеева, И. Ю. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2021. – № 1. – С. 22-29. – EDNVTSSWA.
12. Озерова А. В. Конформизм и конформность как социально-психологические категории // Территория науки. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konformizm-i-konformnost-kak-sotsialno-psihologicheskie-kategorii> (дата обращения: 14.01.2026).
13. Практика интегративного применения теории функциональных систем П.К. Анохина и психоинформационных моделей соционики / Ю. А. Криво, Н. Е. Криво, А. К. Лабузо, И. Ю. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2023. – № 1. – С. 194-210. – EDN JMMDPO.
14. Розенберг, Н. В. Конформизм как социальный феномен / Н. В. Розенберг, И. А. Ушкина // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2014. – № 3 (31). – С. 142–150.
15. Сахаров Д. А. От моторики к ментальности: о гипотезе Энн Грэйбил / Доклад на конференции «Когнитивная наука в Москве: новые исследования»: Сахаров Д. А. Генерация когнитивных паттернов как биологическая проблема // Когнитивная наука в Москве: новые исследования. М.: Буки-Веди, 2013. С. 263–267 // в кн. Дьяконова В. Е., Сахаров Д. А. Пострефлекторная нейробиология поведения. — 2019. — ISBN: 978-5-907117-52-5 (С.592) —Литрес — С.1354 — С.1238-1248
16. Сахаров Д.А. Долгое прощание с рефлекторной доктриной. (VIII Всероссийская с международным участием конференция с элементами научной школы по физиологии мышц и мышечной деятельности. Президиум РАН. 2015.) [Электронный ресурс] ВКонтате «Когнитивистика» в публикации https://vk.com/wall-74058720_5023 URL: https://vk.com/video-74058720_456240487 (дата обращения 14.01.2026)
17. Сварник, О. Е. Активность мозга: Специализация нейрона и дифференциация опыта / О. Е. Сварник. – Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 190 с. – (Перспективы психологии). – ISBN 978-

5-9270-0330-3. – EDN WNBWLF.

18. Филясова Ю. А. Перфекционизм как тип социального поведения личности // Социология. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-kak-tip-sotsialnogo-povedeniya-lichnosti> (дата обращения: 15.01.2026).

17. Криво Н.Е. Перфекционизм и оценка достижения цели в понятиях теории функциональных систем П.К. Анохина и модели А соционики: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика—профессияинаука»соцсетиВКонтате. URL:https://vkvideo.ru/video-84594988_456239163 (дата обращения 28.01.2026)

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КАТЕГОРИИ ЭМОЦИИ

Криво И.Ю., Криво Ю.А.

Воронежское научно-практическое общество соционики

Центр физиологии активности «Орто-Форма»

Аннотация. Статья представляет обзор естественно-научной, психологической отечественной и зарубежной литературы об идеях не рефлекторной биологической природы эмоций как функциональной системы оценки цели и полезного результата с внутренне присущей активностью, реализующейся центральными генераторами упорядоченной активности, представленными морфологически ансамблями (сетями) нейронов, включая «зеркальные нейроны». Эти нейроны отвечают как за регуляцию внутренних процессов организма, так и за контроль и оценку событий внешней среды, что позволяет перенимать внешний опыт и переживать его как собственный. Особенности функциональной системы эмоций так же рассматриваются как регулятивная система, занимающаяся качественной оценкой сенсорной и двигательной систем, образного мышления, что отражено в работах авторов по системной психофизиологии, биологии поведения, когнитивистике, психологии, соционике.

Сделан вывод о том, что описание когнитивных и физиологических явлений языком науки позволяет использовать физические способы диагностики психоинформационной активности человека, типа информационного метаболизма и другие психоинформационные технологии для применения в психологии, педагогике, профориентации, кадровом консультировании, медицине, адаптивной физической культуре и других сферах, где важны знания о качествах человека.

Тема статьи представлена в докладе десятой конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025.

Ключевые слова: эмоции, этика эмоций, этика отношений, соционика, эмоциональный интеллект, зеркальные нейроны, психоинформационный, центральный генератор упорядоченной активности, ансамбли нейронов, функциональная система.

NEUROPHYSIOLOGICAL FOUNDATION OF CATEGORY OF EMOTIONS

Krivo I.Yu., Krivo Yu.A.

