ВЫПУСК №0, Июль, 2026

ISSN 3125-6007

Будущее науки ПСИХОЛОГИИ

научно-популярный журнал

ВРЕМЯ
ПСИХИКА
ПОВЕДЕНИЕ
ПРОСТРАНСТВО



ПОНЯТЬ ЧЕЛОВЕКА —
ЗНАЧИТ ПОНЯТЬ ЕГО
ВРЕМЯ, ЕГО ПРОСТРАНСТВО
И ЕГО ВЫБОР.

СОДЕРЖАНИЕ

От интуиции к сознательному действию: как воспитание превращает добрый импульс в устойчивую систему поведения
Ph.D Мальцев Олег 4

Метарегулятор в шуме: как мозг превращает хаос среды в карту действия
Ph.D Мальцев Олег 20

Малые сосуды и большие провалы действия: как невидимая инфраструктура мозга определяет устойчивость поведения
Ph.D Мальцев Олег 36

Резерв, регулятор и болезнь: почему одинаковая патология не даёт одинакового поведения
Ильюша Марина 50

От рефлекса к метарегулятору: Бернштейн, Спиридонов, Попов и hippocampal ripples в науке действия, ориентированного на будущее
Ph.D Мальцев Олег 68

Психология будущего: почему человек действует не из прошлого, а из модели грядущего
Ильюша Марина 84

Метарегулятор: новая категория психологии действия
Ирина Лопатюк 90

Человек и машина: где проходит граница мышления
Ирина Лопатюк, Евгений Орловский 96

Психология навигации: как человек выбирает путь в неопределённости
Ph.D Мальцев Олег, Ирина Лопатюк 100

Камера как среда мышления. Leica Q, Zeiss ZX1 и кризис современной фотографии XXI века
Екатерина Сидорова 106

Главный челлендж психологии: человек не помещается в психологический портрет
Евгений Орловский 124

ОТ РЕДАКТОРА

Современная психология переживает момент переосмысления. Мир изменился быстрее, чем привычные научные модели, и сегодня уже недостаточно объяснять, что **чувствует, думает или запоминает человек.** Всё более важным становится другой вопрос: **как человек сохраняет способность действовать в условиях неопределённости, информационного шума и постоянно меняющейся среды.**

Именно этой проблеме посвящён первый выпуск журнала **«Будущее науки психологии».** Представленные материалы объединены общей исследовательской линией — изучением механизмов, которые позволяют человеку строить действие, ориентироваться в сложной среде, формировать устойчивые навыки и превращать знания в практический результат.

В центре внимания этого номера — метарегулятор как новая категория психологии действия. Через исследования памяти, внимания, просоциального поведения, нейрофизиологии, педагогики и взаимодействия человека с искусственным интеллектом авторы предлагают рассматривать психику не как совокупность отдельных функций, а как систему организации целенаправленного действия.

Этот выпуск открывает новую исследовательскую программу, ориентированную на соединение современной науки, практической психологии и междисциплинарных исследований. Ее цель — сформировать язык, способный описывать человека не только как носителя психических процессов, но прежде всего как субъекта, способного сохранять направление, принимать решения и действовать в мире высокой сложности.

Главный редактор:
Марина Ильюша

ОТ ИНТУИЦИИ К СОЗНАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ:

КАК ВОСПИТАНИЕ ПРЕВРАЩАЕТ ДОБРЫЙ ИМПУЛЬС В УСТОЙЧИВУЮ СИСТЕМУ ПОВЕДЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

В педагогике часто совершают одну и ту же ошибку: думают, что воспитание начинается с подавления естественных импульсов ребёнка. Ребёнок якобы хаотичен, импульсивен, эгоистичен, а задача взрослого — навязать ему внешнюю норму поведения.

Но современная психология развития показывает более сложную картину. У маленького ребёнка уже может существовать просоциальный импульс: стремление помочь, поделиться, поддержать, поступить честно, не причинить вреда другому. Этот импульс ещё не является зрелой моральной системой. Он может быть неустойчивым, ситуативным, эмоциональным. Но он существует как исходный материал развития.

Работа *Nature Human Behaviour "Stable intuition and the rise of deliberative prosociality in childhood"* показывает важный переход: у маленьких детей просоциальность сильнее связана с интуитивными решениями, а с возрастом всё больше включается обдуманное, рефлексивное решение. Иначе говоря, развитие не уничтожает интуицию, а постепенно соединяет её с сознательной системой выбора.

Это имеет огромное значение для педагогики.

> **ВОСПИТАНИЕ — ЭТО НЕ ЗАМЕНА ЖИВОГО ИМПУЛЬСА ВНЕШНЕЙ ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОСПИТАНИЕ — ЭТО ПЕРЕВОД ИНТУИТИВНОГО ИМПУЛЬСА В СОЗНАТЕЛЬНОЕ, ВОСПРОИЗВОДИМОЕ ДЕЙСТВИЕ.**

Ребёнок должен не просто «случайно поступить хорошо». Он должен научиться понимать, почему

это действие правильно, когда его нужно повторить, как сохранить его под давлением и как превратить его в устойчивую линию поведения.

Здесь возникает мост к проблеме искусственного интеллекта в образовании. *OECD Digital Education Outlook 2026* подчёркивает: генеративный ИИ может поддерживать обучение, если его применение подчинено ясным педагогическим принципам. Но если ИИ используется без педагогической рамки, он может улучшить внешний результат, не сформировав у ученика настоящего навыка. Это тот же закон.

- Интуиция может дать добрый импульс, но не сформировать зрелую личность.
- ИИ может дать хороший продукт, но не сформировать ученика.

В обоих случаях педагогика должна делать одно: переводить внешнее или спонтанное действие во внутреннюю способность человека.

1. ПРОСОЦИАЛЬНОСТЬ КАК ИСХОДНЫЙ ИМПУЛЬС

Просоциальность — это поведение, направленное на благо другого: помощь, сотрудничество, честность, справедливость, забота, готовность делиться, способность учитывать другого человека.

Важно понимать: просоциальность не появляется только после длинного морального обучения. У детей раннего возраста уже можно наблюдать формы помощи, сочувствия, делёжки, реакции на несправедливость. Но эти формы ещё не всегда осознаны.

- Ребёнок может помочь другому интуитивно.
- Может поделиться под влиянием непосредственного чувства.
- Может пожалеть другого, не объясняя себе моральный принцип.
- Может отказаться от обмана не потому, что построил этическую систему, а потому что «так чувствует».

Это не слабость. Это начало.

Интуитивная просоциальность — это материал, из которого педагогика должна строить зрелое действие.

Ошибка взрослого состоит в том, чтобы либо романтизировать этот импульс, либо подавить его. Романтизация говорит: «Ребёнок и так добр, не надо вмешиваться». Подавление говорит: «Импульсы ненадёжны, нужна только дисциплина». Обе позиции неполны.

Правильная педагогика говорит иначе: импульс надо сохранить, но перевести его в осознанную систему действия.

2. ОТ ИНТУИЦИИ К РЕФЛЕКСИИ

С возрастом ребёнок начинает не только чувствовать, но и объяснять. Он учится удерживать правило,

учитывать последствия, понимать другого человека, сравнивать варианты, предвидеть результат. Это и есть переход от интуиции к рефлексии.

- Интуиция отвечает быстро.
- Рефлексия проверяет.

- Интуиция даёт импульс.
- Рефлексия строит правило.

- Интуиция чувствует другого.
- Рефлексия понимает ситуацию.

- Интуиция может помочь сразу.
- Рефлексия позволяет повторить помощь в новой ситуации.

Зрелая просоциальность возникает не тогда, когда рефлексия уничтожает интуицию, а тогда, когда они начинают работать вместе.

Ребёнок должен сохранить живой импульс помощи, но научиться управлять им. Например, помощь не всегда означает сделать всё за другого. Иногда помощь — это научить. Иногда — остановить. Иногда — не вмешиваться. Иногда — сказать правду. Иногда — защитить слабого. Иногда — не поддерживать вредное поведение.

- Без рефлексии просоциальность может быть наивной.
- Без интуиции она становится холодной и формальной.
- Педагогика должна соединить оба уровня.

3. ПРОСОЦИАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ КАК НАВЫК

Воспитание часто ограничивается словами: «будь добрым», «делись», «помогай», «не обижай», «уважай других». Но слова сами по себе не создают действия.

Просоциальность должна стать навыком. Навык отличается от случайного поступка тем, что человек может воспроизвести его в разных условиях.

- Он помогает не только тогда, когда легко.
- Он сохраняет честность не только тогда, когда его контролируют.
- Он делится не только тогда, когда ему выгодно.
- Он сотрудничает не только с теми, кто ему нравится.
- Он учитывает другого не только в спокойной ситуации, но и под давлением.

Значит, просоциальность должна пройти путь: **импульс → понимание → правило → действие → повторение → устойчивость.**

Это и есть педагогическая схема формирования человека.

4. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПОДАВЛЯТЬ ИНТУИЦИЮ

Иногда взрослые пытаются слишком рано рационализировать ребёнка. Они требуют объяснений, правил,

формального поведения, правильных слов. Но маленький ребёнок ещё не всегда способен удерживать сложную моральную аргументацию. Его просоциальность часто начинается с непосредственного чувства.



ПЛАКАТ 2 — ОТ ИНТУИЦИИ К РЕФЛЕКСИИ

С возрастом просоциальное действие всё чаще проходит путь от живого импульса к обдуманному решению

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 42

Дата: 14.05.2024
Время: 15:47
Место: сквер у школы, детская площадка
Возраст детей: 3–12 лет
Погода: облачно, +16°C

С возрастом помощь становится не слабее — она становится осмысленнее.

3–4 года



видит беду — сердце откликается

действие быстрое и естественное

7–9 лет



замечает ситуацию и выбирает помочь

думает о том, что нужно сделать

11–13 лет



понимает причины и последствия

оценивает варианты и действует осознанно

A ИНТУИЦИЯ



- мгновенный отклик на ситуацию
- без анализа и планирования
- действует здесь и сейчас

B РЕФЛЕКСИЯ



- понимание ситуации и её причин
- оценка последствий своих действий
- выбор наилучшего способа помощи

C ФОРМУЛА

ПОЧУВСТВОВАЛ → ПОДУМАЛ → ПОМОГ ОСОЗНАННО

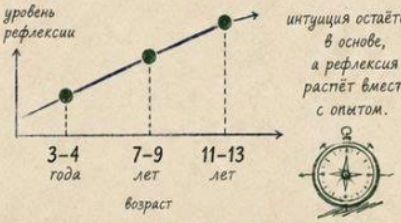


отклик сердца — *анализ и выбор* — *осознанное действие*

ЧТО МЕНЯЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ

- ✓ увеличивается способность понимать чувства и мысли других
- ✓ расширяется взгляд на ситуацию
- ✓ появляется умение планировать и оценивать последствия
- ✓ помощь становится более адресной и устойчивой
- ✓ интуиция не исчезает — она становится мудрее

КАК РАСТЁТ РОЛЬ РЕФЛЕКСИИ



интуиция остаётся в основе, а рефлексия растёт вместе с опытом.

НАУЧНЫЕ ЗАМЕТКИ



Исследования показывают: по мере взросления просоциальные поступки всё чаще опираются на когнитивную оценку, перспективное мышление и моральное рассуждение.

(Eisenberg N., Spinrad T. L., 2014; Carlo G. et al., 2007; Beck L. et al., 2016)



ЗРЕЛОСТЬ — ЭТО НЕ УНИЧТОЖЕНИЕ ИНТУИЦИИ, А ЕЁ ОСМЫСЛЕНИЕ.



ПЛАКАТ 3 — ВОСПИТАНИЕ ПЕРЕВОДИТ ИМПУЛЬС В СИСТЕМУ

Задача педагогики — не подавить доброе движение, а сделать его осознанным и воспроизводимым

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 42

Дата: 20.05.2024
Время: 11:45
Место: школьный двор
Событие: мальчик помог девочке поднять книги, потом сделал это ещё раз по просьбе учителя и позже сам предложил помощь другому.

Хорошее начало — это импульс. Наша задача — помочь ему стать системой.

КАК РОЖДАЕТСЯ СИСТЕМА



A ИМПУЛЬС

- чувствует другого
- быстро реагирует
- действует без раздумий

Это доброе начало. Оно естественно.

B ПОНИМАНИЕ

- обсуждаем поступок
- ищем смысл
- связываем с ценностями и опытом

Понимание превращает импульс в внутреннее решение.

C ПОВТОРЕНИЕ

- создаём ситуации для практики
- поощряем усилие
- укрепляем результат

Повторение делает добро устойчивым и предсказуемым.

КАК РАСТЁТ СИСТЕМА ДОБРА



ПЕДАГОГ ДЕЛАЕТ

- ✓ замечает и поддерживает импульс
- ✓ помогает осмыслить поступок
- ✓ связывает с ценностями и опытом
- ✓ создаёт условия для повторения
- ✓ поощряет усилие и прогресс
- ✓ формирует привычку служить другим

ПОЛЕВОЙ ДНЕВНИК ПЕДАГОГА

Сегодня обсуждали с классом, почему важно помогать. Дети предложили примеры из жизни. Назавтра — практическое поручение. Через неделю — новые случаи помощи без напоминания. Процесс пошёл.

НАБЛЮДЕНИЕ



Один поступок может быть случайным. Система поступков — это воспитание.

ПОКАЗАТЕЛИ РОСТА СИСТЕМЫ



ВОСПИТАНИЕ — ЭТО ПЕРЕВОД СПОНТАННОГО ДОБРА В УСТОЙЧИВОЕ ДЕЙСТВИЕ.

ПЛАКАТ 4 — ИНТУИЦИЮ НЕЛЬЗЯ ПОДАВЛЯТЬ

Если разрушить живой просоциальный импульс, можно получить внешнюю дисциплину без внутренней доброты

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 42

Дата: 14.05.2024
Время: 11:38
Место: детский сад
Возраст детей: 3–6 лет
Погода: солнечно, +13°C

Видно не сразу, но чувствуется потом всю жизнь.

ПОДДЕРЖАННЫЙ ИМПУЛЬС



ПОДАВЛЕННЫЙ ИМПУЛЬС



A ЖИВОЙ ИМПУЛЬС

- рождается из сочувствия
- естественный и тёплый
- укрепляет связь и доверие
- ведёт к внутренней доброте

B ОПАСНОСТЬ ПОДАВЛЕНИЯ

- страх ошибки вместо сочувствия
- внешнее поведение без внутреннего смысла
- равнодушие или скрытый протест
- утрата доверия к себе и взрослым

C ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

- замечать импульс
- поддерживать словами и вниманием
- направлять, а не ломать
- учить понимать чувства и действовать по-доброму

ЧТО МЫ НАБЛЮДАЕМ:

- ✓ ребёнок видит потребность
- ✓ чувствует отклик в сердце
- ✓ появляется желание помочь
- ✓ действует по доброте
- ✓ получает поддержку и признание
- ✓ опыт закрепляется в личности

ЧТО ПОЛУЧАЕТ РЕБЁНОК:



СХЕМА СИТУАЦИИ



Разный путь — разный результат.
Не ломайте начало доброты.

НАУЧНЫЕ ЗАМЕТКИ

Подавление просоциальных импульсов в раннем возрасте связано с ростом тревожности, снижением эмпатии и ростом агрессии (Decety, J., & Cowell, J. M., 2014; Hoffman, M. L., 2000; Eisenberg, N. et al., 2010).

ПЕДАГОГИКА НЕ ЛОМАЕТ ИМПУЛЬС — ОНА ДАЁТ ЕМУ ФОРМУ.

Если это чувство подавить, можно получить внешне дисциплинированного, но внутренне холодного человека.

- Он будет знать правила, но не чувствовать другого.
- Будет говорить правильные слова, но не иметь импульса помощи.
- Будет выполнять норму под контролем, но не действовать изнутри.
- Будет демонстрировать воспитанность, но не иметь живой просоциальной опоры.

Поэтому задача воспитания — не уничтожить интуицию, а сделать её управляемой.

Интуиция — это первая искра. Педагогика должна превратить её в огонь, который можно поддерживать.

5. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ТОЛЬКО ИНТУИЦИЮ

Но и одной интуиции недостаточно. Интуитивная помощь может быть ошибочной. Ребёнок может хотеть помочь, но сделать вреднее. Может пожалеть того, кто манипулирует. Может поделиться там, где нужно защитить своё. Может пойти за группой, потому что чувствует общий эмоциональный порыв.

Просоциальность без рефлексии может быть неустойчивой.

Сегодня ребёнок помог. Завтра испугался. Послезавтра поддался группе. Потом выбрал личную выгоду. Потом не понял последствий.

Поэтому педагогика должна включить сознательное решение. Ребёнок должен учиться спрашивать:

- кому я помогаю;
- чем именно помогаю;
- какой будет результат;
- не причиню ли вред;
- не подменяю ли чужое действие своим;
- справедливо ли это;
- могу ли я повторить это решение в другой ситуации.

Так добрый импульс превращается в моральное действие.

6. СВЯЗЬ С ИИ: ПРОДУКТ БЕЗ ФОРМИРОВАНИЯ

Теперь перенесём этот закон в сферу ИИ. Генеративный ИИ может помочь ученику получить результат: текст, решение, презентацию, изображение, план. Но если ученик не освоил действие, продукт не означает обучение.

OECD Digital Education Outlook 2026 прямо указывает: GenAI может поддерживать обучение при ясных педагогических принципах; без педагогической поддержки он может улучшать выполнение задания, не приводя к реальному приросту обучения.

Это та же проблема, что и с интуицией. Интуиция может дать хороший поступок, но ещё не создать

ПЛАКАТ 5 — ОДНОЙ ИНТУИЦИИ НЕДОСТАТОЧНО

Добрый импульс важен, но без размышления помощь может стать наивной, случайной или даже вредной

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 43

Дата: 18.05.2024
Время: 11:47
Место: двор, у лестницы
Объект: ребёнок, 6 лет
Погода: облачно, +17°C

Желание помочь — это начало. Понимание — это продолжение.

Один и тот же импульс — разные последствия

ПОЛЕЗНО — ОШИБОЧНО



✓ Сначала наблюдает, понимает, что нужно

✗ Действует по первому порыву, не зная, что безопасно

Еда может быть вредной или опасной для животного



✓ Спрашивает, что нужно, учитывает чувства другого

✗ Дарит то, что нравится ему, не учитывая желания другого

То, что нравится мне, может не подходить другому



✓ Понимает, что помогает делу, а не только эмоциям

✗ Спешит спасать, не оценивая рисков и своих возможностей

Спешка без оценки рисков может навредить и себе, и другому

A СИЛА ИНТУИЦИИ



- быстрый отклик на чужую потребность
- тёплое сочувствие и сопереживание
- желание сделать мир лучше уже сейчас

B РИСК НАИВНОЙ ПОМОЩИ



- не видим всей ситуации
- не знаем последствий
- можем нарушить границы другого
- создаём зависимость или лишаем опыта
- иногда причиняем вред

C ЗАЧЕМ НУЖНА РЕФЛЕКСИЯ



- помогает понять контекст и истинную потребность
- позволяет выбрать безопасные и уместные способы помощи
- развивает ответственность и мудрое сочувствие
- учит видеть последствия своих действий

КОГДА ПОМОЩЬ ПОЛЕЗНА / КОГДА ПОМОЩЬ ОШИБОЧНА

КОГДА ПОМОЩЬ ПОЛЕЗНА	КОГДА ПОМОЩЬ ОШИБОЧНА
✓ Я вижу и понимаю потребность	✗ Я действую не разобравшись
✓ Я уважаю чувства и выбор другого	✗ Я навязываю своё решение
✓ Я знаю (или узнаю), чем могу помочь	✗ Я не учитываю желания другого
✓ Моя помощь безопасна и уместна	✗ Моя помощь может причинить вред
✓ Я не жду благодарности и не ставлю условий	✗ Я жду награду или похвалу
✓ Моя помощь поддерживает самостоятельность	✗ Я делаю вместо другого, а не вместе с ним

СХЕМА СИТУАЦИИ



вижу потребность — анализирую ситуацию — выбираю способ — действую ответственно

НЕ СТАНОВИСЬ СПАСАТЕЛЕМ ПО ИМПУЛЬСУ — СТАНЬ СОЮЗНИКОМ С УМОМ И СЕРДЦЕМ.

ИЗ ЖИЗНИ: КОРОТКАЯ СИТУАЦИЯ

Во дворе мальчик заметил, что одноклассник часто остаётся один.

ИМПУЛЬС:
«Надо его развеселить!» Он начал шутить над ним.
Результат: стало хуже.

РЕФЛЕКСИЯ:
Он спросил: «Тебе хочется поиграть или побыть одному?» и предложил присоединиться к игре.
Результат: появилась дружба.

Вывод: одно желание помочь одинаковое, а результат — разный из-за понимания.

НАУЧНЫЕ ЗАМЕТКИ



Исследования показывают: дети и взрослые, которые размышляют о мыслях и чувствах другого (теория разума), чаще помогают эффективно и с меньшим риском вреда (Dahl, 2015; Empathic Accuracy Studies).
Рефлексия укрепляет способность к эмпатии и ответственному поведению (Kärnä, Voeten, Little, 2011).



ЗРЕЛАЯ ПРОСОЦИАЛЬНОСТЬ = ИМПУЛЬС + ПОНИМАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ.

ПЛАКАТ 6 — ПРОСОЦИАЛЬНОСТЬ КАК НАВЫК

Хороший поступок становится частью личности только тогда, когда человек может повторять его в разных условиях.

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 23

Дата: 14.05.2024
Время: 11: 15
Место: школа и двор
Возраст детей: 7–11 лет
Погода: облачно, +18°C

Не важно, где ты. Важно — что ты делаешь.

ОДНО И ТО ЖЕ ДОБРОЕ ДЕЙСТВИЕ — В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ

В ШКОЛЕ



Помогаю однокласснику разобраться в задаче.

ДОМА



Помогаю накрыть на стол и убраться после ужина.

СИТУАЦИИ РАЗНЫЕ — ЦЕННОСТЬ ОДНА

ВО ДВОРЕ



Помогаю другу, когда ему трудно.

В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ



Делаю вклад в общее дело и поддерживаю других.

A СЛУЧАЙНЫЙ ПОСТУПОК

- зависит от настроения
- не всегда происходит
- не становится частью характера

Это удача, но не навык.

B ПОВТОРЯЕМОЕ ДЕЙСТВИЕ

- происходит снова и снова
- в разных местах и ситуациях
- укрепляет привычку к добру

Это путь к навыку.

C ФОРМУЛА НАВЫКА

импульс → *действие* → *повторение = устойчивость*

ЧЕМ ЧАЩЕ ПОВТОРЯЕШЬ ДОБРОЕ ДЕЙСТВИЕ, ТЕМ ПРОЧНЕЕ ОНО СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ ТЕБЯ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ НАВЫКА

1	2	3	4
ИМПУЛЬС	ДЕЙСТВИЕ	ПОВТОРЕНИЕ	УСТОЙЧИВОСТЬ
замечаю потребность другого	делаю конкретный шаг помощи	повторяю в разных местах и с разными людьми	становится привычкой и частью меня

Каждый круг делает добро сильнее.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ НАВЫК

- ✓ Начни с малого и конкретного.
- ✓ Повторяй осознанно.
- ✓ Как помогло? Подумай, что получилось.
- ✓ Выбирай новые ситуации.
- ✓ Поддерживай других в их усилиях.
- ✓ Отмечай свои успехи.
- ✓ Не жди похвалы — делай, потому что это важно.

НАУЧНЫЕ ЗАМЕТКИ

Исследования показывают: многократное повторение просоциальных действий в разных контекстах связано с формированием устойчивых просоциальных установок и поведения (Carlo G. et al., 2010; Bierhoff H. W. et al., 2011).

НАПОМИНАНИЕ

Сегодня — одна ситуация.
Завтра — другая.
Но твой выбор остаётся тем же.
Вот как растёт характер.

ХАРАКТЕР НАЧИНАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ДОБРОЕ ДЕЙСТВИЕ МОЖНО ПОВТОРИТЬ.

