

Материалы
Второй международной
научно-практической конференции

Педагогика, психология
и экономика:
вызовы современности
и тенденции развития

ТОМ 4

«Московская международная академия»
(ОЧУ ВО «ММА»)

Нижегородский инженерно-экономического университет

Нижегородский государственный педагогический университет

Кокшетауского университета им. Абая Мырзахметова

Ассоциации юристов России

**II Международная научно-практическая
конференция**

**«ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ И ЭКОНОМИКА:
ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ
И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ»**

ТОМ 4

Москва,
06 февраля 2025 г.

Издается по решению Ученого совета
ОЧУ ВО «Московская международная академия»

Составитель – **Кузнецова Е.С.**
Технический редактор – **Дмитрюк С.В.**

Материалы Второй Международной научно-практической конференции «Педагогика, психология и экономика: вызовы современности и тенденции развития», состоявшейся в Московской международной академии 6.02.2025. ТОМ 4. – М., 2025. – 30 с.

© Московская международная академия, 2025
© Авторы, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Зеленская О.С. Психология зрительных иллюзий: когда глаза обманывают мозг | 4 |
| Комолова Л.А. Методы изучения ценностно-смысловой сферы личности: многообразие подходов | 8 |
| Маргарян М.А. Влияние музыки на эмоциональное состояние человека: взгляд сквозь призму истории | 14 |
| Мишутин Д.О. Суверенитет личности в цифровом пространстве: защита «Я» в виртуальном пространстве | 19 |
| Сорока А.А. Психологические детерминанты ментального здоровья личности в зрелости | 22 |
| Филатов А.А. Психология развития любознательности в онтогенезе: от младенчества к зрелости | 26 |

**ПСИХОЛОГИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ИЛЛЮЗИЙ:
КОГДА ГЛАЗА ОБМАНЫВАЮТ МОЗГ**

Зеленская О.С.

Московская международная академия

Аннотация. Статья посвящена теме психологии зрительных иллюзий. Рассматриваются базовые механизмы формирования иллюзий. Приводится их классификация. В заключении обобщаются результаты современных нейроисследований. Современные методы нейровизуализации (фМРТ, ЭЭГ) показывают, что в обработке иллюзий участвуют практически все уровни зрительной системы. Показано, что зрительные иллюзии не являются ошибками восприятия, а закономерностями формирования зрительного образа на уровне психики.

Ключевые слова: зрительные иллюзии, механизмы, классификация, нейровизуализация, зрительная кора.

**PSYCHOLOGY OF VISUAL ILLUSIONS:
WHEN THE EYES DECEIVE THE BRAIN**

Zelenskaya O.S.

Moscow International Academy

Abstract. The article is devoted to the topic of psychology of visual illusions. The basic mechanisms of formation of illusions are considered. Their classification is given. In conclusion, the results of modern neuroresearch are summarized. Modern methods of neuroimaging (fMRI, EEG) show that almost all levels of the visual system are involved in the processing of illusions. It is shown that visual illusions are not errors of perception, but patterns of formation of a visual image at the level of the psyche.

Keywords: visual illusions, mechanisms, classification, neuroimaging, visual cortex.

Зрительные иллюзии – это систематические ошибки восприятия, при которых наш мозг интерпретирует визуальную информацию искаженно, не соответствуя физической реальности объекта или сцены. Они представляют собой не просто курьезные картинки, а бесценное окно в понимание фундаментальных принципов работы зрительной системы и мозга в целом. Изучение иллюзий помогает ответить на ключевой вопрос психологии восприятия: как из сырых сигналов сетчатки рождается осмысленная и стабильная картина мира? Психология зрительных иллюзий исследует механизмы, лежащие в основе этих «ошибок», демонстрируя, что восприятие – это активный процесс конструирования реальности мозгом, а не ее пассивное отражение.

Иллюзии возникают из-за того, что наш мозг применяет мощные эвристики и априорные знания для быстрой интерпретации неоднозначной или неполной сенсорной информации. К ключевым механизмам возникновения иллюзий относят нижеследующие.

Контекст и сравнение. Восприятие элемента сильно зависит от его окружения. Иллюзии, основанные на контрасте (например, иллюзия одновременного светлотного контраста, где одинаковые серые квадраты на разном фоне кажутся разными) или на сравнении размеров (например, иллюзия Эббингауза (Титченера), где центральные круги одинакового размера кажутся разными из-за окружающих их кругов разной величины), демонстрируют, что мозг оценивает свойства объектов относительно друг друга, а не абсолютно (Eagleman, 2001).

Перспектива и глубина. Наш мозг «запрограммирован» интерпретировать двумерные изображения на сетчатке как трехмерный мир. Иллюзии, использующие линейную перспективу (например, иллюзия Понцо, где два одинаковых отрезка между сходящимися линиями кажутся разными по длине) или знание о размере объектов (иллюзия комнаты Эймса, где люди кажутся гигантами или карликами из-за искаженной формы комнаты), показывают, как мощные предположения о пространстве искажают восприятие (Gregory, 1997).

«Экономия» обработки (нисходящая обработка). Мозг стремится к экономии ресурсов, часто достраивая изображение, основываясь на прошлом опыте и ожиданиях, даже если сенсорные данные неполны. Иллюзия Канижи (три незавершенных круга с углублениями внутрь воспринимаются как белый треугольник, наложенный на другие фигуры) – яркий пример того, как мозг «заполняет» пробелы, создавая контуры и поверхности, которых физически нет (Murray, et al., 2002).

Эффекты адаптации и последовательности. Длительное воздействие определенного зрительного стимула (например, движения, цвета, наклона) вызывает адаптацию нейронов. Последующее восприятие нейтрального стимула искажается в противоположную сторону (остаточные иллюзии, например, иллюзия водопада – после наблюдения за движением вниз неподвижный объект кажется движущимся вверх) (Mather, et al., 1998).

Ограничения низкоуровневой обработки: Некоторые иллюзии возникают из-за особенностей работы самых ранних стадий зрительной системы. Например, решетка Германа (появление серых пятен на перекрестках белых линий на черном фоне) объясняется латеральным торможением в сетчатке и зрительной коре, где возбужденные нейроны подавляют активность соседних (Spillmann, 1994).

Выше рассмотрены механизмы возникновения зрительных иллюзий, а в дальнейшем мы остановимся на их классификации.

Иллюзии можно группировать по разным принципам, чаще всего по искажаемому свойству:

- Иллюзии размера и длины (Эббингауза, Мюллера-Лайера, Понцо).
- Иллюзии формы и контура (Канижи, невозможные фигуры, иллюзия изогнутой доски).

СЕКЦИЯ 2.

- Иллюзии движения (водопад, вращающиеся змеи).
- Иллюзии цвета и яркости (одновременный светлотный контраст, иллюзия тени Адельсона).
- Иллюзии глубины и перспективы (комната Эймса, иллюзия лестницы Шредера).

Двойственные изображения (ваза Рубина, утка/кролик) – демонстрируют конкуренцию интерпретаций.