Voronezh scientific-practical society of socionics

Center Physiology Activity «Orto-Forma»

Abstract. This article presents a review of the natural science and psychological literature, both domestic and international, on the idea of the non-reflexive biological nature of emotions as a functional system for assessing goals and beneficial outcomes with inherent activity, realized by central generators of ordered

activity, represented morphologically by ensembles (networks) of neurons, including «mirror neurons.» These neurons are responsible for both regulating the body's internal processes and monitoring and evaluating events in the external environment, allowing one to adopt external experience and experience it as one's own. The characteristics of the functional emotional system are also considered as a regulatory system engaged in the qualitative assessment of the sensory and motor systems, as well as figurative thinking, as reflected in the authors' works on systems psychophysiology, behavioral biology, cognitive science, psychology, and socionics. It is concluded that describing cognitive and physiological phenomena in scientific terms allows for the use of physical methods for diagnosing human psychoinformational activity, such as information metabolism, and other psychoinformational technologies for application in psychology, pedagogy, career guidance, personnel counseling, medicine, adaptive physical education, and other fields where knowledge of human qualities is important.

The topic of this article was presented in a report at the tenth conference «Differential Psychology. Socionics. Cognitive Science» on December 5-6, 2025.

Keywords: emotions, ethics of emotions, ethics of relationships, socionics, emotional intelligence, mirror neurons, psychoinformational, central pattern generator, neural network, functional system.

Дисциплина соционика имеет собственные, соответствующие явлениям действительности термины, понятия и картину мира. [7, 9, 11, 12] И у этих понятий дисциплины соционика есть прямое описание этих же явлений физиологами, которые изучают работу мозга, интегративную деятельность нервной системы в когнитивистике, системной психофизиологии, биологии поведения, дифференциальной психологии. [14]

Соционика уже много лет изучает, описывает категории явлений о человеке и сообществе людей — соционе и вводит в практику технологии дифференцированного подхода к вопросам научения, саморазвития, влияния на человека, отношения между людьми. Но многие, из тех кто знают нейрофизиологию — не знают об уже известных моделях описания реальности в человеке и обществе и ищут новые — существует дефицит идей и концепций живого, духовного, сознательного в естественных науках о человеке. [4, 14] Не знают так же о соответствии данных соционики и когнитивной науки и многие соционики, что характерно для современного междисциплинарного мира, характера науки, практики и междисциплинарных связей. [3, 9, 18]

Видится значимым описание согласованности знаний когнитивной науки — об ансамблях нейронов, которые активны, когда в человеке активна функция, которую мы называем эмоции, настроения, отношения между людьми, — и соционики, которая для описания активности этой психической функции используются термины: «этика», «этика эмоций», «этика отношений», и — в связи с тем, что в известной литературе недостаточно сведений об этом.

Тема статьи представлена в докладе десятой конференция «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025. [32] Это уже не первая статья в которой показывается единство соционики и когнитивной науки. [14] Поэтому будут использоваться термины соционики и физиологии параллельно и объединенно, лишь иногда с расшифровкой наиболее затруднительного. Так же с другими докладами по этой теме можно ознакомиться в материалах конференций «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» [18] на страницах интернета, группах соцсетей с наименованием «Соционика — профессия и наука», в научных электронных библиотеках eLIBRARY.RU, «КиберЛенинка», журнала психологии, психофизиологии, культурологии «Человек. Искусство. Вселенная», входящего в российский индекс научного цитирования (РИНЦ).

