

УДК: 159.923

## КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ИНДИВИДА, СФОРМИРОВАННОГО ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОГРАНИЧИВАЮЩЕГО УБЕЖДЕНИЯ

**РАДА Анна Николаевна**

соискатель ученой степени кандидата психологических наук

*Научный руководитель:* **ПИСКАРЁВ Павел Михайлович**

доктор психологических наук, профессор

Институт психологии творчества

г. Тула, Россия

*Человек, стремящийся к достижению своих целей, нередко сталкивается с внутренними ограничениями, которые не позволяют ему достигать желаемого результата. Исследуя вопрос влияния ограничивающих убеждений на достижение целей индивида, в концепциях когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и нейро-лингвистического программирования (НЛП) предлагались методики работы с убеждениями, где изменение когнитивного компонента убеждения влияло на изменение эмоционального компонента и далее в целом психического состояния индивида. В статье исследуется вопрос о нахождении альтернативного и прогрессивного способа корректировки ограничивающего убеждения, являющегося барьером на пути целеполагания современного человека. В данном способе рассматривается воздействие на эмоциональный компонент убеждения и стоящую за эмоцией потребность.*

**Ключевые слова:** ограничивающее убеждение, эмоция, потребность, интенсивность эмоции, интенсивность потребности, психическое состояние, активное и пассивное психическое состояние, устойчивость убеждения, гибкость убеждения.

**А**ктуальность реалий человека эпохи Метамодерна имеет запрос на оптимизацию и интеграцию в подходах при работе с эмоциональной сферой, являющейся неотъемлемой частью когнитивного компонента психики, ценностей и в целом мировоззрения человека. Зачастую человек в процессах жизнедеятельности находится под влиянием собственных убеждений, имеющихся в его опосредованном опыте. Понятие убеждение принято рассматривать в профессиональном и академичном сообществе в качестве трехкомпонентного феномена, основанного на трех явлениях: когниции, эмоции, поведение. Все перечисленное является побуждающими факторами для формирования ценностных человеку убеждений. Однако, мы понимаем, что мировоззренческий аспект, ценности, эмоционально-волевой компонент (в качестве формообразующего аспекта убеждения) и т. п. фактически имеют прямую взаимосвязь с потребностями сопровождающими на протяжении всей жизни человека. Таким образом мы говорим о феномене потребности, как еще одном ключевом компоненте, участвующем

при формировании убеждения. Проанализировав обширное количество литературных источников, мы не обнаружили подтверждения гипотезе о том, что потребность находится у истоков формирования убеждения. Следовательно, в статье мы сосредоточились на исследовании данного вопроса, а также акцентировали внимание на поиске альтернативного и прогрессивного способа, позволяющего оказывать положительное воздействие на имеющиеся в человеке ограничивающие убеждения, не пускающие его в самореализацию. Мы предлагаем интегративный подход с целью выявления потребностей, содержащихся в ограничивающих убеждениях, что будет позволять индивиду получать возможность их альтернативного удовлетворения. Это будет способствовать отказу от ограничивающего убеждения как формы обеспечения потребности. При таком подходе ограничивающее убеждение утрачивает свой функционал, что впоследствии снимет ограничения на пути к реализации цели.

Психическое состояние индивида – это широкое понятие, которое не имеет по насто-

ящее время единого определения и четких характеристик. Е.П. Ильин рассматривал состояние как целостную системную реакцию человека на внешние и внутренние воздействия [6, с. 175]. А.Н. Леонтьев описал сущность эмоциональных состояний как характеристику отношения субъекта к ситуации и внутреннюю оценку возможности реализовать свои потребности в определенных условиях деятельности [5, с. 190]. Вслед за А.Н. Леонтьевым под психическим состоянием мы предлагаем рассматривать: внутреннее субъективное ощущение индивида в определенной ситуации, которое раскрывает его внутренние потребности. Психическое состояние содержит в себе как динамические (изменяющиеся) свойства психического в человеке, так и, напротив, – стабильные (устойчивые) во времени психические образования. Оно может измеряться как степенью интенсивности, так и качественными изменениями [4, с. 26]. Психическое состояние индивида, поставившего перед собой цели, на достижение которых влияют ограничивающие убеждения, не имеет единой шкалы измерения. Однако, по определению мы знаем, что ограничивающее убеждение, снижает возможность индивида проявлять активные действия по отношению к цели, либо влияет на полное отсутствие активности. Для измерения такого психического состояния индивида, мы введем классификацию: активное или пассивное состояние; что определяет возможность или отсутствие проявления действий в отношении к цели. Это будет только одной из характеристик, исследуя которую мы можем определить наличие или отсутствие влияния ограничивающего убеждения на реализацию цели. Е.П. Ильин в рамках деятельностного подхода рассматривал следующую классификацию психических состояний:

- Состояния тревожности, боязни.
- Состояние мобилизованности, стартовая лихорадка, стартовая апатия.
- Оптимальное рабочее состояние, монотония, психическое пресыщение, психическое напряжение (стресс), компенсированное или некомпенсированное утомление, «мертвая точка», «второе дыхание».
- Радость, воодушевление, фрустрация [4, с. 39-40].