ПЛАКАТ 7 — ИИ: ПРОДУКТ БЕЗ ФОРМИРОВАНИЯ

Генеративный ИИ может улучшить результат, но без педагогической рамки он не формирует навык

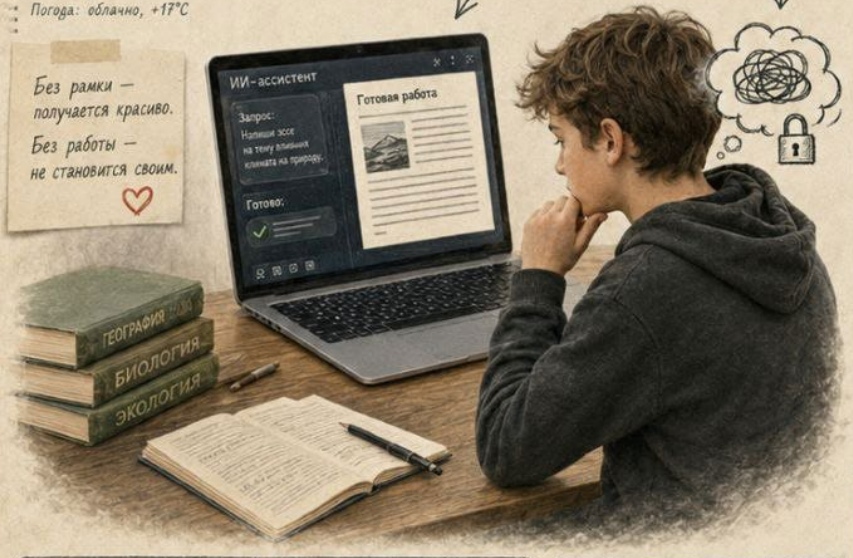
ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 21

Дата: 15.05.2024
Время: 11:47
Место: школьный кабинет
Вид деятельности: выполнение задания
Возраст детей: 13–15 лет
Погода: облачно, +17°C

ПРОДУКТ: ВЫПОЛНЕНО
- ✓ быстро
- ✓ структурировано
- ✓ грамотно
- ✓ выглядит убедительно

ВНУТРИ: НЕ СФОРМИРОВАНО
- X не понял
- X не разобрался
- X не применил
- X не запомнил

Без рамки — получается красиво.
Без работы — не становится своим.



A ЧТО ДАЁТ ИИ



- быстрый результат
- структурирование информации
- варианты и идеи
- улучшение текста
- экономия времени

B ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ



- понимания причин и связей
- личного опыта и применения
- усилия и практики
- ошибок и выводов
- внутренней интеграции

C ПРАВИЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА



- ставит цель и вопрос
- организует поиск и анализ
- требует объяснить своими словами
- даёт практику и обратную связь
- закрепляет навык повторением

ПРОДУКТ VS **НАВЫК**

ЧТО ВИДНО СНАРУЖИ



- ✓ аккуратно
- ✓ полно
- ✓ грамотно
- ✓ убедительно

Создано при помощи ИИ

ЧТО ВНУТРИ УЧЕНИКА



- X не понял
- X не умеет
- X не применит
- X не повторит

Энергия навыка — на нуле

УЧЕНИК ДОЛЖЕН УМЕТЬ:
- ✓ сформулировать задачу
- ✓ искать и отбирать информацию
- ✓ анализировать и устанавливать связи
- ✓ объяснить своими словами
- ✓ применить в новой ситуации
- ✓ повторить без подсказки
- ✓ оценить результат и сделать выводы



НАУЧНАЯ ЗАМЕТКА
ИИ может поддержать обучение, но не заменяет процессов, через которые формируется устойчивое понимание и перенос навыка.
(OECD, Digital Education Outlook 2026)



ЕСЛИ УЧЕНИК НЕ МОЖЕТ ПОВТОРИТЬ ДЕЙСТВИЕ БЕЗ ИИ — ФОРМИРОВАНИЯ НЕ БЫЛО.

устойчивого человека. ИИ может дать хороший продукт, но ещё не создать обученного ученика.

Педагогика должна требовать внутреннего присвоения действия.

Ученик должен уметь повторить действие без ИИ. Ребёнок должен уметь повторить просоциальное действие без внешнего давления.

В обоих случаях критерий один: действие должно стать собственностью человека.

7. ПЕДАГОГИКА КАК ПЕРЕВОД В СИСТЕМУ

Настоящее воспитание — это перевод спонтанного в системное.

- Ребёнок интуитивно помогает — педагог помогает ему понять, что произошло.
- Ребёнок делится — педагог помогает увидеть смысл справедливости.
- Ребёнок защищает слабого — педагог помогает назвать принцип.
- Ребёнок ошибается — педагог помогает разобрать последствия.
- Ребёнок действует хорошо — педагог помогает сделать это повторяемым.

То же с обучением через ИИ. ИИ дал вариант — ученик должен разобрать структуру. ИИ исправил ошибку — ученик должен понять принцип исправления. ИИ предложил текст — ученик должен восстановить ход действия. ИИ улучшил продукт — ученик должен сделать аналог без машины.

Педагогика — это не производство правильных ответов. Педагогика — это перевод внешнего результата во внутреннюю способность.

8. МЕТАРЕГУЛЯТОР ПРОСОЦИАЛЬНОСТИ

Можно ввести важное понятие: метарегулятор просоциального действия.

Это внутренняя система, которая позволяет человеку не просто иметь добрый импульс, а управлять просоциальным поведением в сложных условиях.

Она отвечает на вопросы:

- что я чувствую;
- кому нужно помочь;
- какое действие будет действительно полезным;
- какой риск есть;
- не подменяю ли я ответственность другого;
- не ведёт ли группа меня к неправильному действию;
- как сохранить справедливость;
- как повторить правильное действие под давлением.

У маленького ребёнка эта система ещё только формируется. У взрослого она должна стать сознательной.

Просоциальность без метарегулятора может быть случайной.

Просоциальность с метарегулятором становится устойчивой линией поведения.

9. ГЛАВНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП

Итак, главный принцип можно сформулировать так: воспитание не подавляет интуицию, а переводит её в сознательную систему действия.

Это касается и нравственного развития, и обучения, и использования ИИ. Педагог не должен уничтожать живой импульс ребёнка. Он должен научить ребёнка понимать, повторять, проверять и удерживать этот импульс в реальности.

ИИ не должен уничтожать усилие ученика. Он должен помогать ученику понять структуру действия и затем выполнить его самостоятельно.

В обоих случаях цель одна: сформировать человека, способного действовать без внешнего протеза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа о детской просоциальности показывает важный путь развития: от интуитивного просоциального импульса к более обдуманному, сознательному решению. Это не переход от «неразумного» к «разумному» в грубом смысле. Это переход от спонтанного добра к управляемой просоциальной системе.

OECD Digital Education Outlook 2026 ставит аналогичную проблему в сфере ИИ: технология может улучшить продукт, но без педагогической рамки не формирует навык.

Обе линии сходятся в одном выводе: человек формируется тогда, когда действие становится его собственным. Добрый импульс должен стать воспроизводимой линией поведения. Помощь ИИ должна стать освоенным способом действия. Внешний результат должен перейти во внутреннюю способность.

Педагогика будущего должна отвечать не только на вопрос: «Как получить хороший результат?» Она должна отвечать на главный вопрос: что осталось в человеке после результата? Если остался только продукт — формирование не произошло. Если остался метод, способность и сознательное действие — педагогика состоялась.

Поэтому воспитание и обучение имеют общий закон: интуиция даёт начало, но человек формируется только тогда, когда импульс становится сознательным, воспроизводимым действием.

Автор: **Ph.D Мальцев Олег**

Член президиума и академик Европейской академии наук Украины (ЕАНУ). Руководитель Института Памяти, Международного судьбоаналитического сообщества и Экспедиционного корпуса. Учёный, криминолог, психолог, фотограф и журналист-расследователь.

ПЛАКАТ 8 — МЕТАРЕГУЛЯТОР ПРОСОЦИАЛЬНОСТИ

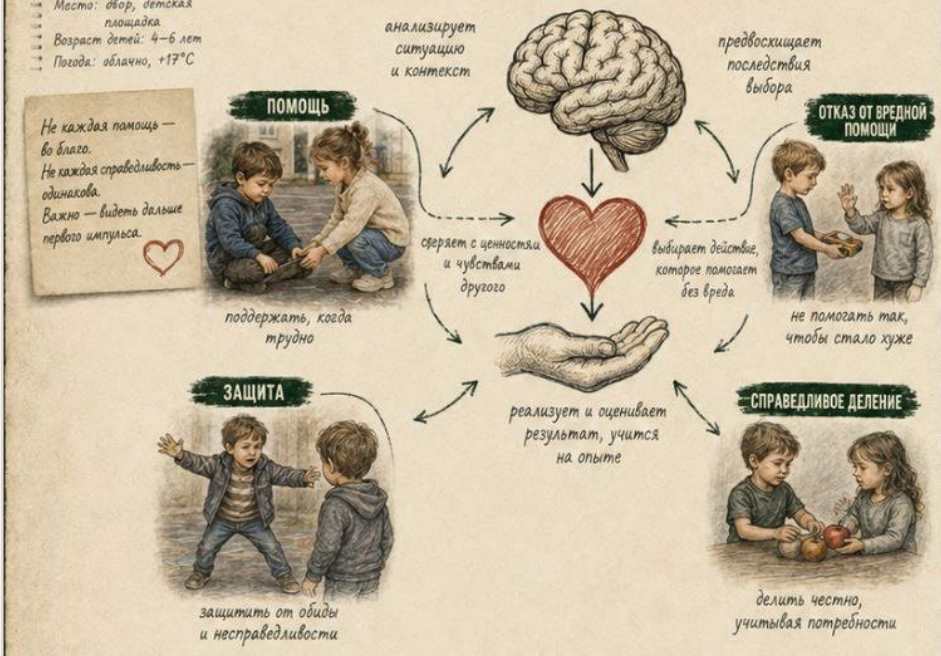
Добрый импульс становится зрелым, когда человек умеет управлять помощью, справедливостью и последствиями

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 42

Дата: 14.05.2024
Время: 16:40
Место: двор, детская площадка
Возраст детей: 4–6 лет
Погода: облачно, +17°C

Не каждая помощь — во благо.
Не каждая справедливость — одинакова.
Важно — видеть дальше первого импульса.

МЕТАРЕГУЛЯТОР ПРОСОЦИАЛЬНОСТИ



A ЧТО ОН ОТСЛЕЖИВАЕТ

- кто участники и каковы их потребности
- каковы риски и возможные последствия
- что подсказывают ценности и чувства
- что уже было и чему можно научиться

B КАК ОН РЕШАЕТ

- видит контекст и не спешит
- взвешивает варианты: польза, вред, справедливость
- выбирает лучшее доступное действие
- действует и проверяет результат

C КОГДА ОН НУЖЕН

- в новых, сложных или неоднозначных ситуациях
- когда есть выбор между добром и правилом
- когда твоя помощь может влиять на других
- когда сильные эмоции мешают ясно видеть

АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ: ПАУЗА — АНАЛИЗ — ВЫБОР — ДЕЙСТВИЕ — ОЦЕНКА



НАУЧНЫЕ ЗАМЕТКИ

Метарегуляция — это «регуляция регуляторов»: способность планировать, контролировать и оценивать собственные решения и стратегии. Она связана с развитием исполнительных функций, теории разума и морального рассуждения.
(Klimecki O. M., 2015; Zelazo P. D., 2020; Crone E. A., 2016)

ЗРЕЛАЯ ДОБРОТА НУЖДАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО В СЕРДЦЕ, НО И В МЕТАРЕГУЛЯТОРЕ.

ПЛАКАТ 9 — ПЕДАГОГИКА ПЕРЕВОДИТ СПОНТАННОЕ В ВОСПРОИЗВОДИМОЕ

Настоящее обучение помогает человеку понять, повторить и удержать правильное действие

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 25

Дата: 14.05.2024
Время: 11:40
Место: класс, урок
Тема: от действия — к умению

Без обучения — действуем как получится.
С обучением — действуем как нужно.



Делает сам, как умеет. Результат непостоянный.
Понимает, что и зачем. Знает способ действия.
Повторяет правильно. Результат устойчивый.

ИТОГ: *из случайного — в осознанное, из разового — в устойчивое.*

A СПОНТАННО



- действует интуитивно
- опирается на опыт или догадку
- результат непредсказуем

B ОСМЫСЛЕНО



- педагог объясняет смысл и способ
- ученик понимает правило
- появляется образец действия

C ВОСПРОИЗВОДИМО



- ученик повторяет верно
- действие становится устойчивым
- переносит в новые ситуации

ЛЕСТНИЦА УСВОЕНИЯ

1 ВСТРЕЧА (СПОНТАННО)



Пробует, действует, ошибается. Опыт есть, но нет направления.

2 ПОНИМАНИЕ (ОСМЫСЛЕНО)



Педагог объясняет. Ученик задаёт вопросы, понимает правило.

3 ПРАКТИКА (ВОСПРОИЗВОДИМО)



Ученик повторяет по правилу. Действие становится своим.

Недостаточно один раз объяснить. Нужно: повторение, практика, обратная связь и время.

ЧТО ДЕЛАЕТ ПЕДАГОГ

- ✓ создаёт ситуацию действия
- ✓ наблюдает и замечает способ
- ✓ объясняет смысл и правило
- ✓ показывает образец
- ✓ организует тренировку
- ✓ даёт обратную связь
- ✓ помогает перенести в новое
- ✓ укрепляет уверенность ученика

ДВА ПУТИ ВОСПИТАНИЯ

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛИ

действие становится правильным по отношению к людям и к себе.

Ведёт к добру.

ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ

действие становится умелым и эффективным в деле.

Ведёт к мастерству.

ПРИЗНАКИ СФОРМИРОВАННОГО ДЕЙСТВИЯ

- делает самостоятельно
- делает правильно
- переносит в новые условия
- делает устойчиво
- осознаёт смысл



ОБУЧЕНИЕ СОСТОЯЛОСЬ, ЕСЛИ ДЕЙСТВИЕ СТАЛО СОБСТВЕННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА.

ПЛАКАТ 10 — ГЛАВНЫЙ ЗАКОН ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

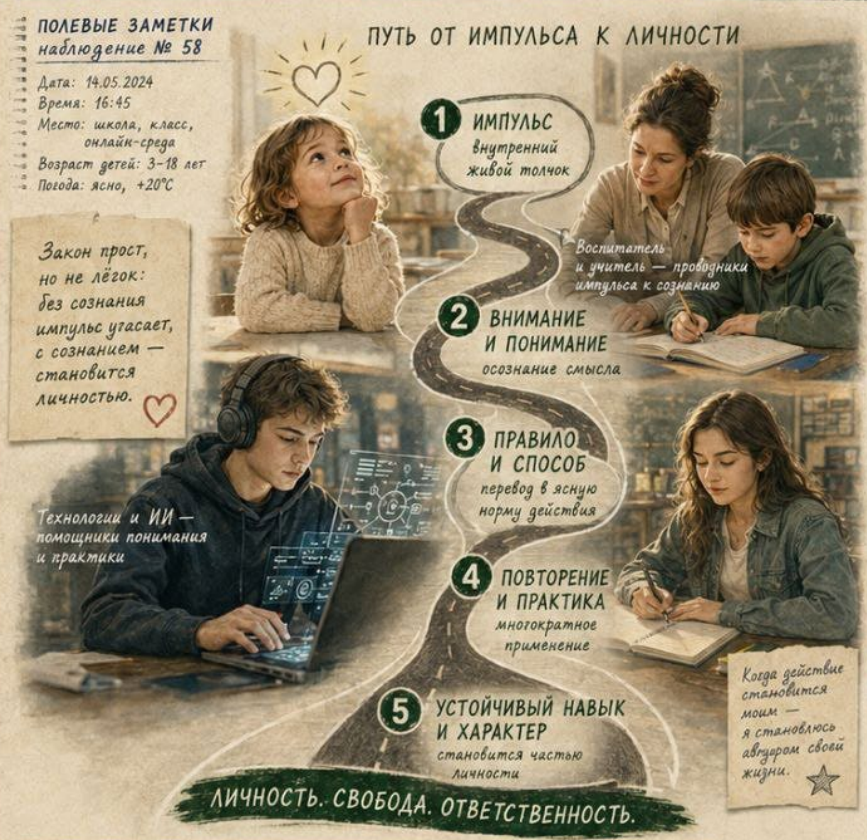
Интуиция даёт начало, но человек формируется только тогда, когда импульс становится сознательным, воспроизводимым действием.

ПОЛЕВЫЕ ЗАМЕТКИ
наблюдение № 58

Дата: 14.05.2024
Время: 16:45
Место: школа, класс, онлайн-среда
Возраст детей: 3–18 лет
Погода: ясно, +20°C

Закон прост, но не лёгок: без сознания импульс угасает, с сознанием — становится личностью.

ПУТЬ ОТ ИМПУЛЬСА К ЛИЧНОСТИ



1. **ИМПУЛЬС** — *внутренний живой толчок*
2. **ВНИМАНИЕ И ПОНИМАНИЕ** — *осознание смысла*
3. **ПРАВИЛО И СПОСОБ** — *перевод в ясную норму действия*
4. **ПОВТОРЕНИЕ И ПРАКТИКА** — *многократное применение*
5. **УСТОЙЧИВЫЙ НАВЫК И ХАРАКТЕР** — *становится частью личности*

Воспитатель и учитель — проводники импульса к сознанию

Технологии и ИИ — помощники понимания и практики

Когда действие становится моим — я становлюсь автором своей жизни.

ЛИЧНОСТЬ. СВОБОДА. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

A ИНТУИЦИЯ



- врождённый импульс к жизни и развитию
- быстрое, целостное восприятие ситуации
- источник энергии и направления

ИНТУИЦИЯ ДАЁТ НАЧАЛО.

B ПЕДАГОГИКА



- помогает осознать и понять импульс
- переводит в правило и способ действия
- создаёт условия для практики и повторения

ВОСПИТАНИЕ ПРЕВРАЩАЕТ ИМПУЛЬС В ДЕЙСТВИЕ.

C СФОРМИРОВАННЫЙ ЧЕЛОВЕК



- действует осознанно и свободно
- умеет учиться и развиваться
- несёт ответственность за выбор и результат

ОБУЧЕНИЕ ДЕЛАЕТ ДЕЙСТВИЕ УСТОЙЧИВЫМ И ЕГО СОБСТВЕННОСТЬЮ.

МАСТЕР-ФОРМУЛА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ



ИМПУЛЬС *чувствую желание* → **ПОНИМАНИЕ** *осознаю смысл* → **ПРАВИЛО** *знаю, как делать* → **ПОВТОРЕНИЕ** *делаю снова и снова* → **УСТОЙЧИВЫЙ НАВЫК** *становится моим*

ОТ ИМПУЛЬСА — К ХАРАКТЕРУ. ОТ УРОКА — К ЖИЗНИ.

СИНТЕЗ: ЧТО ВАЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ

- ✓ мотивирующую среду и доверие
- ✓ ясные цели и смыслы
- ✓ пошаговое объяснение и показ
- ✓ практику и повторение
- ✓ обратную связь и поддержку
- ✓ свободу выбора и ответственность

НАУЧНАЯ ЗАМЕТКА



Исследования подтверждают: развитие устойчивых навыков требует многократной практики в осознанном контексте и при наличии мотивации и поддержки (Dweck C., 2006; Ericsson K. A., 2008; Bandura A., 1997).

ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ИМЕЮТ ОДИН ЗАКОН: ДЕЙСТВИЕ ДОЛЖНО СТАТЬ СОБСТВЕННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА.

ИМПУЛЬС РОЖДАЕТСЯ ВНУТРИ ★ ПЕДАГОГИКА ВЕДЁТ ★ ПРАКТИКА УКРЕПЛЯЕТ ★ ХАРАКТЕР ОПРЕДЕЛЯЕТ БУДУЩЕЕ

МЕТАРЕГУЛЯТОР В ШУМЕ:

КАК МОЗГ ПРЕВРАЩАЕТ ХАОС СРЕДЫ В КАРТУ ДЕЙСТВИЯ

ВВЕДЕНИЕ. ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВУЕТ НЕ В ТИШИНЕ

Человек редко действует в чистой, ясной и полностью понятной среде.

В реальной жизни вокруг него всегда есть шум: звуки, лица, движения, сигналы, случайные события, противоречивая информация, эмоции других людей, собственная усталость, давление времени, страх, неопределённость, избыток данных, чужие команды, внутренние сомнения, ошибки памяти и сбои внимания.

Человек действует не в лабораторной пустоте. Он действует в шуме.

Именно поэтому главная задача психологии действия состоит не в том, чтобы описать идеальное решение в идеальных условиях. Такая психология слишком бедна для реальности. Настоящая психология действия должна объяснить другое: как человек в условиях шума способен выделить главное, построить карту ситуации и провести действие через хаос.

Здесь появляется понятие метарегулятора.

Метарегулятор — это не просто «воля», не просто «интеллект» и не просто «сознательный контроль». Метарегулятор — это система, которая управляет самой организацией действия. Он решает, что считать сигналом, что считать шумом, где искать ориентир, какую угрозу учитывать, какой объект может стать средством, какой маршрут возможен и когда нужно менять стратегию.

> **В ШУМЕ МЕТАРЕГУЛЯТОР ВЫПОЛНЯЕТ ОДНУ ИЗ СВОИХ ГЛАВНЫХ ФУНКЦИЙ: ОН ПРЕВРАЩАЕТ ХАОС СРЕДЫ В КАРТУ ДЕЙСТВИЯ.**

Это и есть центральный тезис статьи. Человек не побеждает шум тем, что полностью его устраняет. В реальности шум устранить невозможно.

Человек побеждает шум тем, что учится выделять из него структуру.

Шум — это не отсутствие информации. Часто шум — это избыток информации, в котором нет порядка. Поэтому задача метарегулятора состоит не в том, чтобы увидеть всё, а в том, чтобы увидеть то, что имеет значение для действия.

1. ЧТО ТАКОЕ ШУМ СРЕДЫ

Шум среды — это всё, что мешает человеку выделить структуру задачи. Это могут быть физические раздражители: громкие звуки, движение, свет, толпа, плохая видимость, тесное пространство, хаотичная обстановка.

Это может быть информационный шум: слишком много данных, противоречивые сообщения, непроверенные сведения, мнения, слухи, фрагменты фактов, обрывки команд.

Это может быть социальный шум: чужие эмоции, давление группы, паника, авторитетные голоса, требования немедленного решения, конфликт интересов.

Это может быть внутренний шум: страх, усталость, сомнение, раздражение, обида, переоценка себя, желание доказать, прошлый опыт, который мешает увидеть новую ситуацию.

Но главное: шум — это не просто помеха. Шум опасен тем, что он маскирует структуру. В шуме человек может не увидеть выход.



2 из 10

ЧТО ТАКОЕ ШУМ СРЕДЫ

ПОЧЕМУ ИЗБЫТОК СИГНАЛОВ МЕШАЕТ ПОСТРОИТЬ ДЕЙСТВИЕ

1. ФИЧЕСКИЙ ШУМ

- ГРОМКИЕ ЗВУКИ И ДВИЖЕНИЕ

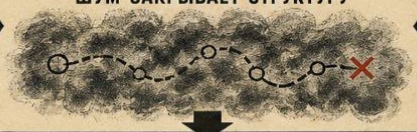


КАК ШУМ МАСКИРУЕТ СТРУКТУРУ

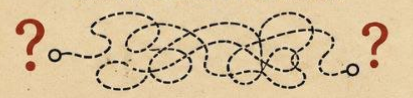
СРЕДА ПОЛНА СИГНАЛОВ



ШУМ ЗАКРЫВАЕТ СТРУКТУРУ



ЦЕЛЬ И МАРШРУТ ТЕРЯЮТСЯ



3. СОЦИАЛЬНЫЙ ШУМ

- ДАВЛЕНИЕ ТОЛПЫ И ЭМОЦИЙ



2. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ

- ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ДАННЫЕ



4. ВНУТРЕННИЙ ШУМ

- СТРАХ, УСТАЛОСТЬ, СОМНЕНИЯ



ЧЕМ ОПАСЕН ШУМ

МАСКИРУЕТ ОРИЕНТИРЫ → ЗАСТАВЛЯЕТ РЕАГИРОВАТЬ НА ЯРКОЕ → СКРЫВАЕТ СЛАБЫЙ СИГНАЛ → ЛОМАЕТ МАРШРУТ

ШУМ ОПАСЕН НЕ ОТСУТСТВИЕМ ИНФОРМАЦИИ, А ПОТЕРЕЙ СТРУКТУРЫ

3 из 10

СИГНАЛ И ШУМ

ГЛАВНОЕ НЕ САМОЕ ГРОМКОЕ

1. ТОЛПА И КОРОТКИЙ ВЗГЛЯД



В толпе много шума.
Короткий взгляд может быть сигналом.

3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕЧЬ



Громкие слова и эмоции — это шум.
Они отвлекают от сути.

5. ЯРКИЙ ОБЪЕКТ



Яркое привлекает внимание.
Но оно не всегда важно.

ШУМ — ТО, ЧТО ОТВЛЕКАЕТ ОТ ДЕЙСТВИЯ



СИГНАЛ — ТО, ЧТО МЕНЯЕТ ДЕЙСТВИЕ



НЕ ВАЖНО → ИЗМЕНЯЕТ ДЕЙСТВИЕ ← ВАЖНО

ГРОМКОЕ НЕ ВСЕГДА ВАЖНО.

СЛАБЫЙ СИГНАЛ МОЖЕТ БЫТЬ РЕШАЮЩИМ.