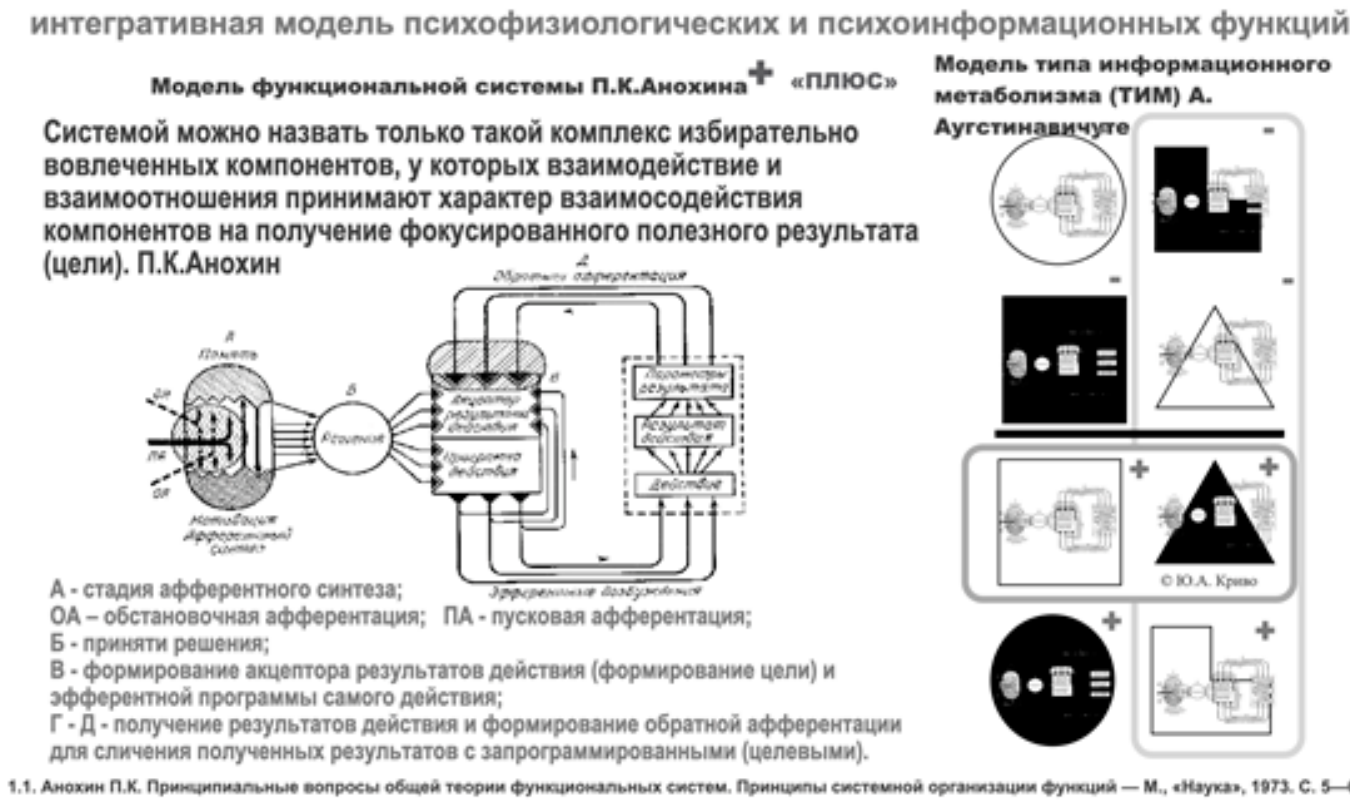
В отечественной психологии есть два значительных направления в моделировании человека и его исследовании.

Одно из которых является морфологическим, анатомическим, широко и обще известно: а именно исследования А.Р. Лурии и его учеников. А так же известны исследования зон мозга, которые называются по именам авторов, внесших значительный вклад К. Вернике - П. Брока, при этом отдельным зонам мозга присуждается конкретный спектр задач.

Второе же рассматривает соотношение психических функций и их взаимодействие внутри человека. Это функциональное направление описывает взаимодействие нейронов находящихся в

разных частях мозга, находящихся анатомически удаленно друг от друга, так же и находящихся близко друг к другу, но вне зависимости от расположения направленных на совместное, содружественное, функциональное выполнение целевой активности. Это направление связано с именем П.К. Анохина, Ю.И. Александрова, теории функциональных систем, системной психофизиологии и объективными технологиями в психологии.[1, 2, 5]

Рисунок 1. Интегративная модель психофизиологических и психоинформационных функций человека.



Поясним Рисунок 1. Он включает модель модель функциональной системы П.К.Анохина в модель способа организации функций человека, описываемых в соционике под наименованием психоинформационные, и рассматривающие те же явления, что и психология, психофизиология, когнитивная наука, нейроэтология. На рисунке представлен тип информационного метаболизма (ТИМ) СЭИ, Посредник, Художник, «Дюма». Ниже приведем обозначения соционических аспектов информации с физиологическим содержанием. [11, 12, 14]

Диваны (Не полные квадраты без правого угла) — «этика»: светлый диван — «этика интровертная, отношений» — «зеркальные нейроны»; затемненный диван — «этика экстравертная, эмоций» — лимбическая система.

Кружки — «сенсорика»: светлый кружок — «сенсорика интровертная, ощущений» — регуляция систем чувствительности; затемненный — «сенсорика экстравертная, волевая» — управление двигательными системами.

Квадраты — «логика»: светлый квадрат — «логика интровертная, структурная» — навигационная система с функциями нейронов решетки, карты, затемненный квадрат — «логика экстравертная, деловая» — с функциями нейронов места.