Рассматривая подобную классификацию,

мы видим, что перечень состояний индивида имеет разнообразные значения; другие авторы и концепции предлагают свои наименования состояний, в отдельных работах вместо термина «психическое состояние» используют термин «настроение». Вышеописанные определения понятия «состояние» затрудняет ввести определенную классификацию для точного измерения психического состояния индивида. Мы склонны предполагать, что преграда на пути к цели в виде ограничения, заложенного в убеждении, и невозможность проявления активности, могут рождать в индивиде негативные состояния: страха изменений и неизвестности; внутренней тревожности и неуверенности; сниженной самооценки и самокритики, базирующейся на вине или стыде за несоответствие установленным стандартам или идеалам; неспособности преодолеть трудности или достичь цели; разочарования, гнева или обиды; внутренней фрустрации; ощущения изолированности и бессилия; и др. В нашем исследовании эмоции индивида, закрепленные за ограничивающим убеждением, уже будут описывать психическое состояние индивида. Так как ограничивающее убеждение является конструктом психики, который после формирования и закрепления не изменяет своего содержания, а значит имеет устойчивую структуру, то мы можем определить закрепившиеся эмоции как устойчивые состояния индивида. При этом для измерения изменений, мы воспользуемся критерием эффективности изменения психического состояния – смена состояния из пассивного на активное. Если в рамках нашего исследования индивид сможет быть активным в отношении цели, на которую распространялось действие ограничивающего убеждения (сможет двигаться к реализации цели, что будет сопровождаться в том числе изменением эмоций на позитивные), то мы сможем сделать заключение о эффективности метода. При этом повышение интенсивности состояния активности, то есть возможность сделать небольшие шаги к реализации цели или качественное изменение, к примеру, состояния фрустрации на состояние уверенности, также будет говорить о позитивных результатах метода.

Объединение эмоционального компонен-

та, когнитивного и действенного в убеждении, назовем отождествлением. При формировании убеждения индивид отождествляет проявившиеся эмоции с определенным мыслительным актом (знанием), на основании которого производит действия, реакции. При определенном стимуле, влияющем на сформированное ограничивающее убеждение, первично возникают эмоции, и вслед за этим тождественные мысли. Мысли, сформированные в убеждениях, часто воспринимаются индивидом как неоспоримые и входящие в состав его ценностей и мировоззрения, поддерживающие самотождество. Различные убеждения имеют устойчивость к изменениям, другие же, более гибкие наделены потенцией к изменениям. Мы полагаем, что устойчивость убеждений к изменениям зависит от силы эмоций, возникающих под действием определенных потребностей. Взаимосвязь эмоций и потребностей рассматривалась в работах П.В. Симонова: «эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта» [8, с. 188]. О влиянии интенсивности эмоций, на интенсивность деятельности индивида уже говорилось в различных исследованиях [2, с. 42-43]. Мы предлагаем рассмотреть этот опыт и со стороны потребности индивида, которая также имеет различную интенсивность (в том числе зависимость от стимула) и таким образом влияет на интенсивность эмоций. Как мы предполагаем, чем интенсивнее потребность, тем интенсивнее эмоция. Г.Г. Вербина описывает как очевидную такую зависимость между эмоцией, силой потребности и вероятностью ее удовлетворения, однако указывает на неточность формулы предложенной П.В. Симоновым для расчета интенсивности эмоционального напряжения и определения такой прямой зависимости интенсивности эмоций от интенсивности потребностей. При этом, автор описывает, что некоторые эксперименты подтвердили влияние силы потребностей на силу эмоций, однако данные эксперименты не учитывали более широкий спектр эмоций, а именно эмоциональные ре-