2. МАЛЕНЬКАЯ НЕСОСТЫКОВКА В ДОКУМЕНТЕ



ПЛАН	ФАКТ	ОТКЛОНЕНИЕ
125	125	—
87	86	−1
63	63	—
41	45	+4

Маленькая деталь, незаметная другим,
может изменить решение.

4. СКРЫТЫЙ ВЫХОД



То, что скрыто, может быть
самым важным.

6. ДЕЙСТВИЕ



Сигнал ведет к правильному действию.
Шум — к ошибкам и потерям.

ПРОФЕССИОНАЛ ИЩЕТ НЕ СИЛЬНОЕ, А ЗНАЧИМОЕ

Не заметить слабый сигнал. Принять случайное за главное. Уцепиться за яркое, но несущественное. Пропустить угрозу. Не найти средство. Повторять действие, которое уже не работает. Потерять маршрут.

Поэтому в навигационной психологии шум нужно рассматривать как особый тип среды. Это среда, в которой ориентиры не исчезли, но стали плохо различимыми.

Человек погибает не потому, что в мире нет информации. Он часто ошибается потому, что не может отличить значимую информацию от незначимой.

2. ПОЧЕМУ МОЗГ НЕ МОЖЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ ВСЁ

Человеческий мозг не является машиной равномерной обработки всего мира. Он не может одинаково внимательно воспринимать каждую деталь. Он вынужден выбирать.

В любую секунду в поле восприятия попадает больше данных, чем можно осознанно обработать. Перед человеком лица, голоса, предметы, запахи, движение, пространственные отношения, внутренние ощущения, память, ожидания, планы, угрозы, сигналы тела. Если пытаться учитывать всё одновременно, действие остановится.

Поэтому мозг работает через отбор.

- Он выделяет фигуру из фона.
- Отделяет сигнал от шума.
- Сравнивает настоящее с прошлым опытом.
- Предсказывает ближайшее развитие.
- Подавляет лишнее.
- Удерживает главное.
- Строит рабочую модель ситуации.

Эта рабочая модель и есть основа карты действия.

Карта действия — это не полное изображение мира. Это схема того, как в данной ситуации можно действовать.

На карте действия должны быть отмечены:

- цель;
- препятствия;
- угрозы;
- ресурсы;
- ориентиры;
- средства;
- маршруты;
- зоны риска;
- точки перехода;
- обратная связь.

Всё остальное может быть фоном. Именно здесь работает метарегулятор: он управляет отбором. Он решает, что войдёт в карту, а что останется шумом.

3. ОТ ХАОСА К КАРТЕ

Хаос — это ситуация, в которой элементы есть, но их связи не видны.

Карта — это ситуация, в которой элементы связаны с действием.

Разница между хаосом и картой не в количестве информации. Разница в организации информации.

Человек может находиться в одном и том же месте, но один увидит хаос, а другой — карту.

Новичок входит в сложную среду и видит множество раздражителей: люди, шум, движение, предметы, опасность, неопределённость. Он теряется, потому что всё кажется одинаково важным.

Профессионал входит в ту же среду и сразу выделяет структуру:

- где выход;
- где центр напряжения;
- кто задаёт ситуацию;
- какой объект может стать средством;
- где слабое звено;
- какой маршрут закрыт;
- где возможен обход;
- какой сигнал требует проверки;
- какой шум можно игнорировать.

Среда та же самая. Но карта разная. Это означает, что карта действия не дана человеку автоматически. Она строится. И строится она через работу метарегулятора.

Метарегулятор задаёт среде вопросы:

- что здесь является целью;
- что мешает достижению цели;
- что меняется;
- что повторяется;
- что является источником риска;



- что можно использовать;
- где находится выход;
- какой элемент управляет остальными;
- какое действие будет преждевременным;
- какой шаг должен быть первым.

Пока эти вопросы не заданы, среда остаётся шумом.

4. СИГНАЛ И ШУМ

Сигнал — это не просто сильный раздражитель. Сигнал — это то, что имеет значение для действия.

Шум может быть громким. Сигнал может быть тихим. Шум может быть ярким. Сигнал может быть почти незаметным. Шум может привлекать внимание. Сигнал может требовать подготовки, опыта и дисциплины взгляда.

Например, в толпе громкий крик может быть шумом, а короткий обмен взглядами — сигналом. В расследовании эмоциональное заявление может быть шумом, а маленькая несостыковка в дате — сигналом. В боевой ситуации очевидная угроза может отвлекать, а малое изменение позиции противника может быть главным сигналом. В медицине жалоба пациента может быть громкой, но слабый симптом может оказаться решающим.

Метарегулятор должен не просто реагировать на сильное. Он должен искать значимое. Это очень важное различие. Неподготовленный человек часто принимает интенсивность за важность. Он думает: если что-то громкое, яркое, страшное или эмоциональное, значит, это главное.

Профессионал знает: главное не всегда громкое. Главное — то, что меняет карту действия.

Сигналом является то, после чего надо изменить маршрут, темп, внимание, решение или средство.

Если элемент среды не меняет действия, он может быть шумом. Если меняет — он становится сигналом.

5. МЕТАРЕГУЛЯТОР КАК ФИЛЬТР

Метарегулятор в шуме работает как фильтр, но это не пассивный фильтр. Он не просто отсекает лишнее. Он активно строит смысловую структуру. Он выполняет несколько операций.

- **Первая операция — выделение фигуры из фона.** Человек должен понять, что в данной ситуации является главным объектом внимания. Это может быть угроза, цель, человек, документ, дверь, сигнал тела, изменение темпа, странная деталь.
- **Вторая операция — подавление несущественного.** Нельзя одинаково реагировать на всё. Нужно уметь не видеть лишнее, не слушать лишнее, не поддаваться случайному раздражителю.

- **Третья операция — удержание цели.** В шуме цель легко теряется. Человек начинает реагировать на среду вместо того, чтобы вести действие к результату.
- **Четвёртая операция — построение связей.** Метарегулятор должен понять, как элементы среды связаны между собой: кто влияет на кого, где причина, где следствие, где препятствие, где средство.
- **Пятая операция — создание маршрута.** После выделения структуры нужно понять, каким путём действовать.
- **Шестая операция — проверка обратной связи.** Карта должна обновляться. Если действие не даёт результата, карта ошибочна или устарела.

Так метарегулятор превращает шум в управляемую ситуацию.

6. ВНИМАНИЕ КАК ПРОЖЕКТОР И КАРТА

Внимание часто представляют как прожектор. Оно освещает один участок мира и делает его ясным. Но для навигационной психологии этого недостаточно.

Внимание должно быть не только прожектором, но и картографом.

- Прожектор показывает точку.
- Картограф строит отношения между точками.

Если человек видит только одну точку, он может потерять поле. Если он пытается видеть всё поле без отбора, он теряет точность. Поэтому профессиональное внимание должно уметь переключаться между двумя режимами.

- **Первый режим — фокус.** Он нужен для точного действия: прочитать знак, увидеть движение руки, проверить деталь, удержать цель, выполнить технический элемент.
- **Второй режим — поле.** Он нужен для ориентации: увидеть контекст, угрозы, выходы, связи, изменения, маршруты.

В шумной среде ошибка часто состоит в том, что человек застревает только в одном режиме.

Если он застрял в фокусе, возникает туннельное внимание. Он видит одну цель и теряет карту.

Если он застрял в поле, возникает расплывчатость. Он видит много, но не может выделить главное.

Метарегулятор должен управлять переключением между фокусом и полем.

Он должен задавать ритм:

- сфокусируйся;
- расширь поле;
- проверь периферию;
- вернись к цели;
- сравни сигнал с картой;
- обнови маршрут.

Так внимание становится инструментом действия, а не просто механизмом восприятия.



7. ПАМЯТЬ КАК СИСТЕМА РАСПОЗНАВАНИЯ СТРУКТУРЫ

Чтобы превратить шум в карту, мозг использует память. Но память здесь не является складом прошлого. Она работает как система распознавания структуры.

Человек видит новую ситуацию и сравнивает её с тем, что уже встречал раньше. Он узнаёт типы угроз, маршрутов, ошибок, ловушек, поведения людей, пространственных конфигураций, признаков перегрузки.

Память помогает сказать:

- это похоже на засаду;
- это похоже на ложный след;
- это похоже на начало паники;
- это похоже на усталость системы;
- это похоже на манипуляцию;
- это похоже на тупик;
- это похоже на возможность обхода.

Без памяти шум остаётся новизной. С памятью он получает форму.

Но память может и мешать. Если человек слишком жёстко навязывает прошлую схему новой ситуации, он видит не реальность, а старый шаблон. Тогда метарегулятор должен выполнять ещё одну задачу: проверять, не стала ли память источником искажения.

Опыт помогает только тогда, когда он не заменяет наблюдение. Профессионал использует память



как гипотезу, а не как приговор. Он говорит: «Это похоже на прошлую ситуацию, но нужно проверить». Неподготовленный человек говорит: «Я уже знаю, что это такое», — и перестаёт видеть изменения.

В шуме такая самоуверенность опасна. Шум часто маскируется под знакомую ситуацию. Поэтому метарегулятор должен соединять память с проверкой.

8. ОРИЕНТИРЫ В ШУМЕ

Ориентир — это элемент среды, который помогает действию сохранять направление.

В чистой среде ориентиры очевидны. В шумной среде они скрыты, искажены, заслонены или смешаны с лишними раздражителями. Ориентиром может быть:

- выход;
- линия движения;
- повторяющийся звук;
- изменение поведения человека;
- положение предмета;
- источник света;
- след;
- документ;
- слабая несостыковка;
- ритм событий;
- граница пространства;
- точка безопасности;
- точка риска.



Ориентир не обязательно является целью. Он помогает держать маршрут.

В навигационной психологии нужно различать цель и ориентир.

- **ЦЕЛЬ — ЭТО ТО, К ЧЕМУ НАПРАВЛЕНО ДЕЙСТВИЕ.**
- **ОРИЕНТИР — ЭТО ТО, ЧТО ПОМОГАЕТ НЕ ПОТЕРЯТЬ ПУТЬ К ЦЕЛИ.**

В шуме человек часто путает цель с раздражителем. Он начинает двигаться к тому, что громко требует внимания, но это не является его задачей.

Метарегулятор должен удерживать вопрос: **какой элемент среды помогает мне действовать, а какой просто отвлекает меня от действия?**

Это вопрос профессиональной ориентации.

9. ШУМ КАК АТАКА НА МЕТАРЕГУЛЯТОР

Шум опасен не только тем, что мешает восприятию. Он атакует сам метарегулятор.

- Он перегружает внимание.
- Разрывает последовательность.
- Ускоряет темп.
- Провоцирует импульсивность.
- Сужает поле.
- Нарушает дыхание.

- Увеличивает эмоциональное давление.
- Создаёт ложные цели.
- Маскирует слабые сигналы.
- Снижает качество обратной связи.

В результате человек начинает действовать реактивно. Он уже не строит карту, а отвечает на раздражители.

Это момент потери управления. Пока человек строит карту, он остаётся субъектом. Когда он только реагирует на шум, он становится объектом среды. Шум начинает управлять им.

Поэтому метарегулятор должен не только работать с информацией, но и защищать себя от перегрузки. Он должен сохранять способность задавать вопросы, делать паузы, проверять сигналы, удерживать цель и обновлять карту.

В шуме особенно важна пауза. Не длинная остановка, а короткая регуляторная пауза, которая позволяет не стать рабом первого раздражителя. Пауза возвращает субъектность.

10. ХАОС СРЕДЫ И ВНУТРЕННЯЯ КОМАНДА

В шуме человек нуждается во внутренней команде.

Внутренняя команда — это короткая формула, которая возвращает действие к управлению. Например:

- «Выдели главное».
- «Проверь выход».
- «Не реагируй на шум».
- «Ищи слабый сигнал».
- «Расширь поле».
- «Сохрани темп».
- «Проверь обратную связь».
- «Найди средство».
- «Не путай громкое с важным».
- «Обнови карту».

Такие команды не являются украшением внутренней речи. Они являются инструментами метарегулятора. Когда среда становится шумной, длинные рассуждения часто невозможны. Нужны короткие, точные команды, которые возвращают систему к действию.

Внутренняя команда должна быть не эмоциональной, а операционной.

- Плохая команда: «Не бойся».
- Сильная команда: «Дыши, расширь поле, найди выход».
- Плохая команда: «Соберись».
- Сильная команда: «Назови цель, отдели шум, выбери следующий шаг».

Метарегулятор в шуме работает через такие короткие формулы. Они переводят хаос в действие.

11. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ В ШУМЕ

Профессионал отличается от новичка не тем, что находится в более простой среде. Он отличается тем, что умеет строить карту в сложной среде.

- Новичок видит хаос.
- Профессионал видит структуру.

- Новичок реагирует на громкое.
- Профессионал ищет значимое.
- Новичок теряет цель.
- Профессионал удерживает маршрут.
- Новичок застревает в одном раздражителе.
- Профессионал переключает фокус и поле.
- Новичок доверяет первому впечатлению.
- Профессионал проверяет карту обратной связью.
- Новичок повторяет неработающее действие.
- Профессионал меняет конфигурацию.
- Профессионал не устраняет шум полностью. Он умеет действовать внутри шума.

Это важно для военного, стрелка, спортсмена, следователя, врача, спасателя, журналиста-расследователя, руководителя, учёного и фотографа. Каждая из этих профессий работает с шумом.

- Военный должен отличить реальную угрозу от отвлекающего сигнала.
- Следователь должен найти факт среди эмоций, лжи и случайных деталей.
- Врач должен выделить существенный симптом среди множества жалоб.
- Руководитель должен понять, что в кризисе является главным узлом проблемы.
- Фотограф должен увидеть структуру кадра среди визуального избытка.
- Учёный должен отличить закономерность от случайной флуктуации.

Во всех случаях действует один принцип:

ПРОФЕССИОНАЛ — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УМЕЕТ ПРЕВРАЩАТЬ ШУМ В КАРТУ ДЕЙСТВИЯ.

12. ОШИБКИ МЕТАРЕГУЛЯТОРА В ШУМЕ

Можно выделить несколько типичных ошибок.

- **Первая ошибка — реакция на яркое.** Человек принимает самое заметное за самое важное.
- **Вторая ошибка — потеря цели.** Среда начинает управлять человеком, и он забывает, ради чего действует.
- **Третья ошибка — туннельное внимание.** Человек видит одну точку и теряет всю карту.
- **Четвёртая ошибка — информационное застревание.** Человек собирает всё больше данных, но не строит маршрут.
- **Пятая ошибка — ложная уверенность опыта.** Человек слишком быстро решает, что уже знает ситуацию.
- **Шестая ошибка — потеря обратной связи.** Действие продолжается, хотя результат показывает, что карта неверна.

- **Седьмая ошибка — эмоциональное заражение шумом.** Человек принимает чужую панику, раздражение или спешку за объективное требование среды.
- **Восьмая ошибка — повтор старого действия.** Вместо перестройки человек усиливает привычный способ.

Все эти ошибки имеют один корень: **метарегулятор перестаёт строить карту и начинает обслуживать шум.**

13. ПРОТОКОЛ ПРЕВРАЩЕНИЯ ШУМА В КАРТУ

Для практической подготовки нужен протокол.

1. **Первый шаг — остановить автоматическую реакцию.** Не дать первому раздражителю захватить управление.
2. **Второй шаг — назвать цель.** Пока цель не названа, невозможно отличить сигнал от шума.
3. **Третий шаг — расширить поле**. Посмотреть не только на раздражитель, но и на всю конфигурацию: пространство, людей, выходы, средства, риски, изменения.
4. **Четвёртый шаг — выделить сигналы.** Спросить: что реально меняет действие? Что требует корректировки маршрута?
5. **Пятый шаг — отделить шум.** Определить, какие элементы громкие, но несущественные.
6. **Шестой шаг — найти ориентиры.** Что поможет удержать путь? Где опорные точки?
7. **Седьмой шаг — построить минимальную карту.** Не идеальную, а рабочую: цель, препятствие, средство, маршрут, риск, следующий шаг.
8. **Восьмой шаг — проверить обратной связью.** После действия спросить: карта подтвердилась или требует обновления?
9. **Девятый шаг — обновить маршрут.** Если ситуация изменилась, не защищать старую карту, а перестроить её.
10. **Десятый шаг — сохранить внутреннюю команду.** Короткая формула должна удерживать систему в действии: «Цель — поле — сигнал — маршрут — шаг».

Так шум превращается в карту.

14. ПЕДАГОГИКА МЕТАРЕГУЛЯТОРА В ШУМЕ

Если мы хотим формировать людей действия, их нужно обучать не только в ясных условиях. Нужно учить их действовать в шуме. Обычное обучение часто убирает шум: задача ясная, условия известны, время достаточно, ответ существует заранее. Это полезно на первом этапе, но недостаточно для реальности. Реальная подготовка должна включать:

- избыток информации;
- противоречивые сигналы;
- ограничение времени;
- ложные раздражители;


СЕРИЯ «МЕТАРЕГУЛЯТОР» ПЛАКАТ 8 ИЗ 10
ОШИБКИ МЕТАРЕГУЛЯТОРА В ШУМЕ
КАК СРЕДА НАЧИНАЕТ УПРАВЛЯТЬ ЧЕЛОВЕКОМ
ЧЕЛОВЕК УПРАВЛЯЕТ, ПОКА ВИДИТ КАРТУ
1 РЕАКЦИЯ НА ЯРКОЕ
Яркое отвлекает внимание и подменяет важное.
АКЦИЯ!
Следствие: важное не делается, цель отодвигается.
2 ПОТЕРЯ ЦЕЛИ
Чужие цели подменяют собственные.
ИХ ЦЕЛИ
ИХ ПЛАНЫ
ИХ УСПЕХ
Следствие: идёшь туда, куда ведут, а не туда, куда надо.
3 ТУННЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ
Фиксация на одном сужает картину и закрывает альтернативы.
Следствие: не видишь обходов и рисков.
4 ИНФОРМАЦИОННОЕ ЗАСТРЕВАНИЕ
Чрезмерное потребление информации не приводит к решению.
Следствие: анализ бесконечен, действие не начинается.
ШУМ
ЯРКОЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ
ПОТОК ИНФОРМАЦИИ
ЧУЖИЕ ЦЕЛИ И ОЖИДАНИЯ
ЭМОЦИИ ТОЛПЫ
МНЕНИЯ И СОВЕТЫ
СТРАХИ И УГРОЗЫ
СРОЧНОСТЬ БЕЗ ВАЖНОСТИ
РУТИНА И ПРИВЫЧКИ
НОВОСТИ СРОЧНО!
ЦЕЛЬ
МАРШРУТ
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
КАРТА ТЕРЯЕТСЯ.
МАРШРУТ РАСПЛЫВАЕТСЯ.
РЕШЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ РЕАКЦИЯМИ.
5 ЛОЖНАЯ УВЕРЕННОСТЬ ОПЫТА
Прошлый успех создаёт иллюзию, что так будет всегда.
РАНЬШЕ РАБОТАЛО!
Следствие: не замечаешь изменений и новых условий.
6 ПОТЕРЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ
Игнорирование сигналов среды ведёт к слепоте.
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
Следствие: ошибки накапливаются, коррекции нет.
7 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ
Эмоции толпы захватывают и управляют поведением.
Следствие: решения принимаются сердцем толпы, а не разумом.
8 ПОВТОР СТАРОГО ДЕЙСТВИЯ
Автоматизм заставляет повторять то, что уже не работает.
ДЕЛАЛ ТАК — ДЕЛАЮ СНОВА
Следствие: трата времени и сил без результата.
КОГДА КАРТА ИСЧЕЗАЕТ, ЧЕЛОВЕКОМ НАЧИНАЕТ УПРАВЛЯТЬ ШУМ
ВИДИ КАРТУ • СЛЫШЬ СИГНАЛЫ • ПРОВЕРЯЙ РЕАЛЬНОСТЬ • ДЕРЖИ ЦЕЛЬ • УПРАВЛЯЙ СОБОЙ — А НЕ ШУМОМ


ПЛАКАТ № 9 из 10
ПРОТОКОЛ ПРЕВРАЩЕНИЯ ШУМА В КАРТУ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ МЕТАРЕГУЛЯТОРА
1 ОСТАНОВИ АВТОМАТИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ
СТОП
ПАУЗА — ПЕРВЫЙ ИНСТРУМЕНТ.
2 НАЗОВИ ЦЕЛЬ
ЦЕЛЬ: ЧТО ИМЕННО НУЖНО ПОЛУЧИТЬ?
ЦЕЛЬ ЗАДАЁТ НАПРАВЛЕНИЕ.
3 РАСШИРЬ ПОЛЕ
СМОТРИ ШИРЕ, ЧЕМ ПРИВЫЧНО.
4 ВЫДЕЛИ СИГНАЛЫ
ИЩИ ТО, ЧТО НЕСЁТ СМЫСЛ.
5 ОТДЕЛИ ШУМ
УБИРАЙ ЛИШНЕЕ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ.
6 НАЙДИ ОРИЕНТИРЫ
ОПОРЫ ДЕРЖАТ КУРС.
7 ПОСТРОЙ МИНИМАЛЬНУЮ КАРТУ
ПРОСТО. ЯСНО. ДОСТАТОЧНО.
8 ПРОВЕРЬ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ И ОБНОВИ МАРШРУТ
ЧТО СРАБОТАЛО?
ЧТО НЕТ?
ЧТО ИЗМЕНИТЬ?
ДВИГАЙСЯ, УТОЧНЯЙ, УЛУЧШАЙ.
«ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ПОРЯДКА ОТБОРА»

- эмоциональное давление;
- изменение условий;
- неполные данные;
- необходимость пересборки маршрута.

Но важно: шум не должен вводиться ради хаоса. Он должен использоваться педагогически. **Цель упражнения — не запутать ученика, а научить его строить карту.** После упражнения нужно разбирать:

- что было сигналом;
- что было шумом;
- где потерялась цель;
- где сузилось внимание;
- какой ориентир был пропущен;
- какая карта была построена;
- как изменилась ситуация;
- какой следующий шаг был правильным.

Так формируется метарегулятор.

15. Связь с предыдущими статьями цикла

Эта статья продолжает общую линию навигационной психологии.

- В статье о нейронной архитектуре фразы мы говорили: смысл должен быть собран в команду действия.
- В статье о минимальном регуляторе действия мы говорили: интеллект начинается там, где предмет становится средством.
- В статье о малых каналах устойчивости мы говорили: большое действие держится на невидимой инфраструктуре.
- В статье о фиксации взгляда мы говорили: взгляд выбирает то, что станет ориентиром памяти.
- В статье о метарегуляторе организма мы говорили: действие рушится раньше, чем сознание это осознаёт.

Теперь мы добавляем новый принцип: **в шуме мозг должен не просто воспринимать среду, а строить карту действия.**

- Фраза даёт команду.
- Средство даёт обход.
- Каналы дают устойчивость.
- Взгляд даёт ориентиры.
- Организм проводит действие.
- Метарегулятор в шуме строит карту.

Так возникает целая теория действия.

Заключение. Кто строит карту, тот сохраняет действие

Человек живёт и действует не в тишине, а в шуме. Вокруг него всегда есть избыток раздражителей, противоречивые сигналы, ложные цели, эмоциональное давление, неполные данные и меняющиеся условия.

Если человек не умеет работать с шумом, среда начинает управлять им. Он реагирует на громкое, теряет цель, сужает внимание, пропускает ориентиры, повторяет ошибку и перестаёт слышать обратную связь.

Если человек обладает метарегулятором, он делает другое.

Он отделяет сигнал от шума, удерживает цель, расширяет поле, выделяет ориентиры, строит маршрут, проверяет карту результатом и обновляет действие.

Главный вывод статьи: метарегулятор в шуме — это способность мозга превращать хаос среды в карту действия.

Это не роскошь и не дополнительный навык. Это основа профессионального поведения в реальности. Потому что реальность редко бывает ясной. Ясность должен создать сам человек.

Именно поэтому человек действия — это не тот, кто требует тишины, порядка и идеальных условий. Человек действия — это тот, кто умеет находить порядок внутри шума.

- Он не видит всё.
- Он видит главное.
- Он не устраняет весь хаос.
- Он строит карту.
- Он не реагирует на каждую помеху.
- Он выбирает сигнал.
- Он не плывёт за средой.
- Он превращает среду в маршрут.

Кто строит карту в шуме, тот сохраняет действие.

Автор: **Ph.D Мальцев Олег**

Член президиума и академик Европейской академии наук Украины (ЕАНУ). Руководитель Института Памяти, Международного судьбо-аналитического сообщества и Экспедиционного корпуса. Учёный, криминолог, психолог, фотограф и журналист-расследователь.



МАЛЫЕ СОСУДЫ И БОЛЬШИЕ ПРОВАЛЫ ДЕЙСТВИЯ:

КАК НЕВИДИМАЯ ИНФРАСТРУКТУРА МОЗГА ОПРЕДЕЛЯЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Человек редко ломается сразу в центре. Гораздо чаще он ломается по краям.