Треугольники — «интуиция»: светлый треугольник — «интуиция интровертная, возможностей» — ансамбль (сеть) нейронов оперативного покоя; затемненный треугольник — «интуиция экстравертная, времени» — ансамбль (сеть) нейронов оперативного исполнения.

В теории функциональных систем П.К. Анохина обозначен ряд элементов, среди которых система

сопоставления целей и оценки фокусированного полезного результата и является системой эмоций. Говоря об эмоциях, уточним какое место они имеют в модели функциональной системы. Напомним этап афферентного синтеза: различие между потребностью (целью) и реальностью, формирующие мотивацию в обстановке конкретной афферентации: часть из которой обстановочная и возможно наличие пускового афферента. На этом этапе рождаются возможные цели, которые можно в некоторых случаях назвать идеями и желаниями. Далее следует выбор одной конкретной идеи, желания и формируется цель как будущий полезный результат. Следующий этап формирует программу действий, и акцептор обратной связи, который еще до получения реализованного результата смоделирует его, и критерии его оценки, получит образ, оценит этот нереальный еще, а представленный результат — это и есть функция эмоций, связанная с еще не полученным в реальности результатом. Затем и/или одновременно возможна коррекция и возможных целей, и решения, и программы действий. И после этапа исполнения действия, необходимо получить афферентацией информацию о результате, достижении цели через акцепторы обратной связи, и вновь оценить акцептором результата действия — органом оценки цели, полезного результата активности — это эмоции (органы чувств, ощущения, датчики давления и пр.) [5, 12, 13, 14, 18]

Эмоции, можно сказать, являются органом оценки и контроля параметров цели, органом оценки и контроля параметров будущего результата и уже затем полученного. Где этот орган оценки, контроля цели и результата нам нужен, с чем он сопряжён, с чем сопряжены эмоции:

- с пониманием сути себя и другого, и как меняется суть себя и другого с изменением времени;
- с воздействием на других, и ощущением воздействия от других. [12, 14]

Сделаем некоторое замечание относительно функциональной системы и ансамбля нейронов, включающие нейроны с функцией навигации, границ, направлений, места, решетки (карты) — в соционике это макроаспект «логика». Логические функции используются, встроены в функциональную систему эмоций, для ее целей определения будущего и реального полезного результата, поэтому в этот момент не проявляют свою целевую активность. Иначе эти нейроны будут формировать свою функциональную систему, будут заняты выполнением целей функциональной системы логики, и не смогут выполнять цели функциональной системы поставленные эмоциями. Эта форма активности известна как реципрокная в физиологии, и как «дихотомическая» в соционике. [11, 14, 17]

Обратим внимание на идею о том, что ансамбли нейронов обладают собственной внутренне присущей активностью в конкретных дискретных ее формах, вероятность проявления которых может изменяться факторами внутренней и внешней среды. Это известно еще из научной работы в лаборатории Ч. Шеррингтона 1911 года, выполненной Т.Г. Брауном о моторной активности препарата кошки в отсутствии афферентации, без «стимула», то есть не рефлекторно. [6, 8, 23] Реальное нейронное устройство функции ансамбля нейронов центрального генератора упорядоченной (ЦГУА) локомоторной активности спинного мозга описаны М.Голдингом в 2009 году с контекстным включением идей о морфо-функциональной организации на принципах теории функциональных систем и модели функциональной системы П.К. Анохина. [1, 5, 27] А то, что когнитивные системы мозга имеют строение и функции, сходные с центральным генератором упорядоченной активности локомоторного цикла развивает Э.М. Грейбил и поддерживается отечественными учеными биологии поведения, что изложено в работах Д.А. Сахарова, В.Е. Дьяконовой, Ю.И. Аршавским, П.М. Балабаном. [6, 8, 19, 27, 31] В англоязычной литературе для ЦГУА используется термин «центральный генератор паттерна».

Важно принимать во внимание феномен циклической активности основных ансамблей (сетей) нейронов коры головного мозга (с масштабом 300-1000 мс), а показатели силы и скорости цикла, наследуемы, связаны с возрастом, когнитивными способностями и поведенческими показателями, что показано в работе М.В.Дж ван Эс с соавторами. [25]

Обсудим эмоции переживания, аналоге этики отношений (соционич.), в которой проявляется разная активность эмоций, настроения в отношении к людям или идеям и то, что эту активность могут проявлять наряду с другой различные нейроны головного мозга и их называют «зеркальные нейроны».