Современные методы нейровизуализации (фМРТ, ЭЭГ) показывают, что в обработке иллюзий участвуют практически все уровни зрительной системы. Так ранняя зрительная кора (V1, V2) отвечает за обработку базовых признаков (контраст, ориентация линий, элементарное движение). Здесь возникают иллюзии, связанные с латеральным торможением (решетка Германа) и адаптацией (остаточное движение).

Вентральный поток («Что?»): Проходит через области V4 (цвет, форма) к нижневисочной коре (распознавание объектов). Здесь активно работают механизмы группировки, заполнения пробелов (иллюзия Канижи) и влияние контекста на восприятие формы и размера.

Дорсальный поток («Где?/Как?»): Проходит через области MT/V5 (движение) к заднетеменной коре (пространственное восприятие, действие). Ключевая роль в иллюзиях движения и пространственных искажениях (комната Эймса, Понцо). (Murray, et. al., 2006; Fang, et.al., 2005).

Надо понимать, что зрительные иллюзии – это не сбой системы, а неизбежное следствие ее эволюционной оптимизации. Мозг не фотографирует мир; он строит его эффективную модель, постоянно взвешивая сенсорные данные с предсказаниями, основанными на прошлом опыте и контексте. Иллюзии возникают там, где эти предсказания оказываются ошибочными в данных условиях. Они наглядно демонстрируют, что восприятие – это активный, творческий процесс интерпретации, а изучение этих «ошибок» остается одним из самых мощных инструментов познания тайн работы человеческого разума.

Список литературы

Eagleman, D. M. (2001). Visual illusions and neurobiology. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(12), 920-926. [DOI: 10.1038/35104092]

Gregory, R. L. (1997). Knowledge in perception and illusion. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 352(1358), 1121-1128. [DOI: 10.1098/rstb.1997.0095]

Murray, M. M., et al. (2002). Perceptual filling-in: A parametric fMRI study. *Journal of Neuroscience*, 22(21), 9360-9367. [DOI: 10.1523/JNEUROSCI.22-21-09360.2002]

Mather, G., Verstraten, F., & Anstis, S. (Eds.). (1998). *The motion aftereffect: A modern perspective*. MIT Press. [ISBN: 978-0262133379]

Spillmann, L. (1994). The Hermann grid illusion: A tool for studying human perceptive field organization. *Perception*, 23(6), 691-708. [DOI: 10.1068/p230691]

Murray, S. O., Boyaci, H., & Kersten, D. (2006). The representation of perceived angular size in human primary visual cortex. *Nature Neuroscience*, 9(3), 429-434. [DOI: 10.1038/nn1641]

Fang, F., & He, S. (2005). Cortical responses to invisible objects in the human dorsal and ventral pathways. *Nature Neuroscience*, 8(10), 1380-1385. [DOI: 10.1038/nn1537]

Robinson, J. O. (1998). *The psychology of visual illusion*. Dover Publications. [ISBN: 978-0486404493]

Shapiro, A. G., & Todorović, D. (Eds.). (2017). *The Oxford compendium of visual illusions*. Oxford University Press. [ISBN: 978-0199794607]

Paré, M. (2020). Visual illusions: An interesting tool to investigate developmental dyslexia and autism spectrum disorder. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 565447. [DOI: 10.3389/fnhum.2020.565447]

**МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ
ЛИЧНОСТИ: МНОГООБРАЗИЕ ПОДХОДОВ**

Комолова Л.А.

Московская международная академия

Аннотация. В статье представлен обзор современных методов изучения ценностно-смысловой сферы личности. Выделяются такие группы методов как стандартизированные самоотчеты, проективные техники, качественные методы и экспериментальные методы. Для каждой группы методов выделяются как их достоинства, так и недостатки. Делается вывод о необходимости комплексного подхода к изучению ценностно-смысловой сферы личности.

Ключевые слова: ценностно-смысловая сфера личности, изучение, самоотчеты, проективные методы, экспериментальные методы, качественные методы.

**METHODS FOR PERSON'S VALUE-MEANING SPHERE STUDY:
A VARIETY OF APPROACHES**

Komolova L.A.

Moscow International Academy

Abstract. The article provides an overview of modern methods for studying the value-meaning sphere of personality. Such groups of methods as standardized self-reports, projective techniques, qualitative methods and experimental methods are distinguished. For each group of methods, both their advantages and disadvantages are highlighted. A conclusion is made about the need for an integrated approach to studying the value-meaning sphere of personality.

Keywords: value-meaning sphere of personality, study, self-reports, projective methods, experimental methods, qualitative methods.

Ценностно-смысловая сфера личности (ЦССЛ) – ядро человеческой субъективности, объединяющее систему устойчивых значимостей (ценностей) и представлений о направленности и осмысленности жизни (смыслы). Изучение этой сферы критически важно для понимания мотивации, поведения, адаптации и развития человека в различных контекстах (профессиональном, образовательном, клиническом, социальном). Однако ее сложность, глубина и часто неполная осознанность для самого носителя делают исследование ЦССЛ методологической задачей, требующей комплексного подхода. Данная статья обзорекает основные группы методов, применяемых для изучения ценностей и смыслов личности.

Первая группа методов - стандартизированные самоотчеты - и это наиболее распространенная группа методов, основанная на самоописании респондента. Среди них наиболее известными являются:

Опросники структуризации ценностей:

Методика Ш. Шварца (Портретный ценностный опросник - PVQ): Измеряет 10 базовых и 19 уточняющих индивидуальных ценностей, объединенных в 4 высших порядка (Открытость изменениям, Сохранение, Самоутверждение, Самотрансцендентность) (Schwartz, 2012; Карандашев, 2004). Выявляет иерархию ценностей и их относительную значимость.

Ценностный опросник С. Магуна (ЦОС): Измеряет инструментальные и терминальные ценности в различных жизненных сферах (Магун, 1985; Магун, Руднев, 2008). Фокусируется на представлениях о желаемом состоянии.

Опросники смысложизненных ориентаций:

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева: Диагностирует общую осмысленность жизни (ОЖ), а также ее конкретные аспекты: Цели в жизни (Ц), Процесс жизни (П), Результативность жизни (Р), Локус контроля-Я (ЛК-Я), Локус контроля-жизнь (ЛК-Ж) (Леонтьев, 1992, 2000). Классический инструмент для изучения переживания смысла.

Шкала присутствия смысла (Purpose in Life Test - PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика: Измеряет степень переживания осмысленности жизни (Crumbaugh & Maholick, 1964; Леонтьев, 2000 - адаптация).

Опросник личностных смыслов (ОЛС) Д.А. Леонтьева: Исследует индивидуальную иерархию смысловых конструктов через оценку значимости различных жизненных понятий (Леонтьев, 2000).

Опросники конкретных смысловых образований:

Методика предельных смыслов (МПС) В.В. Козлова: Изучает глубинные, экзистенциальные смыслы, лежащие в основе жизнедеятельности (Козлов, 2004).

Опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire - WCQ): Хотя фокусируется на совладании, косвенно выявляет значимые ценности и смыслы, ради которых человек борется со стрессом (Lazarus & Folkman, 1984; Рассказова и др. - адаптация).