Сначала исчезает не интеллект, а устойчивость. Не память как таковая, а скорость переключения. Не способность говорить, а способность удерживать линию действия. Не движение вообще, а точность шага. Не воля, а надёжность малых переходов между восприятием, решением и исполнением.

Современная нейронаука всё чаще показывает: мозг — это не только большие зоны, не только кора, не только «центр управления». Мозг держится на инфраструктуре. На кровоснабжении, малых сосудах, белом веществе, связности, микроскопических путях обмена и доставки. Если эти малые каналы начинают давать сбой, человек может ещё выглядеть сохранным, говорить разумно, помнить биографию, понимать задачу — но его поведение уже теряет устойчивость.

Болезнь малых сосудов мозга рассматривается сегодня как один из крупных факторов инсульта и сосудистого когнитивного нарушения. Она связана не только с грубыми катастрофами, но и с постепенным нарушением работы систем, обеспечивающих мышление, движение и исполнительные функции.

Для навигационной психологии и теории метарегулятора это имеет огромное значение. Человек действует не только за счёт «волевого центра». Он действует за счёт целой сети малых каналов устойчивости.

Когда эти каналы повреждены, ломается не обязательно сам замысел. Ломается способность провести замысел через ситуацию.

ГЛАВНАЯ ФОРМУЛА ЭТОЙ СТАТЬИ: БОЛЬШОЙ ПРОВАЛ ДЕЙСТВИЯ ЧАСТО НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОЙ ПОЛОМКИ ИНФРАСТРУКТУРЫ.

1. МИФ О ЦЕНТРАЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ

Мы привыкли думать о человеке как о системе с главным командным пунктом. Есть мозг, есть воля, есть решение, есть приказ телу. Если человек не действует, значит, он «не хочет», «боится», «слаб», «не собран» или «плохо понимает задачу».

Но такая модель слишком груба. В реальности между решением и действием лежит множество малых переходов:

- человек должен заметить изменение обстановки;
- удержать цель;
- подавить лишний импульс;
- выбрать маршрут;
- переключиться с одного плана на другой;
- сохранить темп;
- согласовать движение, внимание и оценку риска;





- проверить результат;
- скорректировать поведение.

Это не один акт. Это цепь. И если цепь разрушается в малых звеньях, человек может потерять действие, даже сохранив общий интеллект.

Вот почему метарегулятор нельзя понимать как один «центр управления». Метарегулятор — это не только штаб. Это ещё и инфраструктура: каналы связи, пути обеспечения, внутренние дороги, малые сосуды, малые переходы, малые механизмы поддержания устойчивости.

Человек ломается не только тогда, когда разрушен центр. Он ломается тогда, когда центр больше не может надёжно проводить управление через сеть.

2. МАЛЫЕ СОСУДЫ КАК МОДЕЛЬ СКРЫТОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Малые сосуды мозга можно рассматривать не только как медицинский объект, но и как сильную научную метафору.

- Они малы, но от них зависит большое.
- Они незаметны, но питают систему.
- Они не принимают решений, но делают решения возможными.
- Они не являются «личностью», но без них личность теряет устойчивость исполнения.

Именно поэтому болезнь малых сосудов так важна для психологии



действия. Она показывает: нарушение поведения может возникать не только из-за повреждения крупных центров, а из-за деградации малой инфраструктуры, которая обеспечивает связность и энергетическую надёжность мозга.

В исследованиях малые сосудистые нарушения связываются с когнитивным снижением, исполнительными функциями, скоростью обработки информации, нарушением походки и моторно-когнитивными изменениями. В одном из обзоров отмечается, что нарушения походки при церебральной болезни малых сосудов могут быть заметным симптомом и иногда предшествовать когнитивному снижению.Это принципиально.

Походка — не просто движение ног. Это показатель того, как мозг держит маршрут тела в пространстве. Если походка становится менее устойчивой, это может говорить не только о мышцах или суставах, а о нарушении регуляции: мозг хуже связывает внимание, равновесие, прогноз, торможение и действие.

Для навигационной психологии это прямой материал: устойчивость поведения начинается с устойчивости малых каналов ориентации.

3. ПОВЕДЕНИЕ КАК ТРАНСПОРТНАЯ СИСТЕМА

Представим город.

В городе есть правительство, мэрия, штаб, полиция, больницы, вокзалы. Но если разрушены мосты, переулки, малые дороги, светофоры, канализация, кабели связи и подстанции, город начинает останавливаться. Формально власть есть. Здания стоят. Приказы издаются. Но жизнь города нарушена.

То же самое происходит с человеком. У него может сохраняться «главный штаб»: он понимает, кто он, где он, что ему надо делать. Но если нарушена внутренняя инфраструктура, его действие становится нестабильным. Он знает, но медлит. Решает, но не выполняет. Начинает, но теряет линию. Идёт, но сбивается. Понимает инструкцию, но не удерживает последовательность. Видит цель, но не может провести к ней устойчивый маршрут. Это не всегда слабость характера. Иногда это сбой инфраструктуры действия.

Метарегулятор в таком случае нужно понимать не как «главного начальника», а как систему, которая обеспечивает прохождение команды через множество малых каналов. Если каналы повреждены, команда не доходит до действия в чистом виде.

4. ИСПОЛНИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ И МАЛЫЕ ПРОВАЛЫ

Исполнительная функция — это способность управлять поведением в сложной задаче: планировать, тормозить лишнее, переключаться, удерживать цель, контролировать результат. Именно исполнительные функции особенно важны для человека действия.

Современные данные связывают сосудистую патологию малых сосудов с нарушениями исполнительных функций, обработки информации и функциональной связности мозга. Например, исследование 2026 года о взрослых, переживших утрату единственного ребёнка, рассматривало церебральную болезнь малых сосудов как фактор, который влияет на связь между исполнительной дисфункцией и спонтанной нейронной активностью; авторы также обсуждают связь исполнительных нарушений и сниженной устойчивости к травматическому стрессу.

Для нашей темы это особенно важно.

ИСПОЛНИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ — ЭТО НЕ АБСТРАКТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ЭТО СПОСОБНОСТЬ ПРОВЕСТИ ДЕЙСТВИЕ ЧЕРЕЗ ПОМЕХИ.

Человек может знать теорию, но провалиться в исполнительной функции. Может понимать опасность, но не перестроить поведение. Может видеть цель, но не удержать последовательность. Может иметь сильное намерение, но потерять контроль над малым шагом.



А действие состоит именно из малых шагов.

Большая цель рушится не тогда, когда человек перестаёт её признавать. Она рушится тогда, когда он перестаёт надёжно выполнять промежуточные переходы.

5. БЕЛОЕ ВЕЩЕСТВО И ДОРОГИ ДЕЙСТВИЯ

Если серое вещество часто сравнивают с центрами обработки, то белое вещество можно грубо сравнить с дорогами связи. Конечно, такая метафора упрощает биологию, но для психологии действия она полезна.

Человеческое поведение требует связности.

- Внимание должно соединяться с памятью.
- Память — с прогнозом.
- Прогноз — с моторным планом.
- Моторный план — с торможением лишнего.
- Торможение — с оценкой риска.
- Оценка риска — с новым выбором.

Если связность нарушена, поведение становится фрагментарным. Человек не обязательно глупеет. Он становится менее собранным как система действия.

В исследованиях малой сосудистой патологии часто обсуждаются повреждения белого вещества, нарушения функциональной связности



и их связь с когнитивными и моторными проявлениями. В работе 2026 года о маркерах болезни малых сосудов отмечается, что такие маркеры ассоциированы с когнитивным нарушением в скорости обработки, памяти и исполнительной функции, а возможные механизмы включают повреждение ткани, нарушение гомеостаза мозга и функциональной связности.

ЭТО ДАЁТ НАМ ВАЖНУЮ ФОРМУЛУ: ДЕЙСТВИЕ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ СИЛЫ ЦЕНТРА, НО И ОТ КАЧЕСТВА ДОРОГ МЕЖДУ ЦЕНТРАМИ.

6. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ТЕРЯЕТ РАЗУМ

Один из самых важных выводов для психологии: человек может начать терять устойчивость поведения раньше, чем окружающие заметят серьёзное снижение интеллекта.

- Он ещё говорит разумно.
- Он ещё объясняет свои намерения.
- Он ещё может обсуждать сложные темы.
- Но в реальной ситуации его действие уже «плывёт».
- Он медленнее принимает решения.
- Хуже переносит неопределённость.



- Быстрее устаёт от переключений.
- Хуже держит маршрут.
- Чаще застревает на прямом действии.
- Труднее перестраивается при препятствии.
- Плохо переносит многозадачность.
- Теряет темп под давлением.

Это очень важно для подготовки людей действия: военных, спортсменов, следователей, врачей, спасателей, руководителей, оперативных работников, журналистов-расследователей.

Нельзя оценивать человека только по тому, что он знает и как он говорит. Надо оценивать, как он держит малую инфраструктуру действия.

Настоящий вопрос звучит так: **может ли человек провести цель через серию малых помех, не разрушив линию поведения?**

7. МАЛЫЕ КАНАЛЫ УСТОЙЧИВОСТИ

Введём понятие: малые каналы устойчивости. Это не медицинский термин, а понятие навигационной психологии. Оно обозначает те малые механизмы, через которые человек сохраняет действие в реальности.

К таким каналам относятся:

- канал внимания;
- канал торможения;

- канал переключения;
- канал темпа;
- канал моторной координации;
- канал внутренней речи;
- канал оценки риска;
- канал обратной связи;
- канал восстановления после ошибки;
- канал удержания маршрута.

Если один канал слабнет, человек ещё может компенсировать. Если начинает слабнуть несколько каналов, поведение становится неустойчивым.

Именно здесь возникает мост между нейронаукой и метарегуляцией. Метарегулятор не просто «приказывает». Он распределяет нагрузку между каналами устойчивости.

Когда человек находится под давлением, метарегулятор должен не только выбрать действие, но и удержать инфраструктуру действия от распада.

8. БОЛЬШОЙ ПРОВАЛ НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО СБОЯ

В реальной жизни провал редко выглядит как внезапная катастрофа. Обычно он начинается раньше.

1. Сначала человек пропускает маленький сигнал.
2. Потом неверно оценивает маленькое отклонение.
3. Потом немного задерживается.



4. Потом повторяет неработающее действие.
5. Потом теряет темп.
6. Потом срывается в грубую ошибку.

Снаружи кажется: «Он провалился внезапно». Внутри же провал давно готовился на уровне малых каналов. Так же и в мозге: крупное нарушение может быть финалом долгого процесса малой инфраструктурной деградации.

Поэтому статья о малых сосудах важна не только для медицины. Она даёт универсальную модель: невидимая инфраструктура определяет видимую устойчивость.

- В государстве это дороги, связь, логистика, энергетика.
- В армии — снабжение, связь, разведка, малые подразделения.
- В науке — метод, архив, протокол, проверка данных.
- В психологии — внимание, торможение, переключение, обратная связь.
- В мозге — сосуды, белое вещество, связность, обмен.

Большое держится на малом.

9. МЕТАРЕГУЛЯТОР КАК СИСТЕМА ОБСЛУЖИВАНИЯ ДЕЙСТВИЯ

Теперь можно уточнить понятие метарегулятора.

Метарегулятор — это не только высший уровень выбора. Это ещё и система обслуживания действия.





Он должен отвечать на вопросы:

- какой канал перегружен;
- где возникла задержка;
- что требует восстановления;
- какой путь перестал работать;
- какое средство нужно включить;
- какой темп безопасен;
- какую часть задачи надо упростить;
- где требуется пауза;
- где нужна внешняя опора.

Именно поэтому зрелый человек действия отличается от импульсивного не тем, что он всегда сильнее давит. Он умеет обслуживать действие.

Он понимает: если система перегружена, нельзя просто увеличивать давление. Нужно восстановить инфраструктуру.

- В бою это может быть дистанция.
- В расследовании — проверка источника.
- В обучении — простое упражнение вместо сложной задачи.
- В науке — возвращение к протоколу.
- В бизнесе — восстановление связи между людьми.
- В психологии — сон, движение, дыхание, пауза, внутренняя команда, смена маршрута.

Метарегулятор — это не героический крик «вперёд». Это способность сохранить систему, чтобы она могла действовать.

10. ПСИХОЛОГИЯ УСТОЙЧИВОСТИ: НЕ ТОЛЬКО ВОЛЯ

Обычная культура любит слово «воля». Если человек не справился, ему говорят: «Соберись». Но иногда проблема не в том, что человек не хочет собраться. Проблема в том, что его система не держит сборку.

> **ВОЛЯ БЕЗ ИНФРАСТРУКТУРЫ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В НАСИЛИЕ НАД СОБОЙ.**

Человек пытается заставить себя, но не восстанавливает каналы устойчивости. Он давит на центр, но не чинит дороги. Он увеличивает приказ, но не проверяет связь. Он требует результата, но не видит, что исполнительная система уже перегружена.

Отсюда сильный практический вывод: **устойчивость поведения надо строить не только через мотивацию, а через инфраструктуру действия.**

- Нужно тренировать внимание.
- Тренировать переключение.
- Тренировать торможение.
- Тренировать восстановление после ошибки.
- Тренировать движение в условиях помех.
- Тренировать внутреннюю команду.
- Тренировать работу с малой задержкой.
- Тренировать способность не ломать маршрут при изменении обстановки.

Так возникает настоящая педагогика метарегулятора.

11. МАЛЫЕ СОСУДЫ КАК УРОК ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА

Если перенести сосудистую метафору в подготовку человека, получится очень точная модель.

Нельзя готовить только «главные решения». Нельзя готовить только «волю». Нельзя готовить только «знание». Нужно готовить малую инфраструктуру действия.

- В стрелковой подготовке это дыхание, хват, зрение, темп, микрокоррекция.
- В рукопашной подготовке — дистанция, баланс, переход, угол, малый шаг.
- В криминологии — внимание к деталям, проверка несостыковок, удержание версии.
- В журналистском расследовании — источник, архив, документ, цепочка подтверждений.
- В научной работе — протокол, цитата, метод, повторяемость, проверка гипотезы.
- В управлении — связь, обратная связь, распределение нагрузки, устойчивость команды.

Во всех случаях большой результат зависит от малых каналов. Если малый канал разрушен, большая идея остаётся идеей, но не становится действием.

12. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

Малые сосуды мозга дают нам не только медицинский материал. Они дают модель для понимания поведения.

Человек ломается не только в центре управления. Он ломается в малых каналах устойчивости.

Когда нарушены малые каналы, цель может сохраняться, интеллект может сохраняться, речь может сохраняться, но действие начинает терять надёжность. Человек уже не держит маршрут. Он хуже переключается. Он медленнее реагирует. Он повторяет прямое действие там, где нужна перестройка. Он теряет способность проводить замысел через помехи.

Для навигационной психологии это фундаментально.

Поведение — это не приказ. Поведение — это инфраструктура проведения приказа.

Метарегулятор должен управлять не только решением, но и состоянием каналов, через которые решение превращается в действие.

Именно поэтому большие провалы действия часто начинаются в малом: в сосуде, в связи, в задержке, в микросбое внимания, в неработающем переходе, в незамеченной усталости, в нарушенной обратной связи.

- Большое держится на малом.
- Действие держится на каналах.
- Устойчивость держится на невидимой инфраструктуре.
- Разум действует надёжно только тогда, когда его малые дороги открыты.

Автор: **Ph.D Мальцев Олег**

Член президиума и академик Европейской академии наук Украины (ЕАНУ). Руководитель Института Памяти, Международного судьбоаналитического сообщества и Экспедиционного корпуса. Учёный, криминолог, психолог, фотограф и журналист-расследователь.

ПЛАКАТ 10 — ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

Большое действие держится на малом

1 НЕ ТОЛЬКО ЦЕНТР

Одного центра
недостаточно.
Без опоры на сеть
устойчивость не держится.



2 НУЖНА ИНФРАСТРУКТУРА

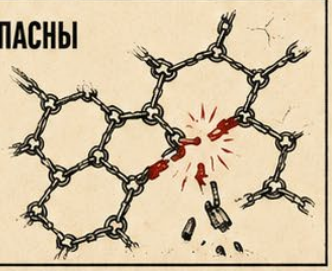
Каналы, дороги, снабжение —
скрытые опоры действия.
Они соединяют части
и держат систему в рабочем
состоянии.



БОЛЬШОЕ ДЕЙСТВИЕ ДЕРЖИТСЯ НА МАЛЫХ КАНАЛАХ УСТОЙЧИВОСТИ

3 МАЛЫЕ СБОИ ОПАСНЫ

Скрытые повреждения
порождают видимую
неустойчивость.
Малый сбой сегодня —
большой провал завтра.



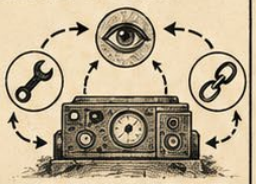
4 ИСПОЛНЕНИЕ РЕШАЕТ

План без исполнения —
это намерение.
Поведение зависит
от проведения плана
через реальные действия.



5 МЕТАРЕГУЛЯТОР ОБСЛУЖИВАЕТ СИСТЕМУ

Метарегулятор не командует напрямую.
Он обслуживает каналы устойчивости:
видит слабые звенья, очищает помехи,
переключает обход, восстанавливает
связи и поддерживает темп.



6 ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК

Тренируй не только волю.
Тренируй внимание, переключение,
темп, коррекцию и восстановление,
Ежедневные малые навыки
создают большие результаты
и устойчивое действие.



СЕРИЯ 10 / 10



**БОЛЬШОЕ ДЕРЖИТСЯ НА МАЛОМ.
СОХРАНЯЙ КАНАЛЫ — СОХРАНИШЬ ДЕЙСТВИЕ.**



РЕЗЕРВ, РЕГУЛЯТОР И БОЛЕЗНЬ:

ПОЧЕМУ ОДИНАКОВАЯ ПАТОЛОГИЯ НЕ ДАЁТ ОДИНАКОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Одинаковая биологическая патология не приводит к одинаковому функциональному результату, потому что болезнь действует не на «человека вообще», а на уже организованную систему: тело, нервную систему, психику, опыт, привычки, социальные связи, волю, профессиональные навыки и личностный регулятор.

Следовательно, между повреждением и поведением находится особая зона преобразования: резервно-регуляторный контур личности.

Именно этот контур объясняет, почему два человека с похожим диагнозом, похожими изменениями мозга, похожей травмой или похожим соматическим заболеванием могут демонстрировать совершенно разные формы поведения: один теряет самостоятельность, другой сохраняет работоспособность; один распадается психологически, другой перестраивает жизнь; один становится заложником болезни, другой превращает болезнь в новый режим дисциплины.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Современная медицина часто описывает повреждение, но значительно хуже объясняет функциональный итог. Диагноз фиксирует патологический процесс, однако не всегда отвечает на вопрос: почему один человек при данной патологии сохраняет поведение, а другой — нет?

Нейронаука уже давно сталкивается с этим феноменом в теме когнитивного резерва: некоторые люди функционируют лучше других при наличии сопоставимой мозговой патологии.

Концепция когнитивного резерва прямо используется для объяснения различий в функционировании при повреждении или заболевании мозга. Но для психологии действия этого недостаточно. Нужна более

широкая модель: не только когнитивный резерв, но и регулятор поведения, а выше него — метарегулятор личности.

БОЛЕЗНЬ + РЕЗЕРВ + РЕГУЛЯТОР + МЕТАРЕГУЛЯТОР = РЕАЛЬНЫЙ ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

КЛЮЧЕВАЯ ФОРМУЛА

Патология не равна функциональному исходу.

Функциональный исход определяется не только степенью повреждения, но и тем, как система человека перераспределяет нагрузку, компенсирует дефицит, меняет стратегию действия и сохраняет управление собой. Можно предложить формулу:

ТРИ УРОВНЯ АНАЛИЗА

1. Резерв

Резерв — это запас прочности системы. Он может быть биологическим, когнитивным, двигательным, эмоциональным, социальным и профессиональным.

- Биологический резерв позволяет телу выдерживать нагрузку.



- Когнитивный резерв позволяет мозгу сохранять мышление при повреждении.
- Профессиональный резерв позволяет человеку продолжать действовать за счёт навыка.
- Социальный резерв поддерживает человека через связи, роль, ответственность и окружение.
- Личностный резерв проявляется в способности не сдаваться при изменении условий жизни.

2. Регулятор

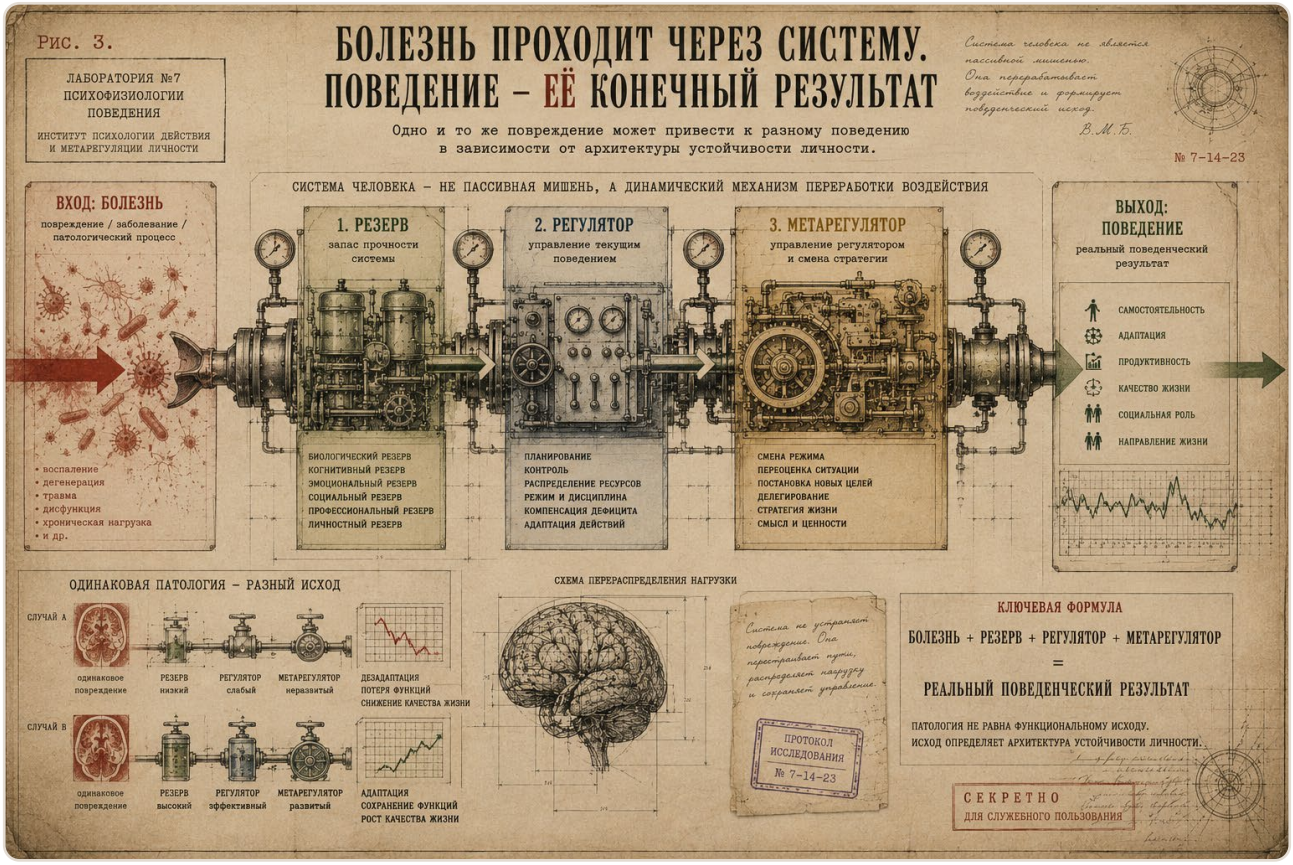
Регулятор — это механизм управления текущим поведением. Он отвечает на вопрос: как человек действует здесь и сейчас, когда болезнь уже вмешалась в его жизнь?

Один человек реагирует на болезнь хаотично, другой — дисциплинирует режим, перестраивает задачи, экономит силы, меняет темп, вводит контрольные процедуры, просит помощи, снижает риски и сохраняет главное направление жизни.

Регулятор — это не просто «сила воли». Это система управления поведением в условиях повреждения.

3. Метарегулятор

Метарегулятор — это уровень, который управляет самим регулятором. Он отвечает не только за действие, но и за смену режима действия. Человек с развитым метарегулятором способен задать себе вопросы:



- в каком режиме я теперь должен жить?
- что болезнь изменила в моей системе?
- какие функции надо компенсировать?
- что надо делегировать?
- где нужно снизить нагрузку?
- где, наоборот, необходимо сохранить дисциплину?
- как не позволить болезни стать центром личности?

Метарегулятор превращает болезнь из хаотического удара в задачу управления.

