

Коршок Елена Николаевна

магистрант

Научный руководитель

Козуб Марина Васильевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ПРОСТРАНСТВО МЫСЛЕЙ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ: НЕЙРОКОГНИТИВНЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация: в статье рассматривается влияние «пространства мыслей» – совокупности когнитивных, рефлексивных и аффективных процессов – на формирование и трансформацию личности. На основе анализа современных нейронаучных, когнитивно-психологических и психоаналитических подходов выделены девять механизмов воздействия: нейропластичность, когнитивная интерпретация, внутренний диалог, метакогниция, телесная обратная связь, петля «мысль – действие – идентичность», интроекция, мысленная темпоральность и метакогнитивная свобода. Делается вывод, что личность представляет собой динамический конструкт, непрерывно пересобираемый в пространстве внутренней речи, телесных паттернов и временной ориентации.

Ключевые слова: пространство мыслей, личность, нейропластичность, внутренний диалог, метакогниция, интроекция, темпоральная идентичность, самосознание.

Проблема становления личности традиционно рассматривается в психологии как результат взаимодействия биологических задатков и социальной среды. Однако в последние десятилетия всё большее внимание исследователей привлекает внутренняя, субъективная реальность человека – то, что можно обозначить

как «пространство мыслей». Данный конструкт понимается не как пассивный контейнер для содержаний сознания, а как активная среда, в которой личность непрерывно проектируется, пересобирается и утверждается [8; 9]. Систематизация механизмов, посредством которых пространство мыслей детерминирует личностное становление, и предложение интегративных моделей этого процесса, несомненно, является актуальным в современном развитии человека.

Современные исследования в области нейронаук убедительно демонстрируют, что повторяющиеся мыслительные акты прокладывают устойчивые нейронные пути. Личность представляет собой эмерджентное свойство мозга, требующее взаимодействия множества элементов. Опыт-зависимая нейропластичность, как показано в работах последних лет, играет ключевую роль не только в когнитивном развитии, но и в «формировании личности и поведения на основе опыта» [8].

Пластичность мозга не только позволяет обществу навязывать свои требования, но и даёт человеку возможность активно воздействовать на собственную нейродинамику. Так, практики осознанности и медитации демонстрируют значительный потенциал в развитии адаптивных социальных способностей – эмпатии, сострадания, перспективного мышления – что сопровождается функциональной и структурной пластичностью в соответствующих мозговых контурах [11]. Иными словами, привычный способ мышления буквально «материализуется» в архитектуре мозга, закрепляя те или иные личностные черты [9].

Внешние события обретают личностный смысл исключительно через призму их когнитивной интерпретации. Как отмечается в психологической литературе, «значения, которые люди приписывают событиям, всепроникающе влияют на психологический опыт» [3]. Эмоциональные реакции зависят от того, интерпретируются ли события как релевантные целям индивида и потенциально контролируемые.

Личностные факторы определяют, какие особенности ситуации привлекают внимание и как они интерпретируются [10]. Когнитивные искажения, возникающие при построении объяснительных схем, формируют оценку всего жизненного

пути человека, определяя восприятие и интерпретацию прошлых событий [3]. Таким образом, личность адаптируется не столько к самим событиям, сколько к тому значению, которое им приписывается. Пространство мыслей выступает здесь как когнитивная рамка, преобразующая объективные обстоятельства в субъективные смыслы.

Внутренний диалог представляет собой одну из форм интрапсихического общения и рассматривается как механизм функционирования самосознания. Он направляется мотивом осознания содержаний самосознания – суждений о своих личностных качествах и характеристиках взаимодействия «Я» и мира [5].

Характер внутреннего диалога – критикующий, поддерживающий, вопрошающий – напрямую формирует личностные структуры. Исследования показывают, что противоречивость образа «Не-Я» связана с развернутостью внутреннего диалога между голосами самокритики и защиты [4]. Диалог в форме внутренней речи является психофизиологическим основанием диалогического общения человека с самим собой, а само сознание, по выражению исследователей, «сплошь диалогизовано» [6]. Следовательно, личность не столько «находит» себя, сколько ежесекундно проговаривает себя в пространстве внутренней речи.

Метакогниция – способность мыслить о собственном мышлении – является фундаментальным условием сознательного личностного становления. В отечественной психологии метакогнитивные процессы связываются с рефлексивностью, понимаемой как «личностное ядро самосознания и индивидуальной саморегуляции».

Рефлексивные процессы входят в состав метакогнитивного опыта и определяются как «произвольный интеллектуальный контроль». Нейровизуализационные исследования подтверждают, что медиальная префронтальная кора опосредует метакогнитивные процессы, рекрутируемые при прямой и отражённой самооценке [11]. Осознание себя как наблюдателя собственных мыслей, а не их содержания, превращает становление личности из автоматического рефлекса в осознанное творчество.

Пространство мыслей неотделимо от телесности. Согласно соматической маркерной гипотезе А. Дамазио, эмоции генерируются посредством передачи текущего состояния тела в мозг через интероцептивный и проприоцептивный афферентный вход [1]. Эмоциональные движения обладают потенциалом регуляции эмоций, а изменение телесного паттерна меняет эмоциональное состояние.

Повторяющиеся мысле-телесные паттерны формируют так называемый «характерологический панцирь»: зажатое тело порождает зажатое мышление, и наоборот. Вентромедиальная префронтальная кора выполняет функцию когнитивно-аффективного «моста», обеспечивая двунаправленную связь между когнитивными оценками и телесными состояниями [1]. Становление личности, таким образом, происходит не только «сверху вниз» (от мысли к телу), но и «снизу вверх» – через изменение телесных паттернов.