Самыми ранними исследованиями, подтверждающими существование зеркальных нейронов у человека, можно считать исследования Н. Дж. Гасто и Дж. Берт, проведенные в первой половине

1950-х годов, в которых анализировались электроэнцефалографические изменения, происходящие во время демонстрации фильма [26]. Их результаты были подтверждены к концу 1990-х годов С. Кочином с соавторами, который изучал восприятие движения посредством спектрального анализа [24]. Однако нейрофизиологическое исследование, приведшее к идентификации зеркальных нейронов, было проведено в 1990-х годах после почти случайного наблюдения Дж.Риццоллатти и его коллег за макаками. [30]

Регистрируя активность отдельных нейронов премоторной коры головного мозга макаки, исследователи заметили, что многие клетки в этой области активировались не только когда животное выполняло определённое действие, но и когда оно наблюдало за другой обезьяной или экспериментатором, выполняющим то же задание. [30] Первоначально предполагалось наличие двигательного артефакта: каким-то образом обезьяна выполняла наблюдаемое действие посредством имитации. Однако последующие эксперименты показали, что макака оставалась совершенно неподвижной. Позже была выдвинута гипотеза, что обезьяна могла подготовить своё движение, не выполняя его, но в этом случае задействованные нейроны должны были бы активироваться также, когда макаки готовили другие движения без предварительного наблюдения, например, при подготовке к тому, чтобы дотянуться до предложенной пищи.

Открытие зеркальных нейронов у обезьян стимулировало поиск аналогичного механизма у людей. Восприятие, действие и познание больше не могли рассматриваться как дискретные функции на что обращено в работе внимание в работе С. Кейсерс и В. Гаццола [29]. Таким образом, в человеческом мозге были идентифицированы аналогичные нейроны, которые обладают целым рядом ещё более богатых и разнообразных функций. А мы разрабатываем механизмы диагностики активности этих нейронов по неосознаваемой физической активности человека: центральных генераторов упорядоченной активности с вовлечением двигательных единиц формы медиальной двигательной системы. [12, 14, 17]

В психологии существует деление психических функций, предложенное К. Г. Юнгом, которое позволяет подробно рассмотреть механизмы восприятия, действия и познания. Он предложил четыре категории: эмоции, интуиция, мышление, сенсорика. Каждая из категорий была экстравертированной и интровертированной, что в свою очередь описывало ещё больше свойств личности и требовало исследования соотношений между этими свойствами. К.Г. Юнг делал акцент на одновременном сосуществовании экстраверсии и интроверсии внутри человека и их одновременной активности, но разной активности, при которой целевая активность по одной является задающей направление и определяющей какой должен быть результат этой активности, а остальные – обслуживают успешное выполнение целевой активности и достижение результата. Теперь мы знаем, что на относительно коротких временных промежутках, измеряемые в миллисекундах (300-1000), происходят циклические переключения разных функциональных систем, что позволяет решать разные задачи в бытовом и общеупотребимом в психологии смысле «одновременно», и не противоречит, а дополняет знания о характерном для многих людей в сообществе типе активности, имея в виду большую целевую активность какой-то из функциональных систем, и например с большей активностью эмоциональных, оценивающих цели систем, что на практике известно и развивается в дифференциальной психологии, дифференциальной психофизиологии, соционике, психосоматологии Н.Л. Нагибиной. [12, 13, 14, 18, 33]

Продолжение его работа получила в исследованиях А. Аугустинавичуте, которая при использовании моделей теории информационного метаболизма А.Кемпинского разработала модель А психики человека, которая отражает как линейную, так и опосредованную взаимосвязь всех выявленных психических свойств, где роль эмоций соответствует их физиологическим условиям активности, а именно: оценки идей, скорости, ощущения и действия себя и другого, со способностью к сопереживанию наблюдаемому и способностью воспроизводить ту же внутреннюю активность, которую демонстрирует наблюдаемый или действующий/воздействующий. При этом сопереживающий находится в совершенно другой обстановке, не воспроизводит, не имитирует действия наблюдаемого, но способен сопереживать. [7, 11]

Первые определения функций зеркальных нейронов были очевидны – они активны во время подражания. Позднее начались появляться гипотезы, связывающие данное открытие с рядом проблем современных биологических и гуманитарных дисциплин. Оказывается, что нейрофизиологический

уровень подражания – это группа клеток в нескольких областях коры мозга, развивающихся, по-видимому, с рождения. Через подражание были вовлечены в эти исследования следующие явления и проблемы:

- эмпатия как способность понимать эмоции других путём сопереживания;
- язык и речь человека и других животных, особенно, жестовые гипотезы глоттогенеза; - theory of mind (или понимание чужого сознания, или модель психического, или теория намерений, или макиавеллиевский интеллект)
- конструктор, описывающий способность понимать психическое содержание других индивидуумов;
- аутизм, одним из симптомов которого считается отсутствие или нарушение понимания чужого сознания и эмпатии;
- общественная жизнь животных, в том числе человека, как предмет этологии и социобиологии;
- актёрское мастерство и гуманитарные исследования, предполагающие метод вчувствования;
- общее развитие культуры и цивилизации через подражание. [20, 21]

Также, каждый из аспектов является и самостоятельной функциональной системой, внутри которых реализуются процессы, описанные Петром Кузьмичом Анохиным в теории функциональных систем.

Эмоции – это функциональная система, активирующаяся для сопоставления полученного результата с целью, оценки результата действия, скорости достижения цели, информации полученной акцепторами обратной афферентации воздействий, воздействия. Оцениваются при этом цели, скорость, ощущения, действия. При соответствии цели, темпа, ощущения и действия заданным параметрам оценки активность считается завершённой и дальнейший контроль может осуществляться как на поддержании полученного результата, так и переключается на следующую целевую активность. При несоответствии полученных параметров результата действия принимается новое решение в отношении целевой активности с формированием новой программы действий направленной на достижение целевой задачи. [5, 10]

Существуют и применяются на практике технологии определения психофизиологических качеств человека, и как одного из них эмоций — с использованием наблюдения, экспертной оценки аспектов активности, психолингвистической методики, или прямого экспериментального исследования физических изменений активности человека в стандартизированных условиях, что позволяет персонализировать подбор направлений ортологичной (правильно-нормальной) активности человека, других личных, социальных запросов и целей на практике. [10, 15, 16, 17]

В Центре физиологии активности «Орто-Форма» применяются эти знания для регуляции двигательной активности с целью научения правильной форме тела через тренировки, где специалист выступает примером для подражания через контроль собственного дыхания, правильного выполнения упражнения, а также через непосредственный сенсорный контроль движений клиента, касания, задавание направления и характера движения при необходимости. А также знания психофизиологических и соответствующих им психоинформационных эмоциональных качествах применяются для рекомендаций о профориентации, бытовой, физической культуры [9, 11, 13, 18]

Таким образом, в естественно-научной литературе об эмоциональных когнитивных и физиологических характеристиках человека описываются те же явления, которые являются предметом рассмотрения в соционике в категории «этика эмоций и этика отношений» (соционич.):

- понимание активности другого с участием зеркальных нейронов,
- описание работы ансамблей нейронов с включением активности, описываемой как эмоциональное переживание или отношение.

Знание когнитивных и физиологических явлений, описанных языком науки, позволяет формировать, использовать физические способы диагностики психоинформационной активности человека, типа информационного метаболизма (соционич) другие психоинформационные технологии для применения в психологии, педагогике, профориентации, кадровом консультировании, медицине, адаптивной физической культуре и других сферах, где важны знания о качествах человека.