НАУЧНАЯ НОВИЗНА

Статья может предложить расширение классической идеи когнитивного резерва. Если когнитивный резерв объясняет, почему мозг может сохранять функцию при патологии, то теория метарегуляции объясняет, почему личность может сохранять организованное поведение при болезни, травме, старении или хроническом стрессе. В этом смысле метарегуляция — это не медицинская метафора, а психологическая категория устойчивости.

ОСНОВНОЙ ТЕЗИС

Болезнь повреждает не только орган или функцию. Она атакует режим жизни. Поэтому исход болезни зависит не только от диагноза, но и от способности человека перестроить режим существования.

Там, где нет метарегулятора, болезнь становится диктатором поведения. Там, где метарегулятор развит, болезнь становится условием новой организации жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из наиболее сложных вопросов современной медицины, нейронауки и психологии является проблема несоответствия между выраженностью биологического повреждения и реальным функциональным состоянием человека. Клиническая практика постоянно сталкивается с ситуациями, когда пациенты, имеющие практически одинаковый диагноз, сходную локализацию поражения, сопоставимую тяжесть заболевания или близкие показатели лабораторных и инструментальных исследований, демонстрируют принципиально различные формы поведения, уровень самостоятельности и способность к адаптации.

Так, после инсульта один человек способен достаточно быстро вернуться к профессиональной деятельности, тогда как другой при аналогичном объеме поражения утрачивает способность к самостоятельной жизни. При одинаковой

степени хронической сердечной недостаточности одни пациенты сохраняют высокий уровень социальной активности, а другие полностью ограничивают собственную деятельность. Аналогичная картина наблюдается при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, черепно-мозговой травме, онкологических заболеваниях, хронической боли, депрессии и многих других патологических состояниях.

Подобные различия невозможно объяснить исключительно характеристиками патологического процесса. Диагноз отражает биологическую сторону заболевания, однако не определяет полностью особенности поведения человека, его способность сохранять профессиональную деятельность, организовывать собственную жизнь, принимать решения и перестраивать привычный образ существования. Следовательно, между биологическим повреждением и наблюдаемым поведением существует дополнительный уровень организации, который преобразует воздействие болезни в конкретный функциональный результат.

Наиболее известной попыткой объяснить подобный феномен стала концепция когнитивного резерва, получившая широкое распространение в исследованиях старения и нейродегенеративных заболеваний. Согласно этой концепции, люди с сопоставимыми структурными изменениями головного мозга могут существенно различаться по уровню сохранности когнитивных функций благодаря различному объему накопленного функционального ресурса. Однако когнитивный резерв объясняет преимущественно устойчивость интеллектуальной деятельности и не позволяет в полной мере понять, почему люди настолько различаются в способности организовывать собственное поведение, изменять жизненную стратегию и сохранять управление собой в условиях болезни.

Представляется, что функциональный исход определяется не только объемом сохраненных ресурсов, но и особенностями организации всей системы управления поведением. Заболевание воздействует не на отдельную функцию, а на человека как на сложную саморегулирующуюся систему, включающую биологические механизмы, когнитивные процессы, эмоциональную сферу, профессиональные навыки, социальные связи, привычные способы деятельности и личностные механизмы управления. Поэтому конечный результат зависит не только от степени повреждения, но и от способности этой системы перераспределять ресурсы, компенсировать нарушения, изменять способы действия и перестраивать режим жизнедеятельности.

В настоящей статье предлагается расширенная модель, согласно которой функциональный исход болезни определяется взаимодействием четырех взаимосвязанных

компонентов: патологического процесса, системы резервов, механизмов регуляции поведения и метарегуляции личности. Резерв обеспечивает запас устойчивости системы, регулятор организует текущее поведение в изменившихся условиях, а метарегулятор осуществляет перестройку самого способа жизни, позволяя человеку адаптироваться к новым ограничениям без разрушения целостности личности.

Основная гипотеза исследования заключается в том, что одинаковое биологическое повреждение не приводит к одинаковому поведенческому результату, поскольку между патологией и поведением существует особая резервно-регуляторная архитектура личности. Именно эта архитектура определяет способность человека сохранять управление собой, компенсировать нарушения и перестраивать собственную деятельность в условиях болезни.

Таким образом, предметом анализа становится не только сама патология, но и структура устойчивости человека. Если медицина отвечает на вопрос, что повреждено, то психология должна ответить на вопрос, каким образом человек продолжает действовать после возникновения повреждения и какие механизмы обеспечивают сохранение его функциональной целостности.

РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОЗ И ПОВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ МЕДИЦИНСКОГО ОПИСАНИЯ НЕДОСТАТОЧНО

Современная медицина достигла значительных успехов в диагностике заболеваний. Она позволяет достаточно точно определить локализацию патологического процесса, степень структурного повреждения, механизмы развития болезни и прогнозировать её течение. Однако клиническая практика постоянно демонстрирует явление, которое невозможно полностью объяснить исключительно медицинским диагнозом: пациенты с одинаковой патологией нередко существенно различаются по уровню функционирования, способности к самостоятельной жизни и социальной адаптации.

При сопоставимых изменениях головного мозга после инсульта один человек возвращается к профессиональной деятельности, тогда как другой становится полностью зависимым от окружающих. Аналогичные различия наблюдаются при нейродегенеративных заболеваниях, хронической сердечной недостаточности, онкологических заболеваниях, последствиях травм и многих других патологических состояниях. Следовательно, одинаковое биологическое повреждение не всегда приводит к одинаковому функциональному результату.

Это означает, что диагноз описывает лишь биологическую сторону заболевания. Он отвечает на вопрос, **что повреждено**, но не объясняет в полной мере, **как человек будет функционировать после возникновения этого повреждения.** Между патологическим процессом и реальным поведением существует промежуточный уровень, определяющий способность человека сохранять деятельность, адаптироваться к новым условиям и организовывать собственную жизнь.

Поэтому функциональный исход болезни нельзя рассматривать как прямое следствие степени повреждения. Он формируется в результате взаимодействия патологического процесса с внутренней организацией человека как сложной саморегулирующейся системы. Помимо биологических механизмов эта система включает когнитивные ресурсы, профессиональный опыт, привычные способы действия, социальные связи, эмоциональную устойчивость и механизмы управления собственным поведением.

Таким образом, задача психологии болезни состоит не только в описании субъективного переживания заболевания, но и в объяснении того, почему люди с одинаковым диагнозом демонстрируют различные формы поведения. Для ответа на этот вопрос необходимо выйти за пределы медицинского описания болезни и обратиться к анализу механизмов, обеспечивающих устойчивость человеческой деятельности. Первым таким механизмом является когнитивный резерв, позволяющий объяснить сохранение функций при наличии биологического повреждения.

РАЗДЕЛ 2. КОГНИТИВНЫЙ РЕЗЕРВ КАК ПЕРВЫЙ КЛЮЧ

Одним из наиболее значимых достижений современной нейропсихологии стало формирование концепции когнитивного резерва, которая позволила объяснить различия в уровне функционирования людей при сопоставимых структурных изменениях головного мозга. Исследования последних десятилетий показали, что выраженность когнитивных нарушений далеко не всегда соответствует степени биологического повреждения. У некоторых пациентов при значительных признаках атрофии мозга или нейродегенеративных изменений сохраняются относительно высокие показатели памяти, внимания, мышления и повседневой активности, тогда как у других аналогичные изменения сопровождаются выраженным снижением когнитивных функций.

Концепция когнитивного резерва исходит из предположения, что головной мозг обладает определённым запасом функциональных возможностей, который позволяет компенсировать последствия повреждения за счёт более эффективного использования существующих

нейронных сетей или привлечения альтернативных механизмов обработки информации. Формирование такого резерва связывают с уровнем образования, сложностью профессиональной деятельности, интеллектуальной активностью, длительным обучением, социальной вовлечённостью и другими факторами, способствующими развитию когнитивных способностей на протяжении жизни.

Таким образом, когнитивный резерв рассматривается как один из механизмов, объясняющих устойчивость познавательной деятельности в условиях старения, травмы или заболевания. Его введение стало важным шагом в преодолении линейной модели, согласно которой выраженность функционального дефицита напрямую определяется объёмом биологического повреждения. Вместо этого было показано, что между патологией и когнитивным результатом существует дополнительный компенсаторный уровень, позволяющий системе частично сохранять свои функции.

Однако возможности данной концепции имеют определённые границы. Когнитивный резерв объясняет главным образом сохранение интеллектуального функционирования, тогда как реальное поведение человека определяется значительно более широким кругом процессов. В повседневной жизни человеку недостаточно сохранить память, внимание или мышление. Не менее важно организовать деятельность, принять новые ограничения, изменить режим жизни, перераспределить нагрузку, поддерживать дисциплину лечения, сохранять профессиональную и социальную активность. Эти формы адаптации невозможно полностью объяснить только объёмом когнитивного ресурса.

Практика показывает, что люди с сопоставимым уровнем когнитивных функций могут принципиально различаться по способности управлять собственной жизнью в условиях болезни.

Один пациент активно перестраивает привычную деятельность, осваивает новые способы решения задач и сохраняет высокий уровень автономности. Другой, несмотря на относительно сохранные интеллектуальные способности, испытывает серьёзные трудности в организации собственного поведения и постепенно утрачивает способность эффективно адаптироваться к изменившимся условиям.

Следовательно, когнитивный резерв представляет собой необходимое, но недостаточное условие функциональной устойчивости личности. Он отвечает на вопрос, какие возможности система сохраняет после повреждения, но не объясняет, каким образом человек использует эти возможности в реальном поведении. Между сохранёнными ресурсами и практической деятельностью существует ещё один уровень организации — механизм управления поведением.

Именно поэтому дальнейшее развитие психологии болезни требует перехода от анализа резервных возможностей к исследованию процессов регуляции. Если когнитивный резерв определяет потенциальную способность системы сохранять функции, то регулятор определяет, каким образом эти функции организуются в конкретных условиях жизни. Такой переход позволяет рассматривать устойчивость человека не только как наличие сохранённых ресурсов, но и как способность эффективно управлять ими после возникновения болезни.

РАЗДЕЛ 3. ОТ РЕЗЕРВА К РЕГУЛЯТОРУ

Концепция когнитивного резерва существенно расширила представления о механизмах устойчивости человека к биологическому повреждению. Однако она отвечает лишь на один вопрос: **какие функциональные возможности сохраняются после возникновения патологии?** Вместе с тем этого недостаточно для объяснения реального поведения человека. Наличие ресурса ещё не означает его эффективного использования.

В любой сложной системе запас прочности представляет собой потенциальную возможность продолжать функционирование при неблагоприятных условиях. Однако сама по себе эта возможность не определяет характер дальнейшей деятельности. Для сохранения работоспособности необходим механизм, который распределяет имеющиеся ресурсы, определяет приоритеты, изменяет режим функционирования и предотвращает их неэффективное расходование. Таким механизмом является **регулятор**.

Аналогичный принцип действует и в отношении человека. Болезнь изменяет условия жизнедеятельности, но не определяет автоматически способ поведения. После возникновения патологического процесса человек ежедневно принимает множество решений: соблюдать ли рекомендации врача, как распределять физическую и интеллектуальную нагрузку, какие функции необходимо сохранить, какие временно ограничить, когда обращаться за помощью и каким образом организовать собственную деятельность. Именно эти решения постепенно определяют функциональный исход болезни.

Поэтому между резервом и реальным поведением существует ещё один уровень организации — **регулятор поведения.** Его задача состоит не в создании новых ресурсов, а в **управлении** уже имеющимися возможностями системы. Регулятор определяет, каким образом человек использует сохранившиеся функции, как перераспределяет нагрузку, какие действия становятся приоритетными и каким образом адаптируется к изменившимся условиям.

Принципиально важно различать резерв и регулятор.

- **Резерв отвечает на вопрос: что система ещё способна делать?**
- **Регулятор отвечает на вопрос: как система использует то, что сохранилось?**

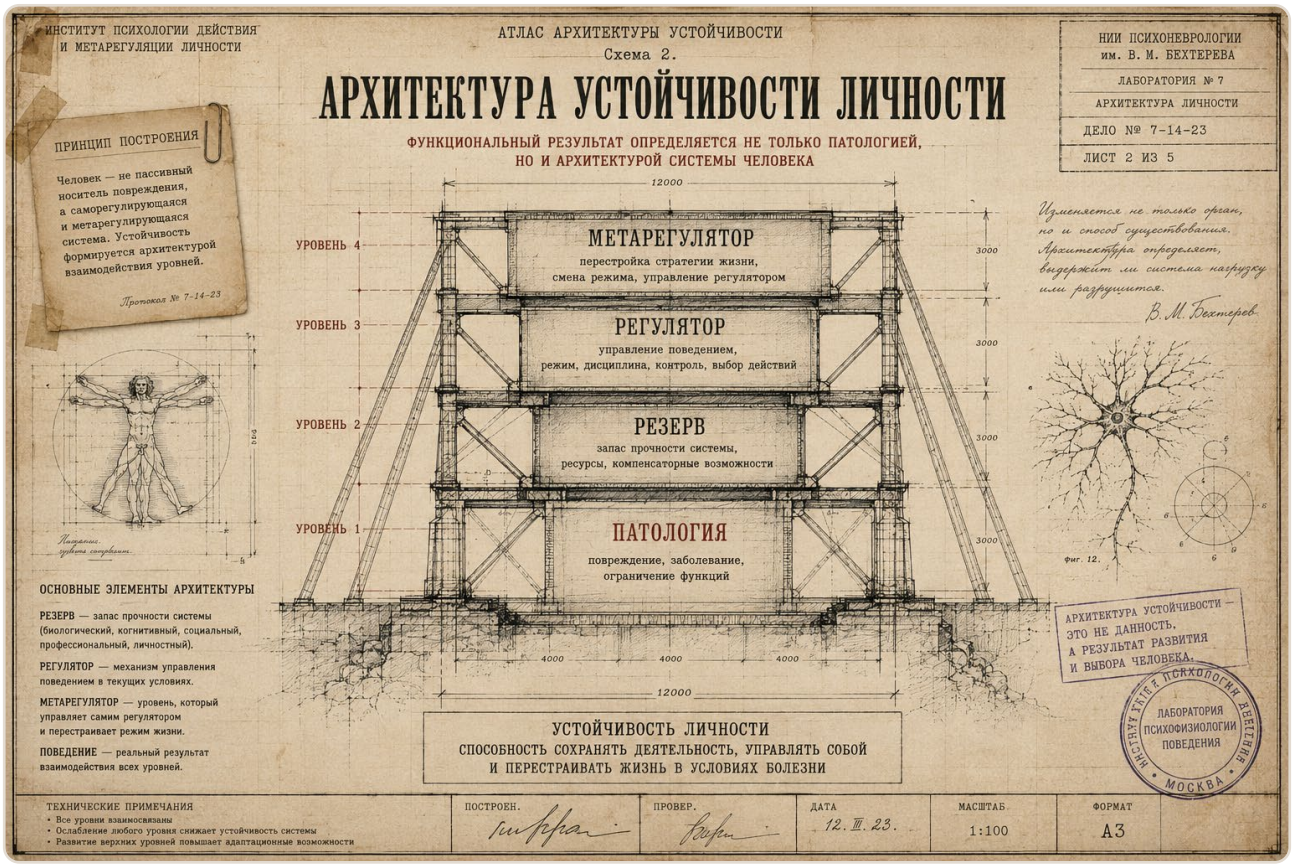
Именно это различие позволяет объяснить, почему два человека с одинаковым запасом функциональных возможностей могут демонстрировать совершенно разные результаты.

Это положение можно представить в виде следующей формулы:

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ = ПАТОЛОГИЯ + РЕЗЕРВ + РЕГУЛЯТОР

Из этой модели следует, что **патология сама по себе не определяет поведение человека.** Она лишь создаёт ограничения. Реальный исход зависит от того, каким резервом располагает система и насколько эффективно этот резерв используется.

Наличие высокого резерва не гарантирует благоприятного исхода, если человек не способен организовать собственное поведение. Напротив, даже ограниченные ресурсы могут использоваться достаточно эффективно при наличии развитой системы регуляции. Именно поэтому в клинической практике встречаются пациенты с хорошими когнитивными возможностями, но выраженными трудностями



в соблюдении режима лечения, организации повседневной деятельности и сохранении социальной активности. В то же время другие люди при значительно меньших ресурсах сохраняют высокий уровень самостоятельности благодаря способности последовательно управлять своим поведением.

Следовательно, **регулятор** представляет собой не отдельную психическую функцию и не проявление силы воли. Это система управления поведением в условиях изменившейся среды. Она обеспечивает согласование целей, ресурсов и ограничений, контролирует расход физических и психических возможностей, предупреждает перегрузку и поддерживает выполнение наиболее значимых жизненных задач.

Таким образом, функциональная устойчивость определяется не только объёмом резервных возможностей, но и качеством их организации.

ЕСЛИ РЕЗЕРВ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ, ТО РЕГУЛЯТОР ПРЕВРАЩАЕТ ЭТИ ВОЗМОЖНОСТИ В РЕАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Однако и этого уровня оказывается недостаточно. Регулятор управляет текущими действиями человека, но не объясняет, каким образом он способен изменить сам способ организации собственной жизни после болезни. Для этого необходим ещё более высокий уровень управления — **метарегулятор**, который перестраивает уже не отдельные действия, а всю систему жизнедеятельности.

РАЗДЕЛ 4. МЕТАРЕГУЛЯТОР КАК ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ

Регулятор обеспечивает управление поведением в рамках уже существующего режима жизни. Он позволяет человеку рационально использовать имеющиеся ресурсы, контролировать нагрузку, соблюдать рекомендации, поддерживать дисциплину и сохранять выполнение повседневных задач. Однако болезнь нередко изменяет условия существования настолько радикально, что прежний способ организации жизни становится невозможным. В такой ситуации возникает задача более высокого уровня — **не управлять отдельными действиями, а перестроить всю систему жизнедеятельности.** Именно эту функцию выполняет **метарегулятор**.

Метарегулятор представляет собой систему управления самим регулятором. Если регулятор отвечает на вопрос **«как действовать?»**, то метарегулятор отвечает на вопрос **«нужно ли продолжать действовать прежним способом?».** Он позволяет человеку отказаться

от неэффективной стратегии, изменить привычный режим функционирования и сформировать новую организацию жизни, соответствующую изменившимся условиям.

В условиях болезни это имеет принципиальное значение. После возникновения хронического заболевания, тяжёлой травмы или возрастных изменений человек сталкивается не только с потерей отдельных функций, но и с необходимостью пересмотреть собственный образ жизни. Требуется определить, какие виды деятельности следует сохранить, какие — ограничить, что можно компенсировать за счёт новых навыков, какие обязанности необходимо делегировать, а какие жизненные цели требуют переосмысления. **Без такого изменения стратегии даже хорошо работающий регулятор постепенно перестаёт справляться со своей задачей.**

Следовательно, **метарегулятор управляет не отдельным поведением, а архитектурой поведения.** Он изменяет не конкретные действия, а правила, по которым эти действия организуются.

Это различие можно представить следующим образом.

- **Регулятор** — управление действиями.
- **Метарегулятор** — управление способом организации действий.

Именно поэтому люди с одинаковым диагнозом и сопоставимыми резервными возможностями могут демонстрировать принципиально различные результаты. Один человек пытается любой ценой сохранить прежний образ жизни, игнорируя ограничения болезни, постепенно теряет ресурсы и усиливает функциональные нарушения. Другой принимает необходимость изменений, перестраивает режим труда и отдыха, меняет распределение нагрузки, вводит новые формы контроля и постепенно достигает устойчивого равновесия между возможностями организма и требованиями окружающей среды.

Это положение позволяет дополнить предложенную ранее модель.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ = ПАТОЛОГИЯ + РЕЗЕРВ + РЕГУЛЯТОР + МЕТАРЕГУЛЯТОР

В данной формуле **метарегулятор является высшим уровнем управления,** поскольку именно он определяет, каким станет сам регулятор после изменения жизненных условий. Он задаёт новую систему целей, формирует иной режим функционирования и обеспечивает долгосрочную адаптацию личности.

Именно на этом уровне болезнь перестаёт быть исключительно медицинской проблемой и становится задачей организации жизни. Человек начинает управлять не отдельными симптомами, а всей системой собственного существования.

Таким образом, **метарегулятор можно рассматривать как психологический механизм реконфигурации личности.** Его задача состоит не в компенсации отдельного нарушения, а в перестройке всей системы жизнедеятельности таким образом, чтобы сохранить способность к целенаправленной деятельности несмотря на наличие болезни.

Если резерв отвечает на вопрос «что сохранено?», регулятор — «как этим пользоваться?», то метарегулятор отвечает на вопрос «какой должна стать вся система жизни после болезни?».

Именно поэтому развитие метарегуляции определяет не только успешность адаптации, но и дальнейшую траекторию жизни человека. Болезнь становится не окончательным фактором, определяющим судьбу, а условием, в рамках которого личность способна сформировать новую, более устойчивую организацию собственного существования.

РАЗДЕЛ 5. БОЛЕЗНЬ КАК ЭКЗАМЕНАТОР ЛИЧНОСТИ

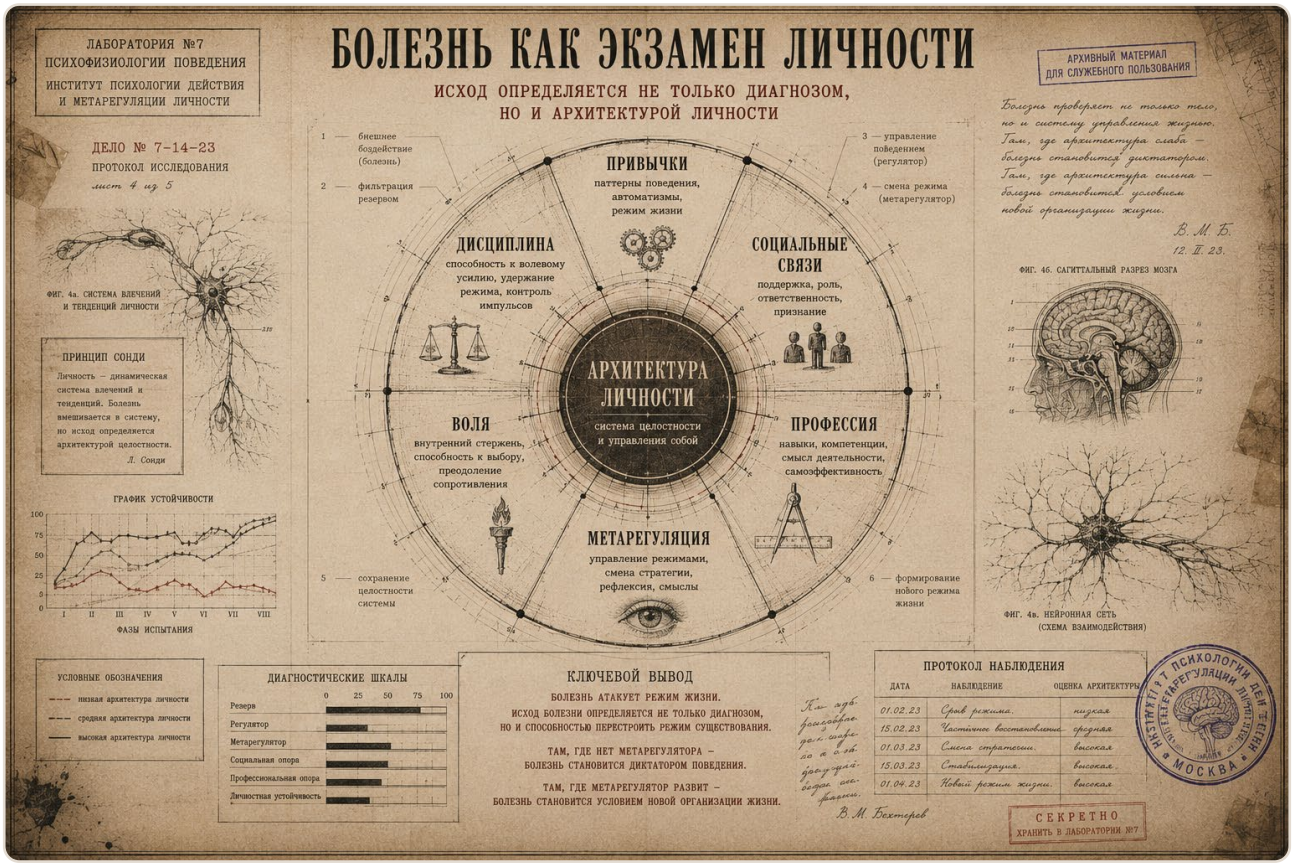
Болезнь не только нарушает функционирование организма, но и создаёт ситуацию, в которой становятся видимыми особенности организации личности. До возникновения патологического процесса многие механизмы саморегуляции остаются скрытыми, поскольку привычный образ жизни не предъявляет к ним повышенных требований. Однако болезнь изменяет условия существования, ограничивает ресурсы и требует постоянного принятия решений. Именно в этот момент проявляется внутренняя архитектура человека.