акции, не связанные с мотивационным процессом (например, возникающие при удовлетворении потребности), или эмоции, возникающие без участия интеллектуальной деятельности [1, с. 19-20]. Рубинштейн писал, что эмоция выражает активную сторону потребности [3, с. 131]. Вероятно, здесь автор затронутой концепции поднимает вопросы интенсивности потребности, содержащей в себе мотивационный компонент, который будет побуждать к действию. Мы предполагаем, в случае убеждения, интенсивная эмоция, возникающая вслед за интенсивностью потребности, побуждает индивида быть устойчивым в своих закрепленных мыслях (убеждениях), и действовать только в соответствии с ними. При этом, снижение интенсивности потребности, ведет аналогично к снижению интенсивности эмоций, что вслед за этим делает убеждение человека более гибким к изменениям. Как пример, рассмотрим биологическую потребность в еде, интенсивность голода (стимула) может побуждать индивида к более интенсивным эмоциям и приводить к определенным мыслям и действиям. В данном алгоритме не фигурируют убеждения, но для нашего исследования важно увидеть общий принцип. Разбирая пример, приведенный ниже таблицей 2.1 «Пример первого этапа интервью» и таблицей 2.2 «Пример второго этапа интервью» (таблица 2.1 – 2.2.): интенсивность потребности «закрывать страх повторения опыта отца», может зависеть от интенсивности стимула «необходимости заработка», чем сильнее стимул, тем сильнее эмоция злости, что влияет на устойчивость убеждения, сохраняющую заложенную потребность. Если убрать из представленной цепочки «текущий стимул» (необходимость заработка), устойчивость убеждения будет зависеть от силы эмоции (потребности), закрепившей знание в убеждение, в момент его формирования (то есть от силы первичного стимула). Таким образом наши предположения требуют проведения дальнейших исследований по данной теме.

Процесс закрепления мыслей в момент формирования убеждений также интересен своим феноменом: нет четкого алгоритма, по которому эмоциональный и когнитивный компоненты связываются в убеждения [7, с. 5].

Однако, очевидно, что в момент протекания описанного выше процесса, в качестве когнитивного компонента (мысли, знания наполняющие убеждения) закрепиться содержание, в зависимости от того, какими когнитивными возможностями обладает индивид в тот момент. С. Шехтер писал, что при возникновении эмоции у индивида возникает необходимость оценить содержание эмоционального возбуждения с использованием когнитивной оценки ситуации. [1, с. 64]. Сознание индивида, как и мышление, не статичная структура. Работая над мышлением (здесь мы имеем ввиду процесс расширения сознания, как часть трансцендентального переживания и трансперсонального состояния) индивид может по-разному оценивать одну и ту же ситуацию, в зависимости от когнитивных возможностей в тот момент. При этом сформированное убеждение, как конструкция будет оставаться неподвижной и влиять на восприятие индивида в последующей жизни. Допустим, индивид из примера, представленного таблицей 2.1 «Пример первого этапа интервью» и таблицей 2.2 «Пример второго этапа интервью» (таблица 2.1 – 2.2.) сформирует свое убеждение в 5-ти летнем возрасте, тогда, вероятно, последующие прочитанные книги о финансовой грамотности не повлияют на закрепившееся убеждение и в 20-30 летнем периоде. Сформированное убеждение уже укрепилось

в индивиде на уровне устойчивого психического состояния, важного для удовлетворения его потребностей. При этом существует тенденция, что с развитием мышления, индивид пересматривает свои убеждения, ценности и мировоззрение. В связи с тем, что изменение мышления сталкивает индивида с несоответствиями внутренних убеждений и внешней реальности. Некоторые убеждения могут быть иррациональным, тождественные убеждениям мысли могут быть ложными и приводить индивида к негативным факторам жизни. Вследствие чего, индивид может приходить к неоспоримому выбору внутренних изменений, в том числе через работу с убеждениями.

Применяя метод разотождествления к ограничивающему убеждению, наша задача – сознательно отделять закрепившуюся мысль (когнитивную оценку, знание) от эмоций, и определить потребность, которая стоит за эмоциями, выводя потребность на осознанный уровень для рассмотрения вариантов ее альтернативного удовлетворения.

Метод разотождествления можно проводить в формате интервью или беседы, где при обсуждении ограничивающего убеждения предлагается заполнить форму, представленную в таблице «Шаблон структуризации интервью по ограничивающему убеждению методом разотождествления эмоций от когниций (знаний)» (таблица 1):

Таблица 1

### ШАБЛОН СТРУКТУРИЗАЦИИ ИНТЕРВЬЮ ПО ОГРАНИЧИВАЮЩЕМУ УБЕЖДЕНИЮ МЕТОДОМ РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ ОТ КОГНИЦИЙ (ЗНАНИЙ)

Убеждение	Эмоция	Потребность	Психическое состояние
Когнитивный компонент (знание)	Субъективное ощущение индивида в отношении убеждения	Какая неудовлетворенная потребность скрывается за эмоцией?	Активное Пассивное

Как пример, индивид хочет больше зарабатывать и ставит себе цель, которую ограничивает следующее убеждение (таблица 2.1):

Таблица 2.1

**ПРИМЕР ПЕРВОГО ЭТАПА ИНТЕРВЬЮ**

Убеждение	Эмоция	Потребность	Психическое состояние
Все богатые люди – воры	Злость	<p>Чем мне помогает злость на богатых людей?</p> <p>К примеру, отец заработав значительную сумму, был привлечен к уголовной ответственности с последующим отбыванием срока в местах лишения свободы. Тогда этим убеждением закрывается страх повторения ситуации.</p> <p>Пока во мне живет убеждение, что «все богатые люди – воры», я не повторяю ситуацию.</p>	Пассивное