Литература

1. Александров Ю.И., Шевченко Д.Г., Созинов А.А. Системная психофизиология в контексте междисциплинарных исследований. Психологические исследования. 2025. Т. 18, No 100. С. 1. URL: <https://psystudy.ru> DOI: URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v18i100.1949>
2. Александров Ю. И. Единая концепция сознания и эмоций: экспериментальная и теоретическая разработка (рус.) // Первая Российская конференция по когнитивной науке : Тезисы докладов / Казань, 9-12 октября 2004 года. — Казань: КГУ, 2004. — С. 14—15. www.nemoai.narod.ru/Library/Alersandrov_Koncersia_soznania_i_emocii. URL: [dochttps://lib.ipran.ru/upload/papers/22723887.pdf](https://lib.ipran.ru/upload/papers/22723887.pdf)
3. Александров, Ю. И. Опасность междисциплинарных исследований и ее преодоление / Ю. И. Александров // Психологическое знание: виды, источники, пути построения : Сборник статей / Отв. редакторы: А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. — Москва : Институт психологии РАН, 2021. — С. 159-198. — DOI 10.38098/thry_21_0434_008. — EDN KKOZZM.
4. Анохин К.В. Когнитом: в поисках фундаментальной нейронаучной теории сознания. Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. 2021. том 71, No 1, с. 39–71.
5. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Принципы системной организации функций — М., «Наука», 1973. С. 5—61.
6. Аршавский, Ю. И. Центральные генераторы: механизм работы и их роль в управлении автоматизированными движениями / Ю. И. Аршавский, Т. Г. Делягина, Г. Н. Орловский // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. — 2015. — Т. 65. — № 2. — С. 156. — DOI 10.7868/S0044467715020033. — EDN TPWRIN.
7. Аугустинавичюте А. Социон. //Соционика, ментология и психология личности. — 1996. — No 4–5.
8. Балабан, П. М. Центральные генераторы паттерна / П. М. Балабан, Д. Д. Воронцов, В. Е. Дьяконова [и др.] // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. — 2013. — Т. 63. — № 5. — С. 520. — DOI 10.7868/S0044467713050031. — EDN RDJUV.
9. Букалов А.В., Карпенко О.Б. Соционика как академическая научная дисциплина. // Соционика, ментология и психология личности. -2013. -No 1-2.
10. Головчинер Новикова, В. Ю. Тест аспектных метафор. Технологии психолингвистики в соционической диагностике / В. Ю. Головчинер // Человек. Искусство. Вселенная. — 2025. — № 1. — С. 120-126. — EDN HQXBAB.
11. Ермак В.Д., Классическая соционика. Системная концепция теории информационного метаболизма психики. -М.: Чёрная белка, 2009. -472 с.
12. Криво, Ю. А. Соционика. Физиология. Когнитивистика. Модель функциональных систем человека для применения в психологии / Ю. А. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. — 2018. — № 1. — С. 90-102. — EDN YVKHRZ.
13. Криво, Н. Е. Психоинформационное консультирование: самоопределение и профориентация девочек старшего школьного возраста / Н. Е. Криво, Ю. А. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. — 2025. — № 1. — С. 150-160. — EDN MLURLQ.
14. Криво, Ю. А. Единство взглядов на модули активности человека в когнитивной науке и направлении дифференциальной психологии - соционике / Ю. А. Криво, И. Ю. Криво, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. — 2025. — № 1. — С. 23-31. — EDN RFMEYM.[электронный ресурс ВКонтакте «Соционика — профессия и наука»] URL: https://vk.com/doc-Edinstvo_vzglyadov_na_moduli_aktivnosti (дата обращения 14.01.2026)
15. Криво Ю.А. К вопросу о правильной — ортологичной активности человека // Научно-практический журнал Человек. Искусство. Вселенная. Главные редакторы: Ильясов И.И. Нагибина Н.Л., ISSN 2411-5923, АНО ДПО Центр развития человека. — 2019 — С. 127-136 — URL: http://www.centerhd.org/news/conference/files/sbornik_2019.pdf
16. Криво Ю.А, Моисеева Л.А., Криво И.Ю., Криво Н.Е. Методы исследования свойства статика-динамика для определения ортологических качеств человека и соответствия им настоящего состояния исследуемого //Человек. Искусство. Вселенная. 2021. No 2. С. 22-29
17. Попова Г.А., Криво Ю.А., Криво Н.Е. Взаимодополнение физиологического метода Ю.А.Криво

и аспектно-дихотомического метода Букалова-Карпенко: сходимость результатов // Психология и соционика межличностных отношений. — 2018. — № 9-10. — С. 5–12.

18. Представления о душе, теле и их познании в докладах конференции «Когнитивная наука. Соционика. Дифференциальная психология» 2022 года / Ю. А. Криво, Н. Л. Нагибина, И. И. Ильясов, Н. Е. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. — 2022. — № 1. — С. 94-107. — EDN WQXDUV.

19. Сахаров Д. А. От моторики к ментальности: о гипотезе Энн Грэйбил / Доклад на конференции «Когнитивная наука в Москве: новые исследования»: Сахаров Д. А. Генерация когнитивных паттернов как биологическая проблема // Когнитивная наука в Москве: новые исследования. М.: Буки-Веди, 2013. С. 263–267 // в кн. Дьяконова В. Е., Сахаров Д. А. Пострефлекторная нейробиология поведения. — 2019. — ISBN: 978-5-907117-52-5 (С.592) —Литрес — С.1354 — С.1238-1248

20. Сигел Д. «Майндсайт» //Манн, Иванов и Фербер. - 2015 с. 382. // Daniel Siegel, MINDSIGHT (New York: Bantam, 2010), p. 210.