В этом смысле болезнь не создаёт личность — она выявляет её организацию.

Люди с одинаковым диагнозом могут демонстрировать принципиально различные формы поведения не только из-за различий в тяжести заболевания, но и вследствие различной структуры резервов, механизмов регуляции и способности к перестройке собственной жизни. Один человек последовательно организует лечение, изменяет режим труда и отдыха, сохраняет профессиональную активность и социальные связи. Другой постепенно утрачивает управление собственным поведением, отказывается от привычной деятельности и позволяет болезни определять весь образ жизни.

Следовательно, **болезнь выступает своеобразным стресс-тестом личности,** позволяющим оценить не только состояние организма, но и устойчивость всей системы управления человеком.

Прежде всего проявляются **поведенческие привычки.** Если до заболевания человек обладал навыками дисциплины, планирования и последовательного выполнения



решений, эти качества становятся основой успешной адаптации. Напротив, хаотичный образ жизни, отсутствие режима и неспособность к самоорганизации значительно осложняют процесс восстановления даже при благоприятном медицинском прогнозе.

Не менее важным оказывается **социальный компонент устойчивости.** Поддержка семьи, профессионального коллектива, друзей и значимых социальных связей создаёт дополнительные возможности для компенсации ограничений. В условиях болезни социальное окружение становится частью резервной системы человека, позволяя перераспределить функции и сохранить активное участие в жизни.

Особое значение приобретает **профессиональная идентичность.** Для многих людей профессия является не только источником дохода, но и важнейшим элементом организации личности. Способность сохранить профессиональную роль, пусть даже в изменённой форме, способствует поддержанию мотивации, самоуважения и психологической устойчивости. В тех случаях, когда прежняя деятельность становится невозможной, решающее значение приобретает способность перестроить профессиональную стратегию без утраты чувства собственной ценности.

Одновременно болезнь проверяет **волевую организацию личности.** Однако речь идёт не о силе воли

как отдельном качестве, а о способности длительно поддерживать необходимый режим поведения, соблюдать ограничения и последовательно реализовывать выбранную стратегию адаптации. **Устойчивость определяется не единичным усилием, а способностью сохранять управление собой в течение длительного времени.**

Наиболее глубокие различия проявляются на уровне **метарегуляции**. Именно здесь становится очевидно, способен ли человек изменить саму организацию своей жизни. Одни продолжают действовать так, словно болезнь ничего не изменила, постепенно исчерпывая собственные ресурсы. Другие принимают необходимость реконфигурации жизненной системы, изменяют приоритеты, распределяют ответственность, формируют новые привычки и создают более устойчивый режим существования.

Таким образом, **болезнь является не только медицинским, но и психологическим диагностическим фактором.** Она выявляет качество резервов, эффективность регуляции, уровень метарегуляции и общую архитектуру устойчивости личности.

Именно поэтому одинаковая патология не означает одинаковую судьбу. Диагноз определяет характер биологического повреждения, но дальнейшая траектория жизни зависит от того, насколько человек способен сохранить управление собой и перестроить собственную систему жизнедеятельности в новых условиях.

РАЗДЕЛ 6. ПРАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

Предложенная модель позволяет расширить традиционный подход к оценке человека при заболевании. В современной клинической практике основное внимание уделяется диагностике патологического процесса: определяется локализация поражения, степень функциональных нарушений, выраженность симптомов и прогноз заболевания. Однако подобная оценка описывает преимущественно биологическое состояние организма и не всегда позволяет прогнозировать реальный уровень адаптации человека.

Функциональный исход определяется не только диагнозом, но и архитектурой устойчивости личности.

В рамках предлагаемой модели оценка должна проводиться на четырёх взаимосвязанных уровнях.

- **Первый уровень — патология.** Он отвечает на вопрос: **что повреждено?** На этом этапе анализируются характер заболевания, выраженность структурных изменений, тяжесть функционального дефицита и медицинский прогноз. Этот уровень остаётся необходимым, но уже не рассматривается как единственный

фактор, определяющий дальнейшее поведение человека.

- **Второй уровень — резерв.** Он отвечает на вопрос: **какими возможностями человек ещё располагает?** Здесь оцениваются биологические, когнитивные, профессиональные, эмоциональные и социальные ресурсы. Важно определить не только утраченные функции, но и те возможности, которые способны стать основой дальнейшей компенсации.
- **Третий уровень — регулятор.** Его задача — ответить на вопрос: **насколько эффективно человек использует имеющиеся ресурсы?** Анализируется способность организовывать собственное поведение, соблюдать лечебный режим, распределять нагрузку, контролировать состояние, принимать решения и сохранять целенаправленную деятельность в условиях болезни.
- **Четвёртый уровень — метарегулятор.** Здесь оценивается способность человека перестраивать саму систему жизни. Основной вопрос заключается не в том, как пациент справляется с отдельными трудностями, а в том, **способен ли он изменить стратегию существования после возникновения болезни.** Именно этот уровень определяет долгосрочную адаптацию личности и формирование нового режима жизнедеятельности.

Таким образом, практическая модель может быть представлена в виде последовательной схемы:

ПАТОЛОГИЯ → РЕЗЕРВ → РЕГУЛЯТОР → МЕТАРЕГУЛЯТОР → ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Каждый следующий уровень изменяет влияние предыдущего. **Одинаковая патология не приводит к одинаковому результату**, поскольку воздействует на людей с различной архитектурой устойчивости. Следовательно, прогноз должен учитывать не только медицинские показатели, но и способность человека использовать собственные ресурсы, управлять поведением и перестраивать образ жизни.

Предлагаемая модель имеет значение не только для клинической психологии, но и для медицины, нейрореабилитации, психотерапии, геронтологии и профилактической работы. Она позволяет перейти **от оценки болезни к оценке человека в условиях болезни,** что существенно расширяет возможности прогнозирования и индивидуального сопровождения пациента.

Главное практическое следствие модели заключается в том, что объектом психологической диагностики становится не только симптоматика, но и архитектура устойчивости личности. Именно она определяет вероятность сохранения

самостоятельности, профессиональной активности, социальной адаптации и качества жизни при наличии хронического заболевания, травмы или возрастных изменений.

Следовательно, **будущая психология болезни должна оценивать не только степень повреждения, но и способность человека сохранять управление собой в изменившихся условиях существования.** Такой подход позволяет рассматривать болезнь не как окончательный детерминант поведения, а как фактор, взаимодействующий с резервами, механизмами регуляции и метарегуляцией личности. Именно это взаимодействие определяет реальный функциональный исход и дальнейшую жизненную траекторию человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная модель позволяет по-новому взглянуть на проблему взаимосвязи между заболеванием и поведением человека. Проведённый анализ показывает, что **биологическая патология сама по себе не определяет функциональный исход болезни.** Она является лишь исходным воздействием, которое реализуется через сложную систему биологических, психологических и поведенческих механизмов.

Главный вывод исследования состоит в том, что одинаковое повреждение не приводит к одинаковому поведению, поскольку человек представляет собой не пассивный объект болезни, а саморегулирующуюся и метарегулирующуюся систему. Именно особенности этой системы определяют способность сохранять деятельность, адаптироваться к ограничениям и перестраивать собственную жизнь.

В статье предложена модель, согласно которой функциональный результат формируется последовательным взаимодействием четырёх уровней:

ПАТОЛОГИЯ → РЕЗЕРВ → РЕГУЛЯТОР → МЕТАРЕГУЛЯТОР → ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Каждый из этих уровней выполняет самостоятельную функцию.

- **Диагноз** показывает, **что повреждено.**
- **Резерв** показывает, **какие возможности система ещё сохраняет.**
- **Регулятор** определяет, **как человек использует имеющиеся ресурсы в повседневной деятельности.**
- **Метарегулятор** отвечает на вопрос, **способен ли человек изменить сам способ организации своей жизни после болезни.**

Именно взаимодействие этих компонентов формирует реальный уровень адаптации человека. Следовательно, **функциональный исход**

определяется не только тяжестью заболевания, но и архитектурой устойчивости личности.

Предлагаемый подход расширяет классическую концепцию когнитивного резерва. Если когнитивный резерв объясняет сохранение отдельных когнитивных функций при наличии повреждения мозга, то представленная модель рассматривает устойчивость человека значительно шире — как способность сохранять организованное поведение, эффективно управлять собственными ресурсами и перестраивать систему жизнедеятельности в ответ на новые ограничения.

Практическое значение данной концепции заключается в том, что объектом психологической оценки становится не только болезнь, но и организация личности в условиях болезни. Это открывает возможность для разработки новых методов психологической диагностики, прогнозирования адаптации, индивидуального сопровождения пациентов и построения программ реабилитации, учитывающих не только медицинские показатели, но и особенности резервов, регуляции и метарегуляции.

Таким образом, **будущая психология болезни должна изучать не только симптомы и степень повреждения, но и архитектуру устойчивости человека.** Именно эта архитектура определяет способность личности сохранять управление собой, изменять стратегию поведения и формировать новый способ жизни в условиях болезни.

Именно поэтому одинаковая патология никогда не означает одинаковую судьбу. Диагноз определяет характер повреждения, но не предопределяет жизненную траекторию. Судьба человека в значительной степени зависит от того, насколько его резервы, механизмы регуляции и метарегуляции способны превратить болезнь из разрушительного фактора в задачу новой организации жизни.

Автор: **Ильюша Марина**

Руководитель «Международное Судьбоаналитическое Сообщество», эксперт-психосамолог, судьбоаналитик.

ОТ РЕФЛЕКСА К МЕТАРЕГУЛЯТОРУ:

БЕРНШТЕЙН, СПИРИДОНОВ, ПОПОВ И HIPPOCAMPAL RIPPLES В НАУКЕ ДЕЙСТВИЯ, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА БУДУЩЕЕ

АННОТАЦИЯ

Статья предлагает концептуальную модель человеческого действия, в которой поведение рассматривается не как простая реакция на стимул и не как механическое извлечение прошлого опыта, а как результат предварительного построения, проигрывания и отбора будущих траекторий.

- Теоретической основой выступает линия Н. А. Бернштейна, связанная с переходом от рефлекса к модели будущего.
- Прикладной физической опорой рассматриваются системы Спиридонова и Попова, в которых действие понимается как управление собой, другим человеком, пространством и самой деятельностью через устойчивость, центр тяжести, ритм, внимание, инерцию и структуру ситуации.
- Современная нейронаучная опора задаётся исследованиями hippocampal sharp-wave ripples, показывающими, что гиппокамп участвует не только в памяти, но и в планировании, replay и координации возможных последовательностей действия.

На этой основе вводится понятие метарегулятора как многоуровневого механизма выбора, допуска, подавления и реализации траекторий. Статья утверждает, что подготовка человека к действию в неопределённости должна строиться не только вокруг памяти, реакции и навыка, но вокруг способности строить внутреннюю карту будущего действия и управлять ею.

Ключевые слова

метарегулятор, Бернштейн, модель будущего, hippocampal ripples, Спиридонов, Попов, навигационная психология, траектория действия, устойчивость, когнитивная наука.

1. ВВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ РЕФЛЕКС БОЛЬШЕ НЕ ОБЪЯСНЯЕТ ДЕЙСТВИЕ

Классическая схема поведения долгое время строилась вокруг простой формулы: стимул вызывает реакцию. Такая модель удобна для описания элементарных ответов организма, но она становится недостаточной, когда речь идёт о сложном человеческом действии: научном открытии, следственной работе, боевой подготовке, управлении кризисом, спортивном поединке, экспедиционной деятельности, педагогике или стратегическом решении.

Человек не просто отвечает на внешний раздражитель. Он действует в поле неопределённости, где событие ещё не завершилось, но уже требует выбора. Он должен удерживать цель, оценивать риск, предвидеть развитие ситуации, управлять собственным состоянием, учитывать действия другого человека, использовать пространство, перестраивать план и сохранять возможность выхода.

Именно поэтому рефлекторная схема оказывается слишком бедной. Она описывает прошлое: что воздействовало на организм и какой ответ был вызван. Но человеческое действие в значительной степени организовано будущим: тем результатом, который ещё не наступил, но уже задаёт структуру настоящего поведения.

В этой статье предлагается рассмотреть действие как процесс, в котором субъект не просто реагирует, а предварительно строит и проигрывает возможные траектории будущего. Такой подход позволяет соединить три линии: физиологию активности Н. А. Бернштейна, прикладные физические модели действия Спиридонова и Попова, а также современные исследования hippocampal ripples в когнитивной нейронауке.

Главный тезис статьи:

> **ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВУЕТ НЕ ИЗ ПРОШЛОГО, А ИЗ БУДУЩЕГО, СОБРАННОГО ИЗ ПРОШЛОГО.**

Память в этом случае не является архивом. Она становится материалом для построения траекторий. Тело не является механизмом исполнения команды. Оно становится системой управления устойчивостью. Пространство не является фоном. Оно становится активным регулятором действия. Другой человек не является только внешним препятствием. Он становится системой, регулятор которой может быть нарушен, перегружен, смещён или перенаправлен.

Так возникает центральное понятие данной статьи — метарегулятор.

Метарегулятор — это не просто самоконтроль. Самоконтроль управляет поведением субъекта.

ПЛАКАТ 1 — ОТ РЕФЛЕКСА К МОДЕЛИ БУДУЩЕГО

1 СТАРАЯ СХЕМА: РЕФЛЕКС

СТИМУЛ → РЕАКЦИЯ



- Работает быстро, но узко
- Не учитывает контекст
- Не допускает выбора
- Не создаёт нового

ЖЁСТКО. ОДНОЗНАЧНО. ОГРАНИЧЕНО.

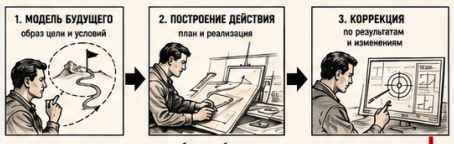
4 ГЛАВНОЕ ПРОТИВОРЕЧИЕ

ПРОШЛОЕ УПРАВЛЯЕТ	БУДУЩЕЕ ОРГАНИЗУЕТ ДЕЙСТВИЕ
Опора на прошлый опыт, готовые связи и привычки.	Опора на образ желаемого результата и модель ситуации.
Реакция после события. Исправление последствий. Ограниченные возможности.	Предвосхищение событий. Планирование и выбор. Создание нового.

ПЕРЕХОД ОТ РЕАКЦИИ — К СОЗИДАЮЩЕМУ ДЕЙСТВИЮ

2 НОВАЯ СХЕМА: МОДЕЛЬ БУДУЩЕГО

МОДЕЛЬ БУДУЩЕГО → ПОСТРОЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ → КОРРЕКЦИЯ



- анализ ситуации
- цель
- предвосхищение результата
- выбор способа
- план (траектория)
- реализация
- сравнение с целью
- оценка отклонений
- коррекция плана и действий

обратная связь — основа точности и развития

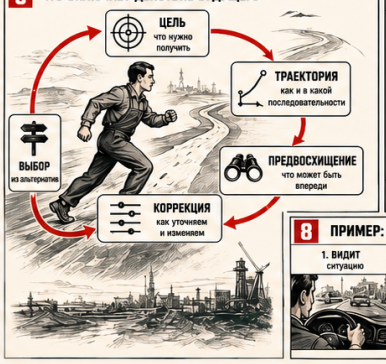
3 ПОЧЕМУ СЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ НЕЛЬЗЯ СВЕСТИ К РЕФЛЕКСУ



- **МНОГО ФАКТОРОВ** одновременно и меняются
- **НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ** неполная информация
- **НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ** выбора действий
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за результат
- **НОВИЗНА СИТУАЦИИ** опыт недостаточен

В ТАКИХ УСЛОВИЯХ ТОЛЬКО МОДЕЛЬ БУДУЩЕГО ПОЗВОЛЯЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ УСПЕШНО.

5 ЧТО ВКЛЮЧАЕТ ДЕЙСТВИЕ БУДУЩЕГО



6 РАВНОВЕСИЕ, ВОСПРИЯТИЕ, НАПРАВЛЕНИЕ



ЭТИ МЕХАНИЗМЫ РАБОТАЮТ В ЕДИНСТВЕ И ПОДЧИНЕНЫ ОБРАЗУ БУДУЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА.

7 КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

ЦЕЛЬ	ТРАЕКТОРИЯ	ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ	КОРРЕКЦИЯ	ВЫБОР
образ желаемого результата	путь действий к цели	опережающее видение	уточнение и изменение	принятие решения среди альтернатив

ОТ РЕАКЦИИ — К СОЗНАТЕЛЬНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ДЕЙСТВИЕМ

8 ПРИМЕР: ВОДИТЕЛЬ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ



9 ВЫВОД

ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО В ОТВЕТ НА СТИМУЛ, А ИСХОДЯ ИЗ ОБРАЗА БУДУЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА.

ПЛАКАТ 2 — БЕРНШТЕЙН: ДЕЙСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ С БУДУЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА

1 ГЛАВНОЕ ПОНЯТИЕ

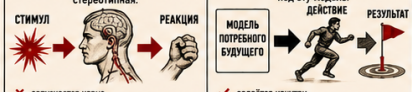
МОДЕЛЬ ПОТРЕБНОГО БУДУЩЕГО



До начала движения в мозге формируется модель потребного будущего — образ результатов, условий и способа их достижения. Она направляет и организует движение.

2 ДВЕ ЛОГИКИ ПОВЕДЕНИЯ

РЕФЛЕКС	ДЕЙСТВИЕ ПО ОБРАЗУ РЕЗУЛЬТАТА
СТИМУЛ → РЕАКЦИЯ	МОДЕЛЬ → ДЕЙСТВИЕ → РЕЗУЛЬТАТ
Пусковым является внешний раздражитель. Реакция — готовая, стереотипная.	Пусковым является образ будущего результата. Движение строится под эту модель.
✗ запускается извне	✓ задаётся изнутри
✗ жёсткая, мало изменчивая	✓ гибкая, приспосабливаемая
✗ слабо учитывает цель	✓ направлена на достижение цели



Высшая форма поведения — действие по образу результата.

3 СТРУКТУРА ДЕЙСТВИЯ

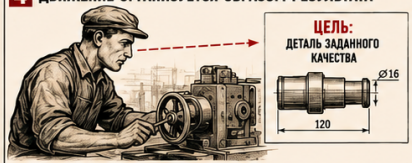
ЦЕЛЬ → ПОСТРОЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ → СЕНСОРНАЯ КОРРЕКЦИЯ



Осознание задачи и желаемого результата. Программа движения формируется под цель и условия. В процессе выполнения движение уточняется по обратной связи.

Обратная связь корректирует движение и приближает к цели.

4 ДВИЖЕНИЕ ОРГАНИЗУЕТСЯ ОБРАЗОМ РЕЗУЛЬТАТА



Рабочий действует не «на движение руки», а на нужный результат. Каждое движение подчинено цели.

5 ДВИЖЕНИЕ — ЭТО РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ, А НЕ ПРОСТО РЕАКЦИЯ

НЕ РЕАКЦИЯ	РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ
Нет готового ответа на каждую ситуацию.	Ситуация анализируется, выбирается способ действия.
✗ Рефлекс пассивен и ограничен.	✓ Действие активно и целенаправленно.

Задача и модель результата определяют способ движения.

6 КООРДИНАЦИЯ, КОРРЕКЦИЯ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



Обратная связь постоянно уточняет движение и ведёт к цели.

7 ГИБКОСТЬ ДЕЙСТВИЯ



Действие гибко: изменяется способ — сохраняется результат.

8 КРАТКИЙ ИТОГ



9 ЧТО ДАЁТ ПОДХОД БЕРНШТЕЙНА

- ✓ Осмысленное и целенаправленное действие.
- ✓ Высокая точность и экономичность движений.
- ✓ Умение действовать в новых и сложных условиях.
- ✓ Обучение через постановку цели и анализ результата.

ПО БЕРНШТЕЙНУ ДЕЙСТВИЕ СТРОИТСЯ НЕ ОТ СТИМУЛА, А ОТ МОДЕЛИ ПОТРЕБНОГО БУДУЩЕГО

Регулятор управляет отдельным параметром: дыханием, ритмом, равновесием, вниманием, дистанцией. Метарегулятор управляет всей системой действия: собой, другим человеком, пространством, временем, ритмом, направлением, деятельностью и будущим исходом.

2. Бернштейн: от рефлекса к модели будущего

Н. А. Бернштейн совершил один из важнейших поворотов в понимании движения и действия. Он показал, что живой организм не может быть объяснён только как сумма рефлексов. Действие строится не от прошлого стимула, а от будущего результата. Организм действует так, будто уже имеет модель того, что должно получиться. Эту идею можно выразить формулой: **не стимул → реакция, а модель будущего результата → построение действия → коррекция исполнения.**

Бернштейн фактически перевёл физиологию движения из мира механической реакции в мир активного построения. Движение перестало быть ответом тела на раздражение. Оно стало решением задачи. А всякая задача требует будущего: нужно знать, к чему стремится действие, каков его результат, каким образом организм должен перестроить себя, чтобы этот результат стал возможным.

В этом смысле модель будущего — не фантазия и не субъективная мечта. Это рабочая программа действия. Она задаёт направление, регулирует усилие, включает коррекцию, удерживает цель и позволяет организму не просто реагировать, а строить движение.

Для психологии это имеет принципиальное значение. Если действие строится от будущего, то предметом исследования должна стать не только память и не только реакция, а внутренняя конструкция будущего действия. Человек действует потому, что в нём уже возникла определённая модель возможного исхода.

Но у Бернштейна эта линия прежде всего раскрывается через движение, моторику, координацию и физиологию активности. Следующий шаг состоит в том, чтобы показать: модель будущего действует не только внутри тела, но и в системе взаимодействия с другим человеком, пространством и всей ситуацией.

Именно здесь важны Спиридонов и Попов.

3. Спиридонов и Попов: физическая модель метарегулятора

Система Спиридонова САМ важна не как набор приёмов, а как инженерная теория действия. В ней

человек рассматривается как система, которой можно управлять через устойчивость, центр тяжести, площадь опоры, инерцию, дыхание, внимание, ритм и пространственное положение.

Это принципиально отличает САМ от примитивного понимания рукопашной подготовки. Речь идёт не о силовом преодолении противника, а об управлении условиями, в которых действие становится эффективным. Сила здесь не является главным фактором. Главным фактором становится регуляция.

В этой логике субъект должен уметь управлять четырьмя уровнями.

3.1. Управление собой

Первый уровень — управление собственной системой. Человек должен управлять равновесием, дыханием, стойкой, вниманием, ритмом, микродвижениями, переносом веса и готовностью к изменению положения.

Это не пассивная устойчивость. Это динамическая устойчивость. Человек устойчив не потому, что неподвижен, а потому что способен перестраиваться. Он не фиксирует тело, а управляет им как живой системой.

С этой точки зрения стойка — это не поза. Стойка — это процесс управления. Центр тяжести — не анатомическая абстракция, а рабочий параметр действия. Дыхание — не фон, а механизм стабилизации. Внимание — не наблюдение, а система распределения управления.

3.2. Управление другим человеком

Второй уровень — управление другим человеком. Противник рассматривается не как «масса», которую нужно победить большей массой, а как система устойчивости, внимания, ритма и намерения.

Если у человека есть регулятор, то этот регулятор можно нарушить. Можно сместить его центр тяжести, перегрузить внимание, изменить ритм, заставить перенести вес, открыть направление, потерять опору, ошибиться в выборе дистанции или войти в неудобную траекторию.

Здесь действие становится управлением чужой системой. Это не обязательно требует грубой силы. Напротив, чем точнее понята структура регулятора противника, тем меньше требуется прямого усилия.

Именно поэтому САМ можно рассматривать как физическую модель метарегуляции: субъект управляет не только своим действием, но и условиями действия другого человека.

3.3. Управление пространством

Третий уровень — управление пространством. В обычном понимании пространство является сценой, на которой разворачивается действие. В прикладной системе Спиридонова пространство становится оружием и регулятором.

ПЛАКАТ 6 – СПИРИДОНОВ И ПОПОВ: ФИЗИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ МЕТАРЕГУЛЯТОРА

1 ГЛАВНАЯ ИДЕЯ



СПИРИДОНОВ А. А. ПОПОВ В. Г.

МЕТАРЕГУЛЯТОР — ЭТО УПРАВЛЕНИЕ ВСЕЙ СИСТЕМОЙ ДЕЙСТВИЯ.

НЕ ТЕЛОМ, А ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ДАЕТ РЕЗУЛЬТАТ.

МЕТАРЕГУЛЯТОР ВЫБИРАЕТ, КАКОЙ РЕГУЛЯТОР, КОГДА И КАК ПРИМЕНИТЬ.

2 УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ



УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ — СОЗДАЕШЬ ОСНОВУ ДЛЯ ВСЕГО УПРАВЛЕНИЯ.