После работы над определением потребности, состояние индивида меняется (таблица 2.2):

Таблица 2.2

**ПРИМЕР ВТОРОГО ЭТАПА ИНТЕРВЬЮ**

Убеждение	Эмоция	Потребность	Состояние
Я могу больше зарабатывать (быть богатым), сохраняя осознанность и соблюдая закон.	<p>Воодушевление</p> <p>Радость</p> <p>Азарт</p>	Осознавая, что повторение ситуации невозможно, в случае осознанных действий и соблюдения закона. Убеждение теряет свою силу. Эмоция меняется. Ограничивающее убеждение теряет свою защитную функцию, индивид способен формировать и реализовывать цели.	Активное

При такой ситуации состояние индивида меняется с пассивного на активное, эмоции с негативных на позитивные, он готов действовать в реализации задуманного.

Подведем итоги написанному:

1. Ограничивающие убеждения – закреп-

ившиеся эмоциональной связью знания (мысли), устойчивые к изменениям, за счет скрытых для осознания индивида потребностей. Изменение ограничивающего убеждения происходит не на когнитивном, а на глубинном эмоционально-потребностном уровне.

2. Психическое состояние индивида, связанного с ограничивающим убеждением, может оставаться неизменным для индивида продолжительное время, пока сохраняется связанная с ним потребность. Устойчивость ограничивающего убеждения и сформированного под воздействием психического состояния, зависит от интенсивности скрытой потребности.

3. В рамках проводимого исследования предложено разделение психического состояния на пассивное и активное. Изменение психического состояния человека с пассивного на активное (когда есть переход от бездействия к действию и соответствующее изменение эмоций с негативных на позитивные) является основным критерием эффективности предложенного метода.

4. Предложенный автором метод разотождествления эмоций от знаний (компонентов

убеждения) позволяет выявить скрытую потребность, стоящую за ограничивающим убеждением, и найти альтернативные способы ее удовлетворения. Осознавая скрытую потребность, влияя на ее удовлетворение другим внутренним выбором, ограничивающее убеждение потеряет свою устойчивость и легко поддается изменению.

Считаем, что в качестве альтернативного и прогрессивного подхода коррекции и профилактики иррациональных убеждений, несущих в себе деструктивные установки, можно рассматривать интегративную психологию, а также методы основанные на этом подходе. В перспективе необходимо проведение дополнительных научных исследований, которые могут быть использованы для совершенствования методов когнитивной терапии и психодиагностики.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Вербина Г.Г.* Психология эмоций: учебное пособие. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2008. – 308 с.
2. *Дианова Н.Ф.* Влияние эмоций на деятельность человека. Степень активации эмоций / Н.Ф. Дианова, В.В. Ващенко // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук.* – 2021. – № 12-1(63). – С. 40-44.
3. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 784 с.
4. *Прохоров А.О.* Психология состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич; под ред. А.О. Прохорова. – 2-е изд. – М.: Когито-Центр, 2019. – 624 с.
5. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
6. *Прохоров А.О.* Психология состояний и психология идентичности / А.О. Прохоров, А.Н. Кимберг // *Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки.* – 2010. – Т. 152, № 5. – С. 172-182.
7. *Рада А.Н.* Влияние эмоционального состояния на процесс формирования убеждений личности // *Вестник интегративной психологии. Журнал для психологов.* Вып. 34. / под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Ярославль: МАПН, 2025.
8. *Симонов П.В.* Информационная теория эмоций // *Психология эмоций. Тексты* / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984 – 288 с.

## **CORRECTION OF AN INDIVIDUAL'S MENTAL STATE, FORMED UNDER THE INFLUENCE OF LIMITING BELIEFS**

**RADA Anna Nikolaevna**

Candidate for the Degree of Candidate of Psychological Sciences

*Scientific supervisor:* **PISKAREV Pavel Mikhailovich**

Doctor of Sciences in Psychological, Professor

Institute of Creative Psychology

Tula, Russia

*A person striving to achieve his goals often faces internal limitations that do not allow him to achieve the desired result. Investigating the issue of the influence of limiting beliefs on the achievement of an individual's goals, the concepts of cognitive behavioral therapy (CBT) and neuro-linguistic programming (NLP) proposed methods of working with beliefs, where a change in the cognitive component of a belief influenced a change in the emotional component and further in the overall mental state of the individual. The article explores the issue of finding an alternative and progressive way to correct limiting beliefs, which are a barrier to the goal-setting of a modern person. This method examines the impact on the emotional component of the belief and the need behind the emotion.*

**Keywords:** limiting belief, emotion, need, intensity of emotion, intensity of need, mental state, active and passive mental state, stability of belief, flexibility of belief.