21. Carlo Antonelli, Marco Luchetti. Mirror neurons and empathy: proposal of a new paradigm for hypnosis. Contemporary hypnosis 2010, 21, 1

22. Graham L. Baum, Rastko Ciric,1 David R. Roalf,1 Richard F. Betzel Tyler M. Moore, Russell T. Shinohara,3 Ari E. Kahn, Simon N. Vandekar,3 Petra E. Rupert,1 Megan Quarmley,1 Philip A. Cook,4 Mark A. Elliott, Kosha Ruparel, Raquel E. Gur,1 Ruben C. Gur,1 Danielle S. Bassett, and Theodore D. Satterthwaite. Modular Segregation of Structural Brain Networks Supports the Development of Executive Function in Youth. (Baum et al., 2017), Current Biology 27, 1561–1572 June 5, 2017 a 2017 Elsevier Ltd. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2017.04.051>

23. Brown T.G., 1911. The intrinsic factors in the act of progression in the mammal // Proc. Roy. Soc. Lond., Series B. V. 84. No 572. P. 308–319

24. S Cochin, C Barthelemy, B Lejeune, S Roux, J Martineau, Perception of motion and qEEG activity in human adults, Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, Volume 107, Issue 4, 1998, Pages 287-295, ISSN 0013-4694, URL: [https://doi.org/10.1016/S0013-4694\(98\)00071-6](https://doi.org/10.1016/S0013-4694(98)00071-6). (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013469498000716>)

25. van Es, M.W.J., Higgins, C., Gohil, C. et al. Large-scale cortical functional networks are organized in structured cycles. Mats W. J. van Es, Cameron Higgins, Chetan Gohil, Andrew J. Quinn, Diego Vidaurre & Mark W. Woolrich Nat Neurosci 28, 2118–2128 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41593-025-02052-8>

26. Gastaut, H.J. and Bert, J. (1954) EEG Changes during Cinematographic Presentation; Moving Picture Activation of the EEG. Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 6, 433-444. [http://dx.doi.org/10.1016/0013-4694\(54\)90058-9](http://dx.doi.org/10.1016/0013-4694(54)90058-9)

27. Goulding M. Circuits controlling vertebrate locomotion: moving in a new direction. Nat Rev Neurosci. 2009 Jul;10(7):507-18. doi: 10.1038/nrn2608. PMID: 19543221; PMCID: PMC2847453. <http://brainmind.umin.jp/Summer2014/Goulding%202009.pdf> Martyn Goulding's homepage: <http://www.salk.edu/faculty/goulding.html>

28. Graybiel A. M. The basal ganglia and cognitive pattern generators // Schizophrenia Bulletin. 1997. Vol. 23. No. 3. P. 459 – 469. doi:10.1093/schbul/23.3.459

29. Keysers C, Gazzola V. Towards a unifying neural theory of social cognition. Prog Brain Res. 2006;156:379-401. doi: 10.1016/S0079-6123(06)56021-2. PMID: 17015092.

30. Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese. Mirrors in the mind. // Scientific American, Nov 2006.

31. Сахаров Д.А. Долгое прощание с рефлекторной доктриной. (VIII Всероссийская с международным участием конференция с элементами научной школы по физиологии мышц и мышечной деятельности. Президиум РАН. 2015.) [Электронный ресурс] ВКонтакте «Когнитивистика» в публикации https://vk.com/wall-74058720_5023, а URL: https://vk.com/video-74058720_456240487 (дата обращения 05.01.2025)

32. Криво И.Ю. Нейрофизиологические основы категории эмоции (этика): доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 [Электронный ресурс] «Соционика — профессия и наука» соцсети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-84594988_456239173 (дата обращения 28.01.2026)

33. Нагибина Н.Л. Психосмология. Итоги тридцатитрехлетнего развития: доклад на 10-ой конференции с международным участием «Дифференциальная психология. Соционика. Когнитивистика» 05-06.12.2025 // В научно-практическом журнале Человек. Искусство. Вселенная. – 2026. – № 1. [Электронный ресурс «Соционика — профессия и наука» и др. в социальных сетях] [ВКонтакте <https://vk.com/socionics.profession.science>] URL: https://vk.com/wall-84594988_1038.

Международный междисциплинарный
научно-практический журнал
ЧЕЛОВЕК, ИСКУССТВО, ВСЕЛЕННАЯ

МОСКВА, 2026

© Научно-Исследовательский Центр
Психологии и Развития Человека
«НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»