3 УПРАВЛЕНИЕ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ



УПРАВЛЯЯ СТРУКТУРОЙ ЧЕЛОВЕКА — А НЕ ЕГО СИЛОЙ.

4 УПРАВЛЕНИЕ ПРОСТРАНСТВОМ



ПРОСТРАНСТВО — МОЩНЫЙ РЕГУЛЯТОР ДЕЙСТВИЯ.

5 УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ



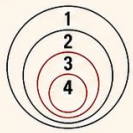
ХОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЖНО КОНСТРУИРОВАТЬ И НАПРАВЛЯТЬ.

6 ФИЗИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ



ЗНАЙ ЗАКОНЫ ФИЗИКИ — УПРАВЛЯЙ РЕЗУЛЬТАТОМ.

7 ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ МЕТАРЕГУЛЯЦИИ



1. **УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ** — стойка, дыхание, ритм, внимание, движение
2. **УПРАВЛЕНИЕ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ** — структура, баланс, нарушение, ведение
3. **УПРАВЛЕНИЕ ПРОСТРАНСТВОМ** — стена, коридор, проходы, углы
4. **УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ** — процесс, темп, адаптация, результат

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ СВЯЗАНЫ И РАБОТАЮТ В ЕДИНСТВЕ.

8 МИНИ-ПРИМЕР: РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ ЧЕРЕЗ МЕТАРЕГУЛЯЦИЮ



МЕТАРЕГУЛЯЦИЯ ПРЕВРАЩАЕТ ЛЮБОЕ СТОЛКНОВЕНИЕ В УПРАВЛЯЕМУЮ СИСТЕМУ. ✓

9 КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ



ПОНИМАЙ ПОНЯТИЯ — ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ.



МЕТАРЕГУЛЯТОР УПРАВЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО СОБОЙ, НО И ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ПРОСТРАНСТВОМ И ХОДОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



ПЛАКАТ 7 – УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ: СТОЙКА, ДЫХАНИЕ, РИТМ, ВНИМАНИЕ

1 ГЛАВНАЯ ИДЕЯ



УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ СОЗДАЁТ ОСНОВУ ДЛЯ ВСЕХ ДРУГИХ ВИДОВ УПРАВЛЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ.

САМОСТОЙКОСТЬ • САМОКОНТРОЛЬ • САМООРГАНИЗАЦИЯ
ОСНОВА МАСТЕРСТВА И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

2 СТОЙКА И БАЗА ОПОРЫ

УСТОЙЧИВАЯ СТОЙКА ДАЁТ СВОБОДУ ДЕЙСТВИЮ И СПОКОЙСТВИЮ.

- СПИНА ПРЯМАЯ
- ПЛЕЧИ РАССЛАБЛЕНЫ
- ГОЛОВА ГОРИЗОНТАЛЬНА
- ВЗГЛЯД ВПЕРЁД
- КОЛЕНИ МЯГКИЕ
- ВЕС РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЁН



БАЗА ОПОРЫ — УСТОЙЧИВОСТЬ

3 ДЫХАНИЕ КАК СТАБИЛИЗАТОР

СПОКОЙНОЕ, ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ УПРАВЛЯЕТ СОСТОЯНИЕМ ТЕЛА И УМА.



ДЫШАЙ НОСОМ. РИТМ — СПОКОЙНЫЙ. ВЫДОХ ДЛИННЕЕ ВДОХА.

4 РИТМ И ТЕМП

РИТМ СОЗДАЁТ ВНУТРЕННИЙ ПОРЯДОК И ПОДДЕРЖИВАЕТ ЭНЕРГИЮ.



НА СЧЁТА, НА ВЛАДОСТЬ — РАБОЧИЙ РИТМ ДЛЯ ЯСНОГО ДЕЙСТВИЯ.

5 ВНИМАНИЕ И СЕНСОРНЫЙ ОТБОР

ВНИМАНИЕ — ЭТО УПРАВЛЕНИЕ ТЕМ, ЧТО ВАЖНО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.



ОТСЕКАЙ ЛИШНЕЕ. СОХРАНЯЙ ЯСНОСТЬ.

6 БАЛАНС И ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ ОБЕСПЕЧИВАЕТ РАВНОВЕСИЕ И МАНЕВРЕННОСТЬ.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ:
- ☑ УСТОЙЧИВ
- ☑ СПОКОЕН
- ☑ СВОБОДЕН ДЛЯ ДЕЙСТВИЯ

7 КООРДИНАЦИЯ ВСЕХ РЕГУЛЯТОРОВ

ВСЕ РЕГУЛЯТОРЫ РАБОТАЮТ ЕДИНЫМ КОНТУРОМ.



ЦИКЛ УСТОЙЧИВОСТИ: СОСТОЯНИЕ → ВОСПРИЯТИЕ → РЕШЕНИЕ → ДЕЙСТВИЕ.

8 МИНИ-ПРИМЕР: ВХОД В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ



СНАЧАЛА УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ — ПОТОМ УПРАВЛЕНИЕ СИТУАЦИЕЙ.

9 КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ



ПОНИМАЙ ПОНЯТИЯ — ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ.



КТО УПРАВЛЯЕТ СОБОЙ – СОЗДАЁТ ОСНОВУ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЕМ.



ПЛАКАТ 8 — УПРАВЛЕНИЕ ПРОТИВНИКОМ: РАЗРУШЕНИЕ РЕГУЛЯТОРА

1 ГЛАВНАЯ ИДЕЯ



СПИРИДОНОВ А. А. ПОПОВ Г. С.

ЧЕЛОВЕКА МОЖНО УПРАВЛЯТЬ, ЕСЛИ ПОНЯТЬ И НАРУШИТЬ ЕГО РЕГУЛЯТОР.

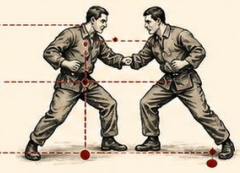
★

СИЛА ЛОМАЕТ. ПОНИМАНИЕ ВЕДЁТ.

РЕГУЛЯТОР — ЭТО СИСТЕМА ОПОРЫ, РИТМА, СТРУКТУРЫ, НАМЕРЕНИЯ И ВНИМАНИЯ.

2 ПОИСК И КОНТРОЛЬ ОПОРЫ И ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ

- ОПОРА — что стоит человек
- ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ — где сосредоточена масса
- НАМЕРЕНИЕ — куда движется воля
- ВНИМАНИЕ — на чём сосредоточен



НАЙДИ ОПОРУ, ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ, НАМЕРЕНИЕ И ВНИМАНИЕ — ПОЛУЧИ УПРАВЛЕНИЕ.

3 НАРУШЕНИЕ СТРУКТУРЫ И БАЛАНСА



НАРУШИТЬ ОПОРУ	НАРУШИТЬ ОСЬ	НАРУШИТЬ СВЯЗКИ	НАРУШИТЬ БАЛАНС
сместить, сдвинуть опорные точки	наклонить, скрутить опрокинуть ось тела	разорвать связи структурных элементов	вызвать потерю равновесия

РАЗРУШЬ СТРУКТУРУ И БАЛАНС — ПРОТИВНИК СТАНОВИТСЯ УПРАВЛЯЕМ.

4 ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА И ТЕМПА



УСКОРИТЬ	ЗАМЕДЛИТЬ	СБИТЬ РИТМ	ВВЕСТИ ПАУЗУ
вызвать быстрый темп	принудить к замедлению	переключить внимание, сбить ритм	создать паузу и навязывание

ТОТ, КТО УПРАВЛЯЕТ РИТМОМ — ТОТ УПРАВЛЯЕТ ДЕЙСТВИЕМ.

5 ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ И НАМЕРЕНИЯ



ОТВЕСТИ	ПЕРЕВЕСТИ	ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНЕРЦИЮ	ПЕРЕВЕСТИ ЦЕЛИ
увести с главной траектории	перевести усилие в бок сопротивления	использовать силу противника против него	переключить цель на нужную тебе

НЕ СТАНАВЛИВАЙСЯ — ПЕРЕНАПРАВЛЯЙ.

6 ПЕРЕГРУЗКА ВНИМАНИЯ, ОБМАН, ВЫБОР



ПЕРЕГРУЗКА ВНИМАНИЯ	ОБМАН	ВЫНУЖДЕНИЕ ВЫБОРА
много стимулов — меньше контроля	ложный сигнал — ошибка в действии	стравить варианты — управлять решением

УПРАВЛЯЙ ВНИМАНИЕМ — УПРАВЛЯЙ РЕШЕНИЕМ.

7 РЫЧАГИ И УГОЛ ВМЕСТО СИЛЫ

- РЫЧАГ — увеличивает силу
- УГОЛ — создаёт преимущества позиции
- ДИСТАНЦИЯ — управляет возможностью действия

МИНИМУМ СИЛЫ — МАКСИМУМ ЭФФЕКТА



работает угол — побеждает структура

СИЛА — ПОСЛЕДНИЙ РЕЗЕРВ. ПЕРВЫЕ — УГОЛ И РЫЧАГ.

8 МИНИ-ПРИМЕР: КОРИДОР



- опора
- центр тяжести
- корпус
- намерение
- внимание

смещение опоры · скрутка оси · срыв баланса

уход с линии · перенос усилия · контроль движения

контроль без ущерба · фиксация позиции · выход из ситуации

ПРИНЦИПЫ КОРИДОРА

- коридор направляет, не ограничивает
- контроль восприятия, не подавление
- цель — выигрыш, не вред
- путь — структура, не сила

9 КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

ОПОРА	ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ	РИТМ	ВНИМАНИЕ	БАЛАНС	КООРДИНАЦИЯ
устойчивость и база	центр и равновесие	порядок движения	фокус на главном, отсев лишней информации	центр тяжести в опоре, равновесие и устойчивость	единство регуляторов — ясность, свобода, эффективность

ПОНИМАЙ ПОНЯТИЯ — ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ.

★ 

УПРАВЛЯЙ НЕ СИЛОЙ ЧЕЛОВЕКА, А ЕГО ОПОРОЙ, РИТМОМ И НАПРАВЛЕНИЕМ.



ПЛАКАТ 9 — ПРОСТРАНСТВО КАК РЕГУЛЯТОР ПОВЕДЕНИЯ

1 ГЛАВНАЯ ИДЕЯ



А. А. СПИРИДОНОВ

ПРОСТРАНСТВО — НЕ ФОН, А АКТИВНЫЙ РЕГУЛЯТОР ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА.

★

КТО ПОНИМАЕТ ПРОСТРАНСТВО — ТОТ УПРАВЛЯЕТ ЛЮДЬМИ БЕЗ ПРЯМОГО ПРИКАЗА.

СРЕДА НЕЙТРАЛЬНОЙ НЕ БЫВАЕТ. ОНА ВСЕГДА НАПРАВЛЯЕТ.

2 СТЕНА — ТВЁРДАЯ ОПОРА И ОГРАНИЧИТЕЛЬ



- ДАЁТ ОПОРУ И БЕЗОПАСНОСТЬ — помогает занять устойчивое положение
- ОГРАНИЧИВАЕТ ДВИЖЕНИЕ — регулирует траекторию и препятствует отвлечению
- СОЗДАЁТ ФОН И РАМКУ — усиливает поведение и делает его более конкретным

ЖЕЛАЕМЫЙ ЭФФЕКТ СТЕНЫ ЗАВИСИТ ОТ ЕЁ ТВЁРДОСТИ



3 УГОЛ — УГЛОВАЯ ПОЗИЦИЯ И ЛОВУШКА



- ДАЁТ КОНТРОЛЬ — над подходом
- ОГРАНИЧИВАЕТ МАНЁВР — противника
- ПОВЫШАЕТ РИСК — быть зажатым

УГОЛ МОЖЕТ БЫТЬ:



ВЫБИРАЙ УГОЛ ОСОЗНАННО.

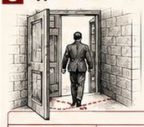
4 КОРИДОР — ВЕКТОР СУЖЕНИЯ



- СУЖАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ маневра
- ЗАДАЁТ НАПРАВЛЕНИЕ движения
- УСИЛИВАЕТ КОНТРОЛЬ со стороны
- УВЕЛИЧИВАЕТ УЯЗВИМОСТЬ

КОРИДОР ВЕДЁТ. КОНТРОЛИРУЙ ВХОД И КОРИДОР.

5 ДВЕРНОЙ ПРОЁМ И ПОРОГ — КОНТРОЛЬ ПЕРЕХОДА



- ДВЕРЬ — ФИЛЬТР — пропускает одних и не пускает других
- ПОРОГ — ЛИНИЯ РЕШЕНИЯ — переход из одного состояния в другое
- УСИЛИВАЕТ УПРАВЛЕНИЕ — КОНТРОЛЬ над входом и выходом
- УЗКИЙ ПРОЁМ — ЗАДЕРЖКА — замедляет поток, даёт время оценить

ВХОД КОНТРОЛИРУЙ.



6 ЛЕСТНИЦА И ПЕРЕПАДЫ УРОВНЕЙ



- ВВЕРХ — УСИЛИВАЕТ ПОЗИЦИЮ — даёт обзор и контроль
- ВНИЗ — ОСЛАБЛЯЕТ ПОЗИЦИЮ — снижает обзор и контроль
- ЛЕСТНИЦА ЗАМЕДЛЯЕТ — поток передвижения
- ПЕРЕПАД ВЫСОТ МОЖЕТ ВЛАСТЬ — усиливать позицию или — подрывать её

ИСПОЛЬЗУЙ ВЫСОТУ КАК ПРЕИМУЩЕСТВО



7 СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И ТРАНСПОРТ — ГЕОМЕТРИЯ ПОТОКА

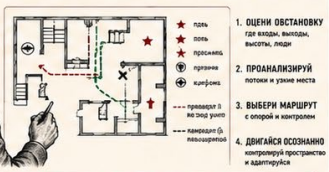
- ПЛОТНОСТЬ СОЗДАЁТ ДАВЛЕНИЕ — усиливает контроль
- УЗКИЕ МЕСТА — «ГОРЛА» — замедляют и направляют поток
- ФОРМА ПОМЕЩЕНИЯ ВЛИЯЕТ — на скорость и направление
- РАСПОЛОЖЕНИЕ ВХОДОВ — ведёт или заворачивает



ПОТОК СЛЕДУЕТ ГЕОМЕТРИИ, А НЕ ПРИКАЗАМ.

8 МИНИ-ПРИМЕР: ЧИТАЕМ ПРОСТРАНСТВО — ВЫБИРАЕМ МАРШРУТ





1. ОЦЕНИ ОБСТАНОВКУ — где входы, выходы, высоты, люди
2. ПРОАНАЛИЗИРУЙ — потоки и узкие места
3. ВЫБЕРИ МАРШРУТ — с опорой и контролем
4. ДВИГАЙСЯ ОСОЗНАННО — контролируй пространство и адаптируйся

ЧИТАЙ — АНАЛИЗИРУЙ — ВЫБИРАЙ — ДЕЙСТВУЙ.

9 КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: СЛОВАРЬ ПРОСТРАНСТВА

ОПОРА — даёт устойчивость и уверенность	СУЖЕНИЕ — ограничивает выбор и манёвр	УГОЛ — ловушка или опора, зависит от угла
ГРАНИЦА — задаёт предел и направление	ПОРОГ — точка решения и перехода	ПРОЁМ — окно возможностей или риска
ВЕКТОР — направляет движение	УРОВЕНЬ — меняет обзор и перспективу	ПАУЗА — даёт время и контроль
КОНТРОЛЬ — даёт управление ситуацией	ПЛОТНОСТЬ — создаёт давление и поток	МАНЁВР — сохраняет свободу и гибкость
ФИЛЬТР — пропускает или не пропускает	ТРАЕКТОРИЯ — задаёт путь и направление	

ПОНИМАЙ. НАБЛЮДАЙ. ВЛИЯЙ. КОНТРОЛИРУЙ. БЕЗ НАСИЛИЯ. ЭФФЕКТИВНО. ТОЧНО.

★ 

КТО ЧИТАЕТ ПРОСТРАНСТВО — ТОТ УПРАВЛЯЕТ ТРАЕКТОРИЕЙ ДЕЙСТВИЯ.



Стена, угол, дверь, коридор, лестница, транспорт, толпа, скользкий пол, узкий проход — всё это не просто обстоятельства. Это элементы, которые изменяют возможные траектории. Они ограничивают движение, усиливают или ослабляют опору, создают мёртвые зоны, меняют дистанцию, заставляют человека принимать невыгодные решения.

Тот, кто управляет пространством, управляет выбором другого человека. Он сужает или расширяет поле возможного. Он делает одни траектории вероятными, другие — невозможными.

В этой точке прикладная система действия переходит в навигационную психологию. Человек действует не в пустоте, а в карте ограничений и возможностей.

3.4. Управление деятельностью

Четвёртый уровень — управление самой деятельностью. Это высший уровень. Здесь субъект управляет не отдельным движением и не отдельным воздействием, а ходом всей ситуации.

Он управляет началом, ритмом, паузой, направлением, сменой сценария, входом, выходом, завершением и переходом к следующему действию. В этом смысле деятельность становится системой траекторий.

Задача субъекта — не выполнить один приём, а провести ситуацию к нужному исходу.

Именно здесь появляется метарегулятор в полном смысле слова. Метарегулятор — это механизм, который управляет не движением, а условиями, при которых нужное движение, решение или действие становится наиболее вероятным.

Если Бернштейн показал, что действие строится от модели будущего, то Спиридонов и Попов показали, как это будущее физически навязывается ситуации через управление устойчивостью, пространством, ритмом и регулятором другого человека.

4. HIPPOCAMPAL RIPPLES: МОЗГ КАК МАШИНА ПРОИГРЫВАНИЯ БУДУЩИХ ТРАЕКТОРИЙ

Современная когнитивная нейронаука позволяет сделать следующий шаг. Исследования hippocampal sharp-wave ripples показывают, что гиппокамп нельзя понимать только как механизм памяти. Он участвует в replay, планировании, организации опыта и возможном построении будущих последовательностей.

Работа He et al. показывает, что hippocampal ripples у человека координируют planning sequences и compositional representations в неокортексе. Иными словами, гиппокампальные всплески участвуют не только в воспоминании, но и в организации возможных последовательностей действия.

Это важно потому, что нейронаука начинает подтверждать то, что на уровне теории действия уже было предсказано Бернштейном: организм

действует не из прошлого стимула, а из будущей модели результата. Однако современные данные позволяют уточнить: будущее не просто задаётся как цель; оно может внутренне проигрываться как последовательность.

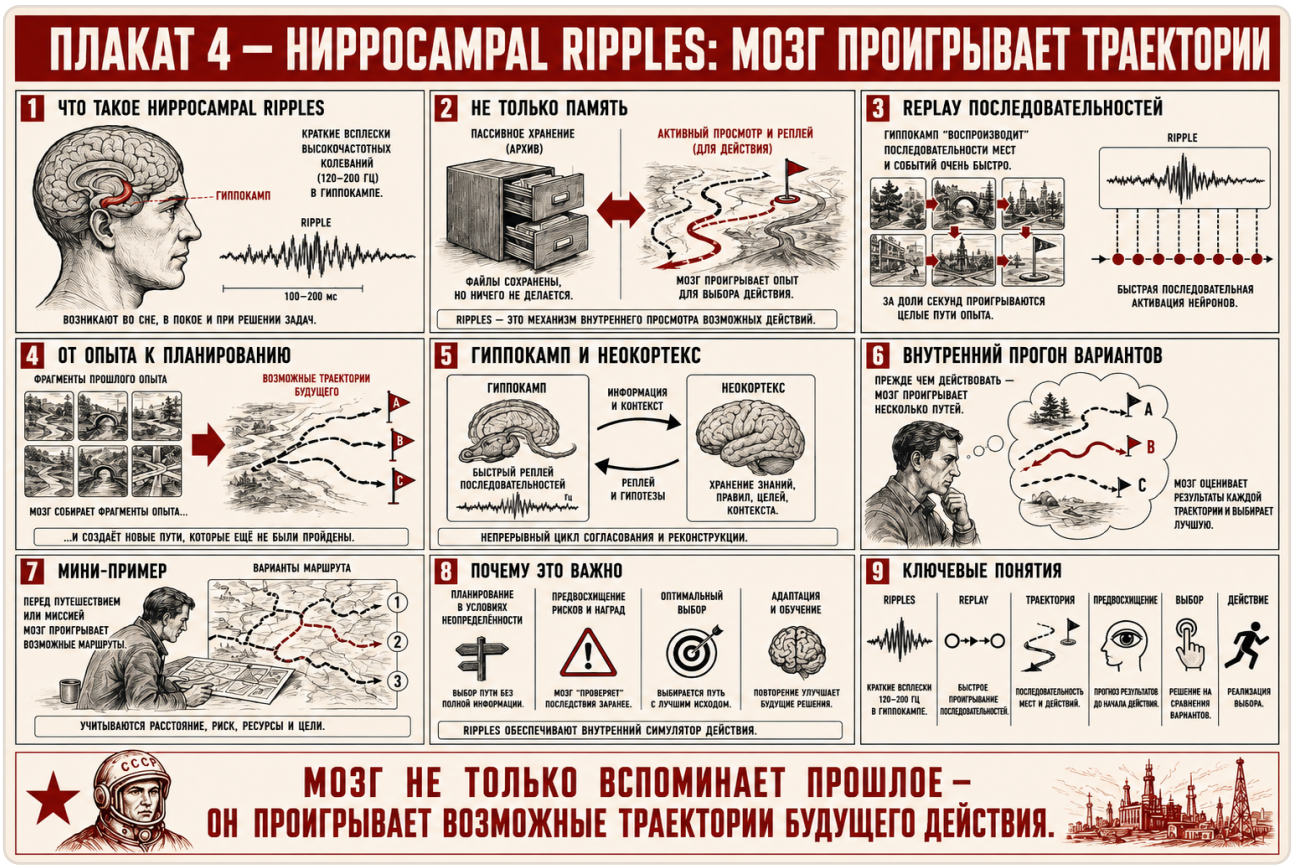
Здесь возникает ключевая формула:

> **ПАМЯТЬ — НЕ АРХИВ ПРОШЛОГО, А МАТЕРИАЛ ДЛЯ СБОРКИ БУДУЩЕГО ДЕЙСТВИЯ.**

Когда мозг проигрывает возможные траектории, он использует прошлый опыт не как готовую инструкцию, а как строительный материал. Из фрагментов опыта собираются возможные маршруты: что произойдёт, если я выберу это направление; где возникнет риск; где появится препятствие; где возможен обход; какой вариант приведёт к нужному результату.

Это не обязательно осознаётся как рассуждение. Внутреннее проигрывание может происходить быстро, сжато, частично, на границе памяти, внимания, предвидения и моторной готовности. Но именно оно делает действие не рефлекторным, а траекторным.

В этой перспективе hippocampal ripples можно рассматривать как один из нейродинамических механизмов внутреннего проигрывания траекторий.



5. ОТ МОДЕЛИ БУДУЩЕГО К ТРАЕКТОРИИ ДЕЙСТВИЯ

Бернштейн даёт принцип: действие строится от модели будущего.

Hippocampal ripples дают нейродинамический механизм: мозг способен проигрывать возможные последовательности.

Спиридонов и Попов дают прикладную физическую модель: будущая траектория может быть организована через тело, пространство, ритм, устойчивость и регулятор противника.

Навигационная психология соединяет эти три уровня в единую модель. В этой модели действие имеет следующую структуру:

ОПЫТ → ВНУТРЕННЯЯ СБОРКА ВОЗМОЖНЫХ ТРАЕКТОРИЙ → ОТБОР ТРАЕКТОРИИ → ДОПУСК К ДЕЙСТВИЮ → ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ → КОРРЕКЦИЯ ПО СИТУАЦИИ.

Это принципиально отличается от старой схемы: стимул → реакция.

В новой схеме прошлое не исчезает. Оно сохраняет значение, но меняет функцию. Прошлое больше не является причиной действия в прямом смысле. Оно становится материалом, из которого строится возможное будущее. Действие начинается не в момент движения. Оно начинается в момент внутреннего проигрывания траектории.



Человек ещё не сделал шаг, но его нервная система уже строит возможные линии движения. Он ещё не вступил в конфликт, но уже оценивает геометрию пространства. Он ещё не произнёс фразу, но уже чувствует, какой ответ изменит ритм взаимодействия. Он ещё не принял решение, но уже сравнивает несколько будущих исходов.

Именно поэтому подготовка человека к неопределённости должна быть направлена не только на реакцию. Реакция всегда запаздывает. Нужно готовить способность к быстрому построению будущей карты действия.

6. МЕТАРЕГУЛЯТОР: МЕХАНИЗМ ВЫБОРА И ДОПУСКА ТРАЕКТОРИЙ

Если внутри субъекта может быть построено несколько возможных траекторий, возникает вопрос: какая из них станет действием?

На этом уровне появляется метарегулятор. Метарегулятор выполняет несколько функций.