Важным преимуществом данной группы методик является их стандартизация, возможность количественной обработки и сравнения данных, охват больших выборок, относительная простота применения. Однако, есть ряд ограничений, которые, в первую очередь, связаны с риском социальной желательности, влиянием уровня рефлексии и самопонимания респондента, сложностью учета динамичности и контекстуальности смыслов, невозможностью выявить неосознаваемые аспекты.

Вторую группу методов составляют проективные и ассоциативные методики. Они направлены на выявление неосознаваемых или трудно вербализуемых аспектов ЦССЛ через реакции на неоднозначные стимулы.

Среди таких методик наиболее известными и часто используемыми являются:

Незаконченные предложения: Предложения с открытым концом, касающиеся ценностей, смыслов, будущего, прошлого, отношений (напр., «Главная ценность для меня – это...»), «Жизнь имеет смысл, когда...», «Я чувствую себя сильным, если...»). Анализируются тематика и содержание завершений.

СЕКЦИЯ 2.

Методика «20 ответов» М. Куна и Т. Макпартленда («Кто Я?»): Позволяет выявить значимые идентификационные категории, отражающие ценности и смыслы самоопределения (Kuhn & McPartland, 1954; адаптации в российской психологии).

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича: Хотя часто используется как прямой ранжировочный список, процедура выбора и обоснования выбора терминальных и инструментальных ценностей имеет проективный элемент (Rokeach, 1973; адаптации).

Рисуночные методики: Анализ рисунков на темы «Моя жизнь», «Я в прошлом, настоящем и будущем», «Мое счастье» и т.д. Интерпретируется символика, сюжет, расположение, цвет.

Методика «Незавершенная история» / Анализ нарративов: Предлагается закончить или интерпретировать историю с неопределенным концом, отражающую моральный выбор или смысловой конфликт. Выявляет имплицитные смысловые схемы.

Преимущества этой группы методик заключается в том, что они позволяют «обходить» защитные механизмы и социальную желательность, выявляют менее осознаваемые слои ЦССЛ, дают богатый качественный материал. Однако сложность стандартизации и объективной интерпретации, высокая зависимость от квалификации исследователя, трудности количественной обработки, возможная неоднозначность результатов накладывают на эти методики и ряд ограничений.

Третья группа объединяет разнообразные методы, которые объединяются одним термином - качественные методы, и к которым относятся глубинные интервью, беседы, биографический метод и др. Все они направлены на глубокое понимание уникальной системы ценностей и смыслов конкретного человека в контексте его жизненного пути.

Феноменологическое интервью: Глубинное неструктурированное или полуструктурированное интервью, фокусирующееся на субъективном опыте переживания ценностей и смыслов, их становлении и трансформации.

Биографическое интервью / Анализ автобиографий: Реконструкция жизненного пути, ключевых событий, поворотных моментов (бифуркаций) и их смыслового наполнения для личности (Берулава, 2016). Позволяет увидеть динамику ЦССЛ во времени.

Фокус-группы: Обсуждение в группе тем, связанных с ценностями и смыслами жизни (например, «Что делает жизнь достойной?», «Ради чего стоит преодолевать трудности?»). Выявляет коллективные представления и индивидуальные позиции в дискуссии.

Анализ личных документов (дневники, письма, сочинения): Изучение спонтанных высказываний о ценностях и смыслах в естественном контексте жизни человека.

Глубина и детализация, контекстуальность, возможность изучения динамики и уникальности, выявление сложных взаимосвязей, доступ к личному опыту обеспечивают эту группу методик определенными преимуществами, однако

трудоемкость сбора и анализа данных, невозможность широких обобщений, сильное влияние личности исследователя, сложность объективации результатов ограничивает сферу их применения.

Четвертая группа методов связана с использованием психодиагностических процедур в рамках экспериментального метода. Основное отличие этой группы методов заключается в моделировании ситуации и изучение реального поведения, выбора и когнитивных процессов, связанных с ЦССЛ. Среди таких процедур можно выделить:

Методики изучения ценностного выбора: Моделирование ситуаций выбора между альтернативами, отражающими разные ценности (например, «Работа с высокой зарплатой, но неинтересная» vs. «Работа интересная, но с низкой зарплатой»). Анализируются предпочтения и их обоснования.

Методики семантического дифференциала: Оценка значимых понятий (например, «Я», «Свобода», «Успех», «Любовь», «Будущее») по набору биполярных шкал (напр., сильный-слабый, добрый-злой, активный-пассивный). Выявляет индивидуальную семантику и смысловые связи понятий (Осгуд и др., 1957; Петренко, 2005).

Репертуарные решетки Дж. Келли: Изучение индивидуальной системы конструкторов, через которые человек воспринимает и оценивает себя, других людей и значимые явления. Позволяет выявить имплицитные смысловые категории и их иерархию (Kelly, 1955; Франселла, Баннистер, 1987).

Психофизиологические и нейровизуализационные методы (fMRI, ЭЭГ): Изучают нейронные корреляты обработки ценностно-значимой информации, принятия решений, связанных с ценностями, переживания смысла (Sharot et al., 2010). Показывают «физиологию» ценностно-смысловой регуляции.

Объективность, изучение реального выбора и поведения, возможность установления причинно-следственных связей в экспериментальных условиях обеспечивают эти методы определенным преимуществом, однако искусственность лабораторных условий, сложность моделирования реальных жизненных ситуаций, высокая стоимость нейровизуализационных методов определяют ограниченное использование данных методов при диагностике ценностно-смысловой сферы личности.

Таким образом, исследование ценностно-смысловой сферы личности – область, требующая методологического плюрализма. Не существует «идеального» метода, способного исчерпывающе охватить всю глубину и сложность этой сферы. Каждый подход обладает своими сильными сторонами и ограничениями.

Опросники хороши для выявления осознаваемой иерархии ценностей и оценки уровня осмысленности жизни в больших группах.

Проективные методики позволяют заглянуть в менее осознаваемые пласты смыслов.

Качественные методы незаменимы для понимания уникальности, контекста и динамики ЦССЛ конкретного человека.

СЕКЦИЯ 2.

Экспериментальные и психодиагностические процедуры помогают изучать реальные поведенческие проявления и когнитивные механизмы ценностно-смысловой регуляции.

Наиболее перспективным является комплексный (триангуляционный) подход, сочетающий несколько методов из разных групп. Например:

RVQ Шварца для выявления базовой структуры ценностей.

Тест СЖО для оценки осмысленности жизни.

Глубинное интервью или анализ автобиографического нарратива для понимания личной истории и контекста формирования этих ценностей и смыслов.

Методика Незаконченных предложений на ценностно-смысловые темы для выявления имплицитных ассоциаций.

Такой подход позволяет преодолеть ограничения отдельных методов, повысить валидность и надежность исследования и получить более целостную и глубокую картину ценностно-смысловой сферы личности. Учет контекста, жизненного этапа и культурных особенностей респондента также остается критически важным условием адекватного изучения ЦССЛ.

Список литературы

Берулава, Г. А. (2016). Биографический метод в психологии: история, теория, практика. М.: Когито-Центр.