Личность формируется не столько самими мыслями, сколько доказательствами, которые человек предъявляет себе в виде совершённых действий. Пространство мыслей запускает микро-действия, которые, будучи реализованными, становятся якорями идентичности. Этот механизм согласуется с пониманием личности как эмерджентного свойства мозга, требующего взаимодействующих элементов [8], и с представлениями о том, что паттернированное поведение предполагает уникальную нейронную цепь, формируемую через научение [9].

Каждое действие, инициированное мыслью, создаёт обратную связь, усиливающую или ослабляющую соответствующую личностную диспозицию. Мысль выступает как чертёж, действие – как строительный материал, а идентичность – как готовое здание.

Значительная часть внутреннего пространства занята не собственными, а интроецированными мыслями – установками, оценками и требованиями значимых других. Интроекция определяется как процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри [2]. В психоаналитической традиции интроекция рассматривается как защитный механизм личности; происходящая в детстве интроекция родительской позиции играет важную роль в формировании чувства вины, ответственности, долга и совести [4].

Интроецированные репрезентации становятся частью идентичности. Чрезмерная интроекция угрожает силе Эго, поскольку над ним начинает господствовать интроецированный объект [2]. Становление зрелой личности предполагает сепарацию – способность вычленять собственные мысли из массива интроецированных содержаний и, при необходимости, «удалять» чужие голоса из внутреннего диалога.

Важнейшим измерением пространства мыслей является его временная организация. Темпоральность понимается как внутренняя временность сознания, основа его конститутивной деятельности. Исследователи указывают на принципиальную необходимость участия темпоральной характеристики в формировании собственной идентичности «Я» [7].

Выделяются три основных вектора темпоральной идентификации: постфигуративной (ориентация на прошлое), кофигуративной (ориентация на настоящее) и префигуративной (ориентация на будущее) [7]. Доминирование прошлого фиксирует личность в статусе «пережившего» (травма или ностальгия); доминирование будущего помещает личность в состояние «ещё не случившегося» (тревога или мечтательство); доминирование настоящего наделяет личность ответственностью и способностью к выбору. Темпоральные идентичности служат структурами, позволяющими согласованно конституировать ситуации присутствия человека в условиях изменений.

Интеграция всех описанных механизмов становится возможной благодаря способности человека к метакогнитивному наблюдению. Когда субъект осознаёт, что он не тождественен содержанию своих мыслей, а является их наблюдателем, он обретает свободу от автоматических шаблонов. Самосознание выступает фундаментом метакогнитивного знания, а воображение играет усиленную роль в метакогнитивных процессах [11].

На этом уровне личностное становление превращается в сознательное творчество: человек может перестраивать экосистему внутренней речи, корректировать телесные паттерны, переориентировать временной фокус и подвергать ревизии интроецированные содержания.

Проведённый анализ позволяет утверждать, что пространство мыслей является не зеркалом объективной реальности, а её активным конструктором. Личность формируется не столько тем, что с человеком случается, сколько тем, какие мысли он допускает в своё внутреннее пространство и как с ними обходится [8; 9]. Девять описанных механизмов – нейропластичность, когнитивная интерпретация, внутренний диалог, метакогниция, телесная обратная связь, петля «мысль – действие – идентичность», интроекция, темпоральная ориентация и метакогнитивная свобода – действуют в непрерывном взаимодействии, обеспечивая динамическую пересборку личности. Понимание этих механизмов открывает перспективы для разработки эффективных психотерапевтических и педагогических стратегий, направленных на сознательное развитие личности.

Список литературы

1. Дамазио, А. Р. Ошибка Декарта: эмоции, разум и человеческий мозг / А. Р. Дамазио. – Москва : Corpus, 2018. – 416 с.
2. Кляйн, М. Зависть и благодарность / М. Кляйн. – Санкт-Петербург : Б&К, 2001. – 356 с.
3. Лазарус, Р. С. Эмоции и адаптация / Р. С. Лазарус. – Нью-Йорк : Oxford University Press, 1991. – 557 с.
4. Соколова, Е. Т. Психотерапия: теория и практика / Е. Т. Соколова. – Москва : Академия, 2006. – 368 с.
5. Солдатова, К. И. Отличительные особенности развивающего внутреннего диалога самосознания / К. И. Солдатова // Психолого-педагогические исследования. – 2010. – Т. 2, № 3.
6. Чернявская, В. С. Общение в со-бытийности личности: от внутреннего диалога к содержанию Я-концепции / В. С. Чернявская // Вестник КубГУ. – 2023. – № 5. – С. 120–128.
7. Cinnirella, M. Exploring temporal aspects of social identity / M. Cinnirella // European Journal of Social Psychology. – 2010. – Vol. 40, No. 3. – P. 452–468.
8. Davidson, R. J. One of a kind: the neurobiology of individuality / R. J. Davidson // Cerebrum. – 2014. – May-Jun. – 2014.

9. Derryberry, D. Temperament and the self-organization of personality / D. Derryberry // *Development and Psychopathology*. – 2008. – Vol. 20, No. 4. – P. 1101–1122.
10. Higgins, E. T. Knowledge structures and interpretive processes / E. T. Higgins // *Personality: Determinants, Dynamics, and Potentials*. – Cambridge : Cambridge University Press, 2011. – P. 173–198.
11. Intersubjectivity and the default-mode network / L. Schilbach [et al.] // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2011. – Vol. 5. – Art. 102.