Карандашев, В. Н. (2004). Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь.

Козлов, В. В. (2004). Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Институт психотерапии.

Леонтьев, Д. А. (1992). Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл.

Леонтьев, Д. А. (2000). Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл.

Магун, В. С. (1985). Потребности и психология социальной деятельности личности. Л.: Наука.

Магун, В. С., Руднев, М. Г. (2008). Базовые ценности россиян в европейском контексте // *Общественные науки и современность*, (3), 5-22.

Петренко, В. Ф. (2005). Основы психосемантики. СПб.: Питер.

Франселла, Ф., Баннистер, Д. (1987). Новый метод исследования личности: руководство по репертуарным личностным методикам. М.: Прогресс.

Шамшикова, О. А., Шамшикова, Е. О. (2021). Ценностно-смысловая сфера личности: современные методы диагностики. Монография. М.: ИНФРА-М.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. Vol. 1, 2. New York: Norton.

Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An Empirical Investigation of Self-Atti-

tudes. *American Sociological Review*, 19(1), 68–76.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana: University of Illinois Press.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.

Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>

Sharot, T., De Martino, B., & Dolan, R. J. (2010). How Choice Reveals and Shapes Expected Hedonic Outcome. *Journal of Neuroscience*, 30(10), 3760–3765. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4842-09.2010>

**ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА: ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ПРИЗМУ ИСТОРИИ**

Маргарян М. А.

Московская международная академия

Аннотация. В статье дается ретроспективный обзор влияния музыки на эмоциональные состояния человека. Прослеживается развитие взглядов на природу воздействия музыки от древнего мира до настоящего времени. Отмечается как важный этап в становлении психологии восприятия музыки возникновение музыкальной терапии. Отмечаются современные исследования в рамках нейронауки, которые позволили детально картировать мозговые сети, вовлеченные в эмоциональный отклик на музыку.

Ключевые слова: музыка, восприятие музыки, эмоциональные состояния, музыкальная терапия, эмоциональный отклик.

**THE INFLUENCE OF MUSIC ON A PERSON'S EMOTIONAL STATE:
THROUGH THE PRISM OF HISTORY**

Margaryan M. A.

Moscow International Academy

Abstract. The article provides a retrospective review of the influence of music on human emotional states. The development of views on the nature of the impact of music from the ancient world to the present is traced. The emergence of music therapy is noted as an important stage in the development of the psychology of music perception. Modern research in the field of neuroscience is noted, which allowed detailed mapping of the brain networks involved in the emotional response to music.

Keywords: music, music perception, emotional states, music therapy, emotional response.

Музыка является неотъемлемой частью человеческого опыта: она способная проникать в самые глубины души, пробуждая спектр эмоций – от безудержной радости до глубокой печали, от умиротворения до тревоги. Это ее уникальное свойство не является открытием современной психологии - оно осознавалось, изучалось и целенаправленно использовалось на протяжении всей истории человечества. Рассмотрение исторического аспекта этого влияния позволяет понять, как представления о силе музыки и способы ее применения для воздействия на эмоции эволюционировали от мистических представлений до научно обоснованных практик.

В древнем мире музыка широко использовалась в ритуалах и врачевании. Египетские папирусы и греческие источники упоминают о применении музыки для

лечения болезней, успокоения душевных страданий и изгнания «злых духов», олицетворявших психические расстройства. Орфические мистерии использовали музыку для достижения экстатических состояний. Однако первые письменные свидетельства о роли музыки в регулировании эмоциональных состояний личности появляются в трудах античных философов.

Именно греческие философы заложили фундамент понимания связи музыки и эмоций. Пифагор и его последователи видели в музыке отражение «гармонии сфер», считая, что правильные музыкальные интервалы (созвучия) способны гармонизировать душу человека, восстанавливая ее внутренний порядок (ἁρμονία). Платон в диалогах «Государство» и «Законы» подчеркивал воспитательную и этическую роль музыки. Он предупреждал об опасности определенных ладов (например, лидийского или ионийского), считая, что они могут разнеживать дух или вызывать излишнее возбуждение, в то время как дорийский лад воспитывал мужество и стойкость [1]. Аристотель в «Поэтике» развил концепцию катарсиса (очищения) – эмоциональной разрядки и очищения через переживание сильных чувств (страха и сострадания), вызываемых трагедией, важнейшим элементом которой была музыка [2].

Примерно в это же время в Китае конфуцианство рассматривало музыку как инструмент поддержания социальной гармонии и отражение порядка во Вселенной. Правильная музыка (雅樂, уауе) должна была воспитывать благородные чувства и способствовать добродетельному правлению. В индийской традиции концепция рага – это не просто мелодическая структура, но и сложная система, привязанная к определенному времени суток, сезону и, главное, к вызываемым эмоциям (раса). Каждая рага предназначена для пробуждения конкретного настроения или состояния сознания [3].

В эпоху средневековья в западной традиции доминирующей стала музыка, направленная на духовное созерцание и отрешение от мирских страстей. Григорианский хорал с его плавными, лишенными резкости мелодиями, латинскими текстами и аскетичной манерой исполнения был призван вызывать чувства смирения, благоговения, устремленности к Богу, подавляя земные эмоциональные порывы [4].

Однако постепенно музыка выходила за пределы храма. Развитие полифонии добавило сложности и глубины звучанию. Появились многочисленные светские жанры (мадригал, шансон), где тексты часто повествовали о любви, радостях и печалях земной жизни, и музыка становилась средством их выражения. Композиторы начали осознанно использовать музыкальные средства (гармонию, ритм, темп) для усиления эмоционального содержания текста.

XVII-XVIII века стали временем расцвета теории, стремившейся систематизировать связь между музыкальными элементами и конкретными эмоциями (аффектами). Композиторы и теоретики (И. Маттезон, А. Кирхер, Ж.-Ф. Рамо) разрабатывали «музыкальную риторику», где определенные мелодические обороты, ритмы, гармонические последовательности, тональности

СЕКЦИЯ 2.

и тембры ассоциировались с гневом, радостью, печалью, героизмом, нежностью и т.д. [5]. Задача музыки виделась в точной передаче и возбуждении этих аффектов у слушателя. Яркие примеры – страстные оперы Монтеверди, глубоко выразительные кантаты Баха, драматические увертюры Генделя, где музыка служила мощным инструментом эмоционального воздействия на человека.

Эпоха романтизма (конец XVIII века — первая половина XIX века) характеризуется утверждением самоценности духовно-творческой жизни личности, изображением сильных страстей и характеров, одухотворённой и целительной природы музыка рассматривается как язык эмоций. Представители этого направления возвели индивидуальное чувство, субъективное переживание в ранг высшей ценности. Музыка стала считаться самым прямым и непосредственным «языком души», способным выразить то, что невыразимо словами (идея, восходящая к Э.Т.А. Гофману и Вагнеру). Композиторы (Шуберт, Шопен, Шуман, Лист, Вагнер, Чайковский) стремились к максимальной экспрессии, используя расширенную гармонию, богатую оркестровку, гибкие ритмы и формы для передачи тончайших нюансов чувств – от лирической созерцательности до титанических страстей и трагического надрыва [6]. Программная музыка (симфонические поэмы) прямо связывала музыкальное развитие с эмоциональным содержанием литературного или живописного сюжета.

Наука нашего времени характеризуется разрушением традиций и поиском новых средств. Возникают различные авангардные течения (атональность, додекафония Шёнберга, алеаторика, электронная музыка), которые бросили вызов традиционным представлениям о красоте и эмоциональности музыки. Они стремились выразить новые, часто тревожные, дисгармоничные состояния сознания современного человека, используя необычные звучания и структуры [7].

Параллельно с экспериментами в искусстве началось научное изучение физиологического и психологического воздействия музыки. Пионерские работы начала XX века (И. Догель в России) и активное развитие после Второй мировой войны привели к становлению музыкотерапии как самостоятельной дисциплины. Было доказано влияние музыки на частоту сердечных сокращений, дыхание, артериальное давление, гормональный фон (особенно уровень кортизола – гормона стресса) [8]. Параллельно с экспериментами началось научное изучение воздействия музыки. После пионерских работ XX века, музыкотерапия оформилась в доказательную дисциплину. Современные мета-анализы убедительно демонстрируют ее эффективность.

Так, исследования с измерением уровня кортизола, ЧСС и субъективных отчетов показывают значительное снижение стресса, особенно у пациентов перед операциями, в онкологии и при генерализованном тревожном расстройстве. Персонализированная музыка часто оказывается эффективнее стандартных расслабляющих композиций [8, 11].

Музыка доказано снижает восприятие как острой, так и хронической боли (например, при фибромиалгии, артрите, после операций), уменьшая потребность

в анальгетиках. Механизмы включают отвлечение внимания, активацию системы вознаграждения (выброс дофамина и эндорфинов) и модуляцию нисходящих болевых путей в мозге [12].

Музыка активно используется после инсультов (стимулируя нейропластичность и восстановление речи через терапию мелодической интонацией), при болезни Паркинсона (улучшение походки и стабильности под ритмическую стимуляцию) и деменциях (вызов воспоминаний).

Современные технологии (фМРТ, ЭЭГ) позволили заглянуть в мозг слушающего музыку человека. Установлено, что музыка активирует лимбическую систему (центр эмоций), систему вознаграждения (выброс дофамина), префронтальную кору (когнитивная обработка) и моторные зоны [9]. Таким образом, исторический путь осмысления влияния музыки на эмоции – это путь от мистического восприятия к глубокому научному пониманию. Современные исследования, опираясь на мощные технологии и междисциплинарный подход (нейробиология, психология, data science), не только подтверждают интуитивные прозрения прошлого, но и раскрывают невероятную сложность и индивидуальность этого воздействия. Мы переходим от общих представлений о «музыке для радости» или «музыке для грусти» к персонализированному пониманию и использованию музыки как инструмента регуляции эмоций, улучшения качества жизни и даже терапии. Цифровая эпоха открывает новые возможности для изучения глобальных паттернов и создания адаптивных музыкальных сред. Понимание исторического контекста и современных научных открытий обогащает наше восприятие, подчеркивая, что способность музыки трогать струны души – это универсальная, биологически укорененная, но глубоко личная и культурно опосредованная черта человеческого бытия, потенциал которой мы только начинаем осознавать и использовать в полной мере.

Список литературы

- Платон. Государство. Законы. Москва: Мысль, 1998.
- Аристотель. Поэтика. Рипол-Классик, 2017.
- Jairazbhoy, N. A. (1971). *The Rāgs of North Indian Music: Their Structure and Evolution*. Popular Prakashan.
- Hiley, D. (1993). *Western Plainchant: A Handbook*. Clarendon Press.
- Buelow, G. J. (1983). *The Loci Topici and Affect in Late Baroque Music: Heimeichen's Practical Demonstration*. *Music Review*, 44, 1–11.
- Dahlhaus, C. (1989). *Nineteenth-Century Music*. (J. B. Robinson, Trans.). University of California Press.
- Griffiths, P. (2010). *Modern Music and After* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Альтшулер, И. М. (1954). *Музыкотерапия*. Государственное издательство медицинской литературы. (Alt schuler, I. M. (1954). *Music Therapy*).
- Levitin, D. J. (2006). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. Dutton.

СЕКЦИЯ 2.

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>

de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>

Garza-Villareal, E. A., Wilson, A. D., Vase, L., Brattico, E., Barradas, D. R., Jensen, T. S. & Vuust, P. (2014). Music reduces pain and increases functional mobility in fibromyalgia. *Frontiers in Psychology*, 5, 90. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00090>

**СУВЕРЕНИТЕТ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ:
ЗАЩИТА «Я» В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Мишутин Д.О.

Московская международная академия

Аннотация. В статье поднимаются вопросы суверенности личности в цифровом пространстве. Рассматриваются правовые аспекты суверенности личности, угрозы для безопасности, которые создают современные цифровые технологии, в том числе и нейросети. Подчеркивается, психологический аспект обеспечения суверенности личности в цифровом пространстве.

Ключевые слова: цифровое пространство, суверенность личности, право, этика, осознанность.

**PERSONAL SOVEREIGNTY IN DIGITAL SPACE: PROTECTION
OF THE «SELF» IN VIRTUAL SPACE**

Mishutin D.O.

Moscow International Academy

Abstract. The article raises issues of personal sovereignty in digital space. The legal aspects of personal sovereignty, threats to security created by modern digital technologies, including neural networks, are considered. The psychological aspect of ensuring personal sovereignty in digital space is emphasized.

Keywords: digital space, personal sovereignty, law, ethics, awareness.

В цифровую эпоху вопрос суверенитета личности вышел за пределы материального мира. Суверенитет личности в виртуальном пространстве – это фундаментальное право человека самостоятельно и свободно определять свою идентичность, контролировать свои персональные данные, управлять цифровым следом и принимать осознанные решения о своем присутствии и взаимодействиях в онлайн-среде, без необоснованного вмешательства со стороны государств, корпораций или других лиц. Это право на цифровое самоопределение становится критически важным для сохранения свободы, достоинства и приватности в XXI веке.

Право на цифровой суверенитет сталкивается с беспрецедентными вызовами, среди которых модно отметить:

Массированный сбор и коммерциализация данных. Платформы социальных сетей, поисковые системы, онлайн-магазины и даже приложения для фитнеса собирают колоссальные объемы данных о наших предпочтениях, поведении, местоположении, связях и даже биометрических показателях. Эти данные часто агрегируются, анализируются и продаются для целевой рекламы или других целей, превращая личность в товар [1]. Пользователь редко осознает полный

СЕКЦИЯ 2.

масштаб сбора и не имеет реального контроля над дальнейшим использованием своих данных.

Деанонимизация и преследование. Технологии делают все сложнее сохранять анонимность в сети. Деанонимизация может привести к преследованию, травле, дискриминации или физической угрозе, особенно для активистов, журналистов и представителей уязвимых групп, лишая их права на безопасное выражение своих взглядов [2].

Манипуляция и алгоритмическое управление. Алгоритмы соцсетей и рекомендательных систем формируют нашу информационную ленту, влияя на восприятие реальности, политические взгляды и потребительские привычки. «Фильтрующие пузыри» ограничивают кругозор, а таргетированная реклама и пропаганда могут манипулировать поведением на подсознательном уровне [3, 4].

Уязвимость инфраструктуры и кибер-атаки. Утечки данных, взломы аккаунтов – все это напрямую нарушает контроль человека над своей цифровой идентичностью и информацией, причиняя материальный и репутационный ущерб.

Более того, вызовы нейросетей и глубоких фейков, что зачастую приводит к кризису аутентичности. Активно развивающиеся современные нейросети (ИИ - искусственный интеллект) создает новые угрозы для формирования и функционирования личности. Среди них можно отметить очень реалистичные подделки аудио и видео могут использоваться для дискредитации, шантажа, манипуляции общественным мнением и подрыва доверия к любой информации. Нейросети могут генерировать тексты, изображения и голос, неотличимые от реальных, позволяя злоумышленникам выдавать себя за конкретных людей. Анализ больших данных с помощью ИИ позволяет предсказывать и потенциально влиять на решения и действия людей с высокой точностью.

В контексте защиты цифрового суверенитета личности приобретает комплексный и междисциплинарный характер. Представляется, что одной из первых мер является правовое регулирование, которое уже разрабатывается в европейских странах, и в соответствии с которым у пользователя есть право на доступ, исправление, удаление данных, переносимость и возражение против обработки. Принцип «privacy by design» [5]. Распространение этих принципов на уровне национальных законов позволило обеспечить реальность правоприменительной практики. В РФ есть аналог такого закона («О персональных данных») [7]. Необходима также разработка этических рамок и правовых норм контроля за разработкой и применением ИИ, особенно в сфере распознавания лиц и генеративного контента, чтобы предотвратить злоупотребления нейросетями.

Вторым элементом обеспечения суверенности личности в цифровом пространстве является развитие и активное внедрение технологий приватности. Такие технологии связаны шифрованием информации [6], созданием и использованием анонимизирующих инструментов, защита аккаунтов от несанкционированного доступа и активное управление настройками конфиденциальности в соцсетях и приложениях.

Третьим элементом обеспечения суверенности личности в виртуальном пространстве является сама личность. Необходимо повышение цифровой грамотности и формирование высокого уровня осознанности ценности своих данных, механизмов работы алгоритмов, рисков фишинга и методов социальной инженерии. Критическое восприятие информации, особенно глубоких фейков (проверка источников, метаданных). Для этого должно в практику войти обучение безопасным практикам онлайн.

Таким образом, суверенитет личности в виртуальном пространстве – не абстрактная концепция, а необходимое условие сохранения фундаментальных свобод и человеческого достоинства в цифровую эпоху. Это право на контроль над своей цифровой идентичностью, защиту приватности и свободу от необоснованного вмешательства и манипуляций, включая те, что стали возможными благодаря нейросетям.

Достижение реального цифрового суверенитета требует совместных усилий: от принятия и строгого исполнения сильных законов о защите данных и регулирования ИИ – до развития технологий приватности и, что не менее важно, воспитания цифровой грамотности и осознанности у каждого пользователя. Только так виртуальное пространство может стать не полем для эксплуатации и контроля, а средой для свободного, безопасного и суверенного развития личности. Битва за наше цифровое «Я» продолжается, и ее исход определит, кому будет принадлежать будущее: человеку или алгоритмам, управляющим его данными.

Список литературы

Surfshark. Глобальная статистика утечек данных. <https://surfshark.com/research/data-breach-monitoring-global-statistics> .

Amnesty International. <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/privacy-technology/surveillance-technologies/>

Pariser, Eli (2011). *The Filter Bubble: How the New Personalized Web Is Changing What We Read and How We Think*. Penguin Books.

Zuboff, Shoshana (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. PublicAffairs.

EUR-Lex. Общий регламент по защите данных (GDPR). <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj> .

Electronic Frontier Foundation (EFF). Руководство по самозащите от слежки: Шифрование. <https://ssd.eff.org/> .

Соловайненко И. В. Информационная безопасность личности в условиях цифровизации: правовые аспекты // Закон. – 2020. – № 12. – С. 97-110.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОСТИ

Сорока А.А.

Московская международная академия

Аннотация. В статье делается обзор исследований, в которых были выявлены психологические факторы ментального здоровья личности в зрелости. Показано, что наряду с рядом индивидуально-психологических характеристик важным фактором являются также и социальные факторы, а именно - социальная поддержка и качество отношений с окружающими. Делается вывод, что осознание, а также развитие выделенных факторов является основой для сохранения и улучшения психического здоровья на протяжении всего периода зрелости.

Ключевые слова: зрелость, ментальное здоровье, психологические факторы, социальное окружение.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF MENTAL HEALTH
OF THE INDIVIDUAL IN MATURITY

Soroka A.A.

Moscow International Academy

Abstract. The article provides an overview of studies that have identified psychological factors of mental health of the individual in maturity. It is shown that along with a number of individual psychological characteristics, social factors are also an important factor, namely, social support and the quality of relationships with others. It is concluded that awareness, as well as the development of the identified factors, is the basis for maintaining and improving mental health throughout the entire period of maturity.

Keywords: maturity, mental health, psychological factors, social environment.

Зрелость (условно 30-65 лет) — период максимальной социальной и профессиональной реализации, сопровождающийся уникальными вызовами. Ментальное здоровье в этот период — не статичное состояние, а динамичный процесс, определяемый комплексом психологических факторов. Понимание этих факторов критически важно для профилактики расстройств и поддержания высокого качества жизни [6, 15]. В статье по результатам современных исследований обобщены ключевые аспекты психического благополучия в зрелом возрасте. В этих работах выделяют ряд нижеследующих психологических факторов.

Жизнестойкость личности рассматривается как способность адаптироваться к стрессу, преодолевать невзгоды и восстанавливаться после них [15]. Она выступает мощным буфером против развития депрессии, тревоги и выгорания, особенно во время кризисов (профессиональных, семейных, «кризиса середины

жизни») [8, 15]. Позволяет находить конструктивные пути решения проблем и формируется через позитивный опыт совладания, наличие социальной поддержки, реалистичный оптимизм и навыки саморегуляции [1, 15].

Самоэффективность личности определяет веру в свою способность управлять событиями своей жизни и успешно решать задачи [11]. Высокая самоэффективность снижает воспринимаемый стресс и тревогу, повышает мотивацию и способствует активному решению проблем [11, 16]. Чувство утраты контроля над значимыми сферами (работа, здоровье, отношения) — значимый фактор риска депрессии [16]. В основе ее формирования - прошлый успешный опыт, наблюдение за моделями поведения, вербальном убеждении и позитивном эмоциональном фоне [11].

Осмысленность жизни, т.е. восприятие жизни как имеющей цель, значение и направленность; соответствие действий глубоким личным ценностям является одним из ключевых аспектов ментального здоровья личности [4, 13]. Наличие смысла — ключевой защитный фактор против экзистенциальной тревоги, апатии и депрессии, особенно актуальных в периоды переоценки зрелости [4, 13], смысл служит источником жизненных сил и удовлетворенности. Кризис смысла часто сопутствует кризису середины жизни [2].

Использование адаптивных копинг-стратегий, осознанные когнитивные и поведенческие усилия по управлению стрессом [14] играют немаловажную роль в обеспечении здоровья личности. Так, например, использование проблемно-ориентированного копинга (планирование, поиск информации) и адаптивного эмоционально-ориентированного копинга (позитивная переоценка, юмор, принятие) коррелирует с лучшим ментальным здоровьем [3, 14]. Деадаптивные стратегии (избегание, отрицание, самообвинение, агрессия, злоупотребление ПАВ) повышают риск расстройств [3, 10].

В последнее время в психологической науке отмечается высокая роль эмоционального интеллекта (ЭИ), по которым понимается способность к распознаванию, пониманию, управлению своими эмоциями и распознаванию эмоций других [17]. Показано, что высокий ЭИ способствует эффективной регуляции негативных эмоций (гнева, тревоги), снижая их деструктивное влияние [5, 17], улучшает качество межличностных отношений и разрешение конфликтов, напрямую влияя на благополучие [5]. При этом низкий ЭИ ассоциирован с повышенной уязвимостью к стрессу [17].

Важным аспектом ментального здоровья личности является самопринятие и аутентичность. Позитивное и реалистичное отношение к себе, признание своих сильных и слабых сторон, жизнь в согласии со своими ценностями и чувствами [16]. Самопринятие снижает внутренний конфликт, тревожность и перфекционизм [16]. Аутентичность способствует построению искренних отношений и предотвращает выгорание от социального «маскирования». Непринятие себя и чувство несоответствия ожиданиям — источники хронического стресса [16].

СЕКЦИЯ 2.

Из личностных характеристик можно отметить такие когнитивные составляющие как гибкость и открытость опыту, которые определяют способность личности адаптировать мысли, чувства и поведение к меняющимся обстоятельствам; готовность к новому опыту и пересмотру установок [7]. Открытость опыту позволяет эффективно справляться с переменами зрелой жизни (изменение ролей в семье, трансформация карьеры, возрастные изменения здоровья) [7, 12]. Ригидность мышления и поведения затрудняет адаптацию, ведет к фрустрации и дезадаптации [7].

Очень важным фактором сохранности психического здоровья личности является социальная поддержка и качество отношений с окружающими. Надежная социальная поддержка — один из наиболее мощных протективных факторов ментального здоровья [6, 12]. Смягчает воздействие стресса, снижает риск депрессии и тревоги, повышает самооценку и чувство принадлежности. Конфликты, одиночество и социальная изоляция — значительные факторы риска [12].

Таким образом, даже очень краткий обзор факторов ментального здоровья личности в зрелости показал, что оно формируется под влиянием сложного взаимодействия психологических факторов: устойчивости, самоэффективности, осмысленности, адаптивных копинг-стратегий, эмоционального интеллекта, самопринятия, качества социальных связей и психологической гибкости [6, 15, 16]. Это состояние не просто отсутствия расстройств, а позитивного благополучия, позволяющего реализовать потенциал, эффективно справляться со стрессом, продуктивно работать и вносить вклад в общество [16]. Осознанное развитие и укрепление этих факторов через психообразование, психотерапию, тренинги и формирование поддерживающей среды является основой для сохранения и улучшения психического здоровья на протяжении всего периода зрелости.

Список литературы

- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.
- Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Ленато, АСТ, 1996.
- Караванова Л.Ж. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Речь, 2018.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2007.
- Люсин Д.В., Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Перре М., Бауманн У. Клиническая психология. – СПб.: Питер, 2007. – Гл. 4.2.
- Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Психологическая гибкость как предиктор совладания и субъективного благополучия // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 4. – С. 8–36.
- Сапожникова Р.Б., Холмогорова А.Б. Резильентность как фактор психического здоровья // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 1. – С. 70–89.

Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006.

Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травму. – М.: Генезис, 2020. – Гл. 2.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Carstensen, L.L. (2009). *A Long Bright Future: Happiness, Health, and Financial Security in an Age of Increased Longevity*. New York: Broadway Books.

Frankl, V.E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. (Original work published 1946).

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Masten, A.S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.

Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТИ
В ОНТОГЕНЕЗЕ: ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА К ЗРЕЛОСТИ

Филатов А.А.

Московская международная академия

Аннотация. В статье рассмотрены этапы развития любознательности на разных этапах онтогенеза. Представлены основы развития любознательности на каждом возрастном этапе, описаны проявления и представлены факторы развития любознательности. Показано, что формирование любознательности является сложным, многофакторным процессом, связанным как с внутренними психологическими факторами, так и с внешними – социальными.

Ключевые слова: любознательность, онтогенез, биологические факторы, индивидуально-психологические особенности личности, воспитание, среда, привязанность.

PSYCHOLOGY OF CURIOSITY DEVELOPMENT IN ONTOGENESIS:
FROM INFANCY TO MATURITY

Filatov A.A.

Moscow International Academy

Abstract. The article examines the stages of curiosity development at different stages of ontogenesis. The basics of curiosity development at each age stage are presented, manifestations are described and factors of curiosity development are presented. It is shown that the formation of curiosity is a complex, multifactorial process associated with both internal psychological factors and external – social ones.

Keywords: curiosity, ontogenesis, biological factors, individual psychological characteristics of personality, upbringing, environment, attachment.

Любознательность – стремление к получению новой информации, знаний и опыта – является фундаментальным двигателем человеческого развития и обучения. Это не просто черта характера, а сложный психологический конструкт, динамично развивающийся на протяжении всей жизни человека (онтогенеза). Понимание закономерностей и механизмов развития любознательности имеет ключевое значение для педагогики, психологии развития и создания обогащающей среды на всех возрастных этапах. Данная статья рассматривает основные вехи и факторы развития любознательности от младенчества до зрелого возраста.

Любознательность (curiosity) в психологии часто понимается как внутренняя мотивация, побуждающая к исследованию, поиску новизны и устранению неопределенности. Д. Берлайн выделял *перцептивную* любознательность (реакция на новизну) и *эпистемическую* любознательность (стремление к знаниям для снижения когнитивного диссонанса) (Berlyne, 1960). Современные

Общая психология, психология личности, история психологии

исследователи подчеркивают ее многокомпонентность, включая поведенческие (исследовательская активность), эмоциональные (интерес, удивление) и когнитивные (поиск информации, задавание вопросов) аспекты (Kashdan & Silvia, 2009).

Любознательность является одной из основ функционирования личности на всех жизненных этапах, однако для каждого возраста существуют свои особенности, которые представлены ниже (таблица 1).

Таблица 1

Развития любознательности на разных этапах онтогенеза

| Возраст | Основа | Проявления | Факторы развития |
|---|--|---|--|
| Младенчество (0-1 год): | Врожденные ориентировочные рефлексы на новизну (реакция на новые звуки, предметы). Исследование мира через сенсорные системы (ощупывание, рассматривание, пробование на вкус). | Узнавание знакомых лиц, оживление при появлении новых игрушек, активное манипулирование предметами. | Безопасная привязанность к тем, кто заботится о ребенке обеспечивает основу для смелых исследований, насыщенная стимулами среда, отзывчивость взрослого на сигналы младенца (Ainsworth & Bell, 1970). |
| Раннее детство (1-3 года) | Активное передвижение (ходьба) резко расширяет возможности исследования. Развитие речи и предметно-манипулятивной деятельности. | Постоянное «лазание», открытие шкафов, бесконечные «Что это?» (называние предметов). Экспериментирование с предметами (бросание, разборка). | Поощрение самостоятельных действий (в безопасных пределах), простые ответы на вопросы, предоставление разнообразных материалов для исследования (Gopnik et al., 1999). |
| Дошкольный возраст (3-6/7 лет): | Расцвет «возраста почемучек». Развитие воображения, символической игры, понимания причинно-следственных связей. | Поток вопросов «Почему?», «Как?», «Зачем?». Активная познавательная игра (ролевые игры, экспериментирование с природными материалами), стремление «помогать» взрослым в их делах. | Терпеливые и развернутые ответы на вопросы, поддержка исследовательской игры, совместная деятельность, посещение новых мест, чтение познавательных книг (Chouinard, 2007). |
| Младший школьный возраст (7-11 лет): | Ведущая деятельность – учение. Формальное обучение систематизирует знания, но может как стимулировать, так и подавлять любознательность | Интерес к конкретным фактам, коллекционирование, увлечение определенными темами (динозавры, космос, животные). Эпистемическая любознательность становится более направленной. | Качество преподавания (проблемное обучение, проектная деятельность), поддержка индивидуальных интересов, доступ к книгам и другим ресурсам, позитивная обратная связь за усилия и интерес (Engel, 2015). |

СЕКЦИЯ 2.

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Подростковый возраст (11-15/17 лет)</p> | <p>Развитие абстрактного мышления, самосознания, поиск идентичности.</p> | <p>Интерес к философским и социальным вопросам («Кто я?», «В чем смысл жизни?», «Как устроено общество?»), критическое осмысление информации, увлечения (хобби, субкультуры), исследование границ и возможностей.</p> | <p>Уважение к мнению подростка, возможности для дискуссий на сложные темы, поддержка самостоятельных исследований и проектов, доступ к разнообразным источникам информации, признание права на сомнение (Schulz & Bonawitz, 2007).</p> |
| <p>Юность и зрелость</p> | <p>Профессиональное самоопределение, построение карьеры и семьи. Любознательность может стать основой профессионального мастерства и личностного роста.</p> | <p>Глубокое погружение в профессиональную сферу, интерес к смежным областям, самообразование, путешествия с познавательной целью, интеллектуальные хобби.</p> | <p>Возможности для профессионального развития и обучения, интеллектуально стимулирующая среда (работа, круг общения), внутренняя мотивация к саморазвитию, открытость новому опыту (Kashdan et al., 2018). Любознательность в зрелом возрасте становится более избирательной и связанной с личными целями и ценностями.</p> |

Таким, образом, анализ данных таблицы показывает, что развитие любознательности происходит на протяжении всей жизни человека, однако, несмотря на то, что все дети любознательны, у некоторых людей с возрастом любознательность снижается. Существует ряд как психологических, так и социальных факторов, определяющих как склонность личности к любознательности. Среди них можно выделить биологические факторы, такие как темперамент (активность, сензитивность), врожденные особенности нервной системы социальные факторы. К социальным факторам относят **стиль воспитания**, когда родители поддерживают автономию, отзывчивость, поощряют самостоятельность ребенка и не ограничивают его в вопросах (Grolnick et al., 2002). Безопасная привязанность в раннем детстве как основа доверия к миру и готовности его исследовать также относят к факторам формирования любознательности. Культурная среда, в рамках которой поддерживается ценность знаний, образования, интеллектуальной инициативы в обществе и семье. **Образовательная среда играет важную роль в сохранении и развитии любознательности, среда, в которой** методы преподавания, ориентированы на интерес и исследование, а не только на результат; личность учителя.

Важную роль в формировании любознательности личности имеют и

индивидуально-психологические особенности личности. Среди них можно отметить такие как когнитивные способности, самооффективность (вера в свои силы), толерантность к неопределенности, открытость опыту как черта личности.

Развитая любознательность является ключевым предиктором **академических успехов, креативности и инновационности личности, которая проявляется в ее (личности) способности находить нестандартные решения.** Психологическое благополучие личности также непосредственно связано с уровнем развития любознательности, именно любознательность придает человеку чувство осмысленности жизни, вовлеченности и устойчивости к скуке. Высокий уровень развития любознательности позволяет человеку быстро адаптироваться в современном мире, определяет его готовность и способность учиться на протяжении всей жизни.

Таким образом, **поддержка любознательности важна в любом возрасте и включает:** создание безопасной и стимулирующей среды; поощрение вопросов и исследовательской активности; уважительное отношение к интересам человека; предоставление возможностей для самостоятельных открытий; моделирование любознательного поведения взрослыми; акцент на процессе познания, а не только на результате и поддержку при столкновении с трудностями и неудачами в познании.

Любознательность – не статичная черта, а динамический процесс, пронизывающий весь онтогенез. От врожденной реакции на новизну у младенца до глубокого профессионального интереса и поиска смысла у взрослого – ее формы и проявления трансформируются, но суть остается неизменной: стремление познать мир и себя в нем. Понимание возрастной специфики и факторов, влияющих на развитие любознательности, позволяет целенаправленно создавать условия для ее расцвета на каждом этапе жизни, что является залогом непрерывного развития, успешной адаптации и полноценной реализации потенциала личности.

Список литературы

Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development, 41*(1), 49–67.

Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill Book Company.

Chouinard, M. M. (2007). Children's questions: a mechanism for cognitive development. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 72*(1), vii-ix, 1-112; discussion 113-26.

Engel, S. (2015). *The hungry mind: The origins of curiosity in childhood*. Harvard University Press.

Gopnik, A., Meltzoff, A. N., & Kuhl, P. K. (1999). *The scientist in the crib: Minds, brains, and how children learn*. William Morrow & Co.

Grolnick, W. S., Gurland, S. T., DeCoursey, W., & Jacob, K. (2002). Anteced-

СЕКЦИЯ 2.

ents and consequences of mothers' autonomy support: An experimental investigation. *Developmental Psychology*, 38(1), 143–155.

Jirout, J., & Klahr, D. (2020). Questions – and some answers – about young children's questions. *Journal of Cognition and Development*, 21(5), 729-753.

Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., & McKnight, P. E. (2018). The Five-Dimensional Curiosity Scale Revised (5DCR): Briefer subscales while separating overt and covert social curiosity. *Personality and Individual Differences*, 141, 27-34.

Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2009). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 367–374). Oxford University Press.

Schulz, L. E., & Bonawitz, E. B. (2007). Serious fun: Preschoolers engage in more exploratory