- **Первая функция — сборка траекторий.** Субъект должен видеть не один вариант, а поле вариантов. Чем выше уровень подготовки, тем богаче карта возможного.





- **Вторая функция — оценка траекторий.** Не всякая траектория пригодна. Одни ведут к тупику, другие создают риск, третьи требуют слишком больших затрат, четвёртые дают преимущество.
- **Третья функция — подавление лишнего.** В неопределённости опасно не только отсутствие варианта, но и избыток вариантов. Метарегулятор должен отсечь шум.
- **Четвёртая функция — допуск к реализации.** Из множества внутренних возможностей одна траектория должна стать действием.
- **Пятая функция — коррекция в процессе.** Реальная ситуация никогда полностью не совпадает с внутренней моделью. Поэтому метарегулятор должен не только выбрать траекторию, но и перестраивать её по ходу действия.
- **Шестая функция — управление чужим регулятором.** В прикладных системах действия субъект управляет не только собой. Он воздействует на внимание, ритм, устойчивость и решение другого человека.
- **Седьмая функция — управление средой.** Пространство, время, дистанция и предметная обстановка превращаются в элементы действия.

Таким образом, метарегулятор — это механизм управления не отдельным движением, а всей архитектурой действия.

7. НАВИГАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА БУДУЩЕЙ ТРАЕКТОРИИ

Навигационная психология должна изучать не только то, как человек

запоминает, воспринимает или реагирует. Её предмет — как человек строит внутреннюю карту действия в неопределённости.

Главный вопрос навигационной психологии: **как субъект выбирает траекторию там, где будущее ещё не определено?**

В этом вопросе соединяются память, внимание, прогнозирование, моторика, пространство, риск, решение и деятельность.

Навигационная психология рассматривает человека как систему, которая должна:

- видеть поле возможного;
- выделять значимые признаки;
- строить траектории;
- сравнивать их;
- удерживать цель;
- подавлять ложные варианты;
- использовать пространство;
- управлять своим состоянием;
- влиять на регулятор другого человека;
- переходить от внутренней модели к действию.

В этом смысле навигационная психология продолжает Бернштейна, но выходит за пределы моторики. Она продолжает Спиридонова и Попова, но выходит за пределы рукопашной системы. Она использует данные нейронауки, но не сводит человека к мозговым процессам.

Её предмет — человек как система построения будущего действия.

8. ПОДГОТОВКА ЧЕЛОВЕКА К НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Если принять предложенную модель, меняется педагогика подготовки.



Нельзя готовить человека только по принципу повторения готового движения. Готовое движение работает в известной ситуации. Но неопределённость разрушает шаблон.

Нельзя готовить человека только на реакцию. Реакция всегда вторична. Она приходит после события. В сложной ситуации нужно действовать не после события, а внутри его становления.

Нельзя готовить человека только через память. Память важна, но сама по себе она не решает задачу. Она должна быть превращена в материал для построения будущей траектории.

Подготовка должна включать:

- тренировку внутреннего проигрывания вариантов;
- тренировку видения пространства;
- тренировку управления устойчивостью;
- тренировку переключения ритма;
- тренировку работы с вниманием;
- тренировку подавления ложных траекторий;
- тренировку выбора под давлением;
- тренировку восстановления регулятора после сбоя;
- тренировку управления чужим регулятором;
- тренировку выхода из нестабильной среды.

В этом смысле САМ Спиридонова становится не только исторической системой прикладной подготовки, но и моделью педагогики неопределённости. Он показывает, что человек должен быть обучен управлять не только техникой, но и условиями действия.

9. ОБСУЖДЕНИЕ: ТРИ УРОВНЯ БУДУЩЕГО

В предлагаемой модели можно выделить три уровня будущего.

9.1. Физиологическое будущее

Это уровень Бернштейна. Организм строит движение от модели потребного результата. Будущее задаёт структуру настоящего движения.

9.2. Нейродинамическое будущее

Это уровень hippocampal ripples. Мозг способен проигрывать возможные последовательности, используя прошлый опыт как материал для планирования.

9.3. Прикладное физическое будущее

Это уровень Спиридонова и Попова. Субъект строит такую физическую и пространственную ситуацию, в которой нужная траектория становится более вероятной, а нежелательная траектория противника — менее возможной.

Эти три уровня не противоречат друг другу. Они описывают разные стороны одного процесса.

- Бернштейн объясняет, почему действие не может быть сведено к рефлексу.
- Hippocampal ripples объясняют, как мозг может проигрывать возможные траектории.
- Спиридонов и Попов показывают, как траектории физически организуются в реальной ситуации.
- Навигационная психология превращает это в общую теорию действия.

10. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человеческое действие нельзя объяснить только прошлым. Стимул, память, привычка и навык имеют значение, но они не исчерпывают природу действия. Человек действует в направлении будущего, которое ещё не наступило, но уже организует его поведение.

Бернштейн показал, что действие строится от модели будущего. Спиридонов и Попов показали, что будущий исход можно физически организовать через управление устойчивостью, телом, пространством, ритмом и регулятором другого человека. Современные исследования hippocampal ripples показывают, что мозг способен проигрывать возможные последовательности, используя прошлый опыт как материал для планирования. Из этого следует главный вывод:



ДЕЙСТВИЕ ЕСТЬ РЕАЛИЗАЦИЯ ОДНОЙ ИЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОИГРАННЫХ ТРАЕКТОРИЙ БУДУЩЕГО.

Метарегулятор — это механизм, который выбирает, допускает, подавляет и перестраивает эти траектории.

Поэтому подготовка человека к неопределённости должна быть направлена не только на память, реакцию и навык, а на способность строить внутреннюю карту действия, управлять собой, другим человеком, пространством и самой деятельностью.

Короткая формула всей статьи:

- от рефлекса — к модели будущего;
- от модели будущего — к проигрыванию траекторий;
- от траекторий — к метарегулятору действия.

REFERENCES

Bernstein, N. A. (2014). Nikolai Bernstein: From reflex to the model of the future. LIT Verlag.

He, L., Wang, X., Zhang, J., Xiao, Z., Hu, X., Schwartenbeck, P., Bakermans, J., Behrens, T., & Liu, Y. (2026). Human hippocampal ripples coordinate planning sequences and compositional representations in neocortex. Nature Neuroscience. Advance online publication.

Liu, A. A., et al. (2022). A consensus statement on detection of hippocampal sharp-wave ripples and differentiation from other fast oscillations. Nature Communications, 13, 6000.

Автор: **Ph.D Мальцев Олег**

Член президиума и академик Европейской академии наук Украины (ЕАНУ). Руководитель Института Памяти, Международного судьбоаналитического сообщества и Экспедиционного корпуса. Учёный, криминолог, психолог, фотограф и журналист-расследователь.

ПСИХОЛОГИЯ БУДУЩЕГО:

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВУЕТ НЕ ИЗ ПРОШЛОГО, А ИЗ МОДЕЛИ ГРЯДУЩЕГО

На протяжении более ста лет психология в значительной степени строилась вокруг одной фундаментальной идеи: прошлое определяет настоящее. Независимо от того, говорим ли мы о психоанализе, бихевиоризме или классической когнитивной психологии, практически все крупнейшие школы пытались объяснить поступки человека через уже произошедшие события. Детские переживания, закрепившиеся рефлексы, накопленный опыт, память, привычки, эмоциональные травмы — именно здесь искали причины человеческого поведения. Подобный подход оказался чрезвычайно продуктивным и позволил объяснить множество психологических явлений. Однако по мере развития нейрофизиологии, когнитивной науки и теории управления стало очевидно, что подобного объяснения недостаточно.

Человек существует не только в пространстве воспоминаний. Каждое его действие неизбежно направлено в будущее. Мы никогда не совершаем движение ради самого движения. Мы не берем чашку только потому, что когда-то уже держали ее в руках. Мы берем ее потому, что ожидаем будущий результат — сделать глоток воды, утолить жажду, продолжить разговор. Даже самые простые моторные акты оказываются организованы не прошлым опытом как таковым, а представлением о том, каким должно стать ближайшее будущее.

Именно этот поворот в понимании поведения человека одним из первых научно сформулировал выдающийся советский физиолог **Николай Александрович Бернштейн.** Исследуя организацию движений, он пришел к выводу, который впоследствии изменил представления не только о моторике, но и о природе психики вообще. Бернштейн показал, что нервная система не может работать как простой механизм реакции на раздражители. Мир слишком изменчив, чтобы заранее

запрограммировать каждое движение. Количество степеней свободы человеческого тела настолько велико, что никакая последовательность рефлексов не способна обеспечить точность действий. Поэтому организм вынужден непрерывно строить прогноз будущего состояния среды и собственного тела.

Бернштейн ввел понятие **«модель потребного будущего».** Это одна из самых глубоких концепций отечественной науки, значение которой сегодня становится все более очевидным. Согласно этой модели, мозг не ждет, пока событие произойдет, чтобы затем на него отреагировать. Он заранее формирует внутренний образ того результата, который должен быть достигнут. Именно этот образ становится организующим принципом поведения.



По существу, человек движется не потому, что его толкает прошлое. Он движется потому, что его притягивает сконструированное будущее.

Эта идея кардинально меняет само понимание психологии. Если традиционная модель выглядит как цепочка «прошлое → настоящее → будущее», то модель Бернштейна фактически переворачивает причинность. Будущее становится активным элементом системы управления. Настоящее постоянно сравнивается с ожидаемым состоянием, а возникающее расхождение запускает корректировку поведения. Именно поэтому любое действие представляет собой непрерывный процесс сверки между тем, что происходит сейчас, и тем, что должно произойти через мгновение.

Интересно, что спустя десятилетия к аналогичным выводам независимо пришла современная когнитивная наука. Одним из наиболее влиятельных направлений последних лет стала теория **предиктивной обработки информации (Predictive Processing).** Согласно этой концепции, мозг представляет собой не вычислительную машину, анализирующую поступающие сигналы, а систему непрерывного прогнозирования. Сенсорная информация оказывается вторичной. Первичным становится ожидание.

Мозг постоянно выдвигает гипотезы относительно будущего состояния окружающего мира, после чего сравнивает реальные данные со своими прогнозами. Если прогноз совпадает с происходящим, деятельность продолжается без существенных изменений. Если возникает ошибка предсказания, модель корректируется.

Иными словами, человек воспринимает не объективную реальность как таковую. Он воспринимает расхождение между тем, что ожидал увидеть, и тем, что действительно произошло.

Подобный взгляд чрезвычайно хорошо объясняет огромное количество психологических явлений: иллюзии восприятия, автоматизм поведения, скорость принятия решений, эмоциональные реакции, обучение и даже возникновение тревожности. Современные исследования показывают, что многие психические расстройства могут рассматриваться как нарушения механизмов прогнозирования. Когда человек постоянно ожидает угрозу, его мозг начинает интерпретировать нейтральные события как опасные. Если же система ожиданий построена неверно, она начинает создавать ошибочную картину мира.

Таким образом, психика оказывается не архивом прошлого, а генератором будущего.

Эта логика получила развитие и в вычислительных моделях искусственного интеллекта. Практически все современные интеллектуальные системы работают не только с анализом данных, но и с прогнозированием последующих состояний.

Автопилоты автомобилей, робототехнические комплексы, системы компьютерного зрения — все они непрерывно строят модели ближайшего будущего. Без этого невозможно принять ни одного устойчивого решения в условиях неопределенности.

Фактически инженерная мысль пришла к тому же принципу, который Бернштейн сформулировал задолго до появления современных вычислительных технологий.

Однако значение модели будущего выходит далеко за пределы нейрофизиологии и искусственного интеллекта. Она позволяет иначе посмотреть на фундаментальные механизмы человеческой личности.

Если действия определяются образом будущего, возникает принципиальный вопрос: откуда появляется сама модель будущего?

Именно здесь начинается область исследований, которая сегодня становится одним из наиболее перспективных направлений психологии. Человек никогда не действует в абсолютной неопределенности. Даже принимая решение спонтанно, он опирается на определенную внутреннюю конструкцию грядущего. Эта конструкция включает представления о возможностях, угрозах, целях, ограничениях, вероятностях успеха и допустимых потерях. По сути, каждый человек живет внутри собственной модели будущего, которая определяет выбор значительно сильнее, чем воспоминания о прошлом.

Два человека могут обладать одинаковым жизненным опытом, но совершать совершенно разные поступки. Причина заключается не в различии памяти, а в различии прогнозов. Один ожидает успех, другой — поражение. Один видит перспективу развития, другой — неизбежность неудачи. Их действия начинают расходиться задолго до появления объективных результатов, поскольку различаются сами модели грядущего.

Именно поэтому становится очевидным ограничение традиционной психотерапевтической логики, сосредоточенной исключительно на анализе прошлого опыта. Даже если человеку удалось осознать причины своих травм, это еще не означает изменения его поведения. Если внутренняя модель будущего остается прежней, система продолжает воспроизводить прежние решения.

Настоящие изменения начинаются лишь тогда, когда перестраивается прогноз.

В этом заключается одно из наиболее перспективных направлений психологии будущего. Предметом исследования становится уже не столько память, сколько механизмы конструирования будущего. Необходимо понять, каким образом человек формирует прогнозы, какие структуры психики участвуют в создании ожидаемого результата, почему некоторые модели оказываются устойчивыми десятилетиями

и каким образом возможно их изменение.

Подобный подход постепенно объединяет достижения нейрофизиологии, когнитивной науки, теории управления, психологии принятия решений, исследований искусственного интеллекта и современных математических моделей поведения. Вместо изучения отдельных психических процессов появляется возможность исследовать психику как единую систему управления будущим.

В этой логике память приобретает совершенно иной статус. Она перестает быть конечной причиной поведения. Прошлый опыт становится лишь строительным материалом, из которого мозг собирает прогнозы. Память начинает обслуживать будущее, а не наоборот. Человек вспоминает не ради воспоминаний, а ради более точного предсказания последующих событий. Именно поэтому одни и те же события прошлого могут интерпретироваться совершенно по-разному в зависимости от того, какое будущее человек строит перед собой.

Такой взгляд позволяет сформулировать новую исследовательскую программу психологии XXI века. Если психика представляет собой



механизм прогнозирования, то центральной задачей науки становится исследование структуры моделей будущего, закономерностей их формирования и способов их изменения. Именно здесь открывается возможность соединить классические идеи Бернштейна, современные концепции предиктивной обработки информации и прикладные исследования системного прогнозирования в единую научную парадигму.

Можно предположить, что именно способность строить сложные модели будущего является тем фундаментальным свойством, которое отличает человека от большинства биологических систем. Мы живем не внутри настоящего момента и не внутри воспоминаний. Мы живем внутри представлений о том, что должно произойти дальше. Эти представления определяют направление внимания, характер решений, эмоциональные реакции, выбор профессии, отношения между людьми и даже ощущение собственной судьбы.

Поэтому психология будущего неизбежно перестает быть психологией прошлого. Она становится наукой о моделях грядущего — о том, каким образом человек конструирует будущее раньше, чем оно наступает, и как именно эти внутренние конструкции начинают управлять всей его жизнью. В этом заключается один из наиболее перспективных путей развития современной психологической науки, объединяющий идеи Бернштейна, достижения когнитивных исследований и системный подход к пониманию человеческой деятельности.

Автор: **Ильюша Марина**

Руководитель «Международное Судьбоаналитическое Сообщество», эксперт-психосамолог, судьбоаналитик.

МЕТАРЕГУЛЯТОР:

НОВАЯ КАТЕГОРИЯ ПСИХОЛОГИИ ДЕЙСТВИЯ

ЧЕЛОВЕК УПРАВЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО СВОИМИ ДЕЙСТВИЯМИ, НО И РЕЖИМАМИ СОБСТВЕННОЙ ПСИХИКИ

Современная психология на протяжении более ста лет пытается ответить на один и тот же вопрос: почему человек поступает именно так, а не иначе? На разных этапах развития науки предлагались разные ответы. Одни исследователи считали главным источником поведения врожденные инстинкты. Другие искали объяснение в бессознательных конфликтах, третьи — в обучении и подкреплении, четвертые — в когнитивных схемах и обработке информации. Однако почти все эти подходы объединяет одна особенность: они рассматривают человека как систему, которая выбирает между различными вариантами поведения внутри уже существующего психического режима.

Но в реальной жизни происходит нечто гораздо более интересное.

Человек способен не просто выбирать действие. Он способен менять сам способ, которым он выбирает. В одной ситуации он действует быстро и почти автоматически. В другой — становится осторожным аналитиком. Иногда он мыслит образами, иногда цифрами. Бывает, что один и тот же человек в течение нескольких минут превращается из хладнокровного исследователя в эмоционального защитника своих взглядов, а затем снова становится рациональным наблюдателем. Изменяется не только решение. Изменяется сама архитектура принятия решений.

Именно здесь возникает необходимость новой психологической категории, которую можно назвать **метарегулятором**.

Метарегулятор — это механизм более высокого уровня, который управляет не отдельными реакциями человека, а режимами функционирования всей психической системы. Если обычная регуляция отвечает на вопрос «что делать?», то метарегуляция отвечает на совершенно другой вопрос: «в каком состоянии должна работать психика, чтобы вообще принимать решения?»

Это различие кажется тонким только на первый взгляд. На самом деле именно оно определяет эффективность человека практически во всех сложных профессиях.

Хирург перед операцией не просто вспоминает алгоритм действий. Он входит в определенное рабочее состояние. Летчик перед посадкой самолета не принимает решение быть внимательным. Его психика автоматически перестраивается в особый режим обработки информации. Следователь во время допроса не просто задает вопросы. Он меняет собственную систему восприятия так, чтобы замечать детали, которые в обычной жизни остались бы незаметными. Профессиональный фотограф сначала перестает смотреть как турист, и только после этого начинает видеть кадр.

Во всех этих случаях главным становится не отдельное действие, а управление состоянием, из которого действие рождается.

Именно поэтому можно утверждать, что человек управляет не только своим поведением. Он управляет самим механизмом возникновения поведения.

ПОВЕДЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗАДОЛГО ДО ПЕРВОГО ДЕЙСТВИЯ

Мы привыкли считать, что сначала возникает ситуация, затем человек ее оценивает, принимает решение и начинает действовать. Такая схема удобна своей простотой. Однако исследования последних десятилетий показывают значительно более сложную картину.

Любое действие начинается еще до того момента, когда человек осознает, что собирается что-либо делать. Еще до появления конкретной цели психическая система выбирает способ обработки информации. Она определяет, на что обращать внимание, какие сигналы считать важными, какие данные игнорировать, какой уровень риска считать допустимым, насколько быстро принимать решения и какой объем памяти задействовать.

Иначе говоря, сначала формируется режим работы психики, и только потом внутри этого режима появляется конкретное поведение.

Эту особенность хорошо демонстрируют экстремальные ситуации. Один человек во время опасности начинает мыслить удивительно ясно. Его внимание становится узким и точным. Время словно замедляется. Другой в аналогичных условиях теряет способность анализировать происходящее. Его внимание рассеивается, память начинает давать сбои, а действия становятся хаотичными.

Сама опасность одинаковая. Различаются режимы функционирования психической системы.

Именно поэтому невозможно объяснить эффективность человека

только уровнем интеллекта, объемом знаний или силой мотивации. Можно прекрасно знать, что необходимо делать, и оказаться неспособным это выполнить лишь потому, что психика включилась в неподходящий режим.

По этой причине многие люди демонстрируют высокий профессионализм на тренировке и совершают грубые ошибки в реальной работе. Причина не в знаниях и не в навыках. Причина заключается в том, что разные условия запускают различные механизмы метарегуляции.

Фактически человек сначала выбирает способ существования в ситуации, и лишь затем выбирает действия внутри этого способа.

МЕТАРЕГУЛЯТОР КАК СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ РЕЖИМАМИ

Если представить психику в виде сложной адаптивной системы, то отдельные психические процессы можно сравнить с механизмами большого корабля. Внимание выполняет функцию навигации. Память хранит карты пройденных маршрутов. Эмоции позволяют быстро оценивать степень опасности. Мышление рассчитывает возможные варианты движения.

Но остается вопрос: кто выбирает, какой именно режим работы должен использовать весь этот сложный механизм?

В инженерных системах существует уровень управления, который регулирует работу не отдельных деталей, а всей системы целиком. Он определяет, когда необходимо увеличить мощность, когда перейти в экономичный режим, когда задействовать резервные контуры, а когда полностью изменить алгоритм функционирования.

Именно такую роль в психике выполняет метарегулятор.

Он не заменяет мышление, память или внимание. Он организует их совместную работу. Он определяет, какой психический процесс станет ведущим именно сейчас, какие ресурсы будут задействованы в первую очередь и какая стратегия обработки информации окажется наиболее эффективной в данных условиях.

Благодаря этому человек способен быстро переходить от импровизации к строгому анализу, от творчества к дисциплине, от исследования к защите, от спокойного наблюдения к мгновенному действию. Все эти переходы происходят значительно быстрее, чем успевает измениться сама ситуация.

По сути, метарегулятор управляет не поведением как таковым. Он управляет вероятностью появления того или иного поведения, изменяя внутреннюю организацию психической системы.

Именно поэтому исследование метарегуляции открывает новое направление в психологии действия.

Оно позволяет изучать не только причины поступков человека, но и механизмы возникновения самих режимов, внутри которых эти поступки становятся возможными. Возможно, именно этот уровень организации психики станет одной из ключевых категорий психологии будущего, поскольку объясняет не отдельные реакции человека, а способность сознательно изменять собственную систему функционирования в зависимости от требований будущего.

МЕТАРЕГУЛЯТОР И МОДЕЛЬ БУДУЩЕГО

Самое важное следствие существования метарегулятора заключается в том, что человек начинает управлять не только настоящим. Он начинает управлять собственным будущим еще до того, как совершает первое действие.

Долгое время психологию интересовало прошлое. Исследователи искали причины поведения в детстве, в травмах, в накопленном опыте, в сформированных привычках. Затем внимание переместилось в настоящее — к процессам восприятия, принятия решений и обработки информации. Но сегодня становится очевидно, что этого недостаточно. Человек существует не только в пространстве прошлого и настоящего. Он непрерывно соотносит свои действия с тем, что еще не произошло.

Современная когнитивная наука все чаще рассматривает мозг как систему прогнозирования. Его главная задача заключается не в том, чтобы регистрировать происходящие события, а в том, чтобы заранее построить наиболее вероятную картину будущего и подготовить организм к встрече с ним. Мы не просто воспринимаем мир. Мы постоянно предсказываем его развитие, а затем сравниваем ожидания с тем, что произошло в действительности. Если расхождение оказывается небольшим, модель будущего подтверждается. Если оно велико, психическая система вынуждена перестраивать свои прогнозы.

Но здесь возникает следующий вопрос. Если мозг действительно работает как машина прогнозирования, то кто определяет, какую именно модель будущего использовать?

Одно и то же событие может быть воспринято совершенно по-разному. Для одного человека неожиданная перемена означает угрозу. Для другого — возможность. Для третьего — интересную исследовательскую задачу. Различается не сама ситуация. Различается модель будущего, через которую эта ситуация интерпретируется.

Именно здесь вновь появляется метарегулятор. Он выбирает не конкретное решение, а систему координат, внутри которой это решение станет очевидным. Он определяет,

будет ли человек ориентироваться на минимизацию риска или на поиск новых возможностей, станет ли он сохранять существующее положение вещей или будет стремиться изменить его, сосредоточится ли на защите ресурсов или на их расширении. Фактически метарегулятор управляет не поведением напрямую, а архитектурой прогнозирования. Он определяет, каким станет будущее еще до того, как человек начнет двигаться к нему.

Поэтому можно сказать, что человек действует не из прошлого, а из той модели будущего, которая уже существует внутри его психики.

ОТ АВТОМАТИЗМА К УПРАВЛЕНИЮ СОБСТВЕННОЙ СИСТЕМОЙ

Эта идея становится особенно интересной, если обратиться к работам выдающегося советского физиолога Николая Бернштейна. Изучая организацию движений, он пришел к выводу, который оказался значительно шире биомеханики. Организм не строит движение как последовательность отдельных команд. Он заранее формирует модель требуемого результата, а затем непрерывно корректирует свои действия по мере приближения к цели.

Бернштейн называл это принципом управления по модели будущего.

Рука тянется не потому, что мышцы получили приказ сократиться. Она движется к тому положению, которое нервная система уже рассчитала как необходимое. Настоящее действие организуется образом будущего результата.

Этот принцип постепенно выходит далеко за пределы физиологии движений. Он оказывается применимым к мышлению, профессиональной деятельности, обучению, коммуникации и даже построению жизненной стратегии.

Когда архитектор проектирует здание, он работает не с кирпичами. Он работает с образом готового дома. Когда шахматист делает ход, он реагирует не на текущую позицию, а на несколько возможных позиций вперед. Когда опытный следователь задает вопрос, он ориентируется не на уже известную информацию, а на ту картину расследования, которая должна появиться после ответа.

Во всех этих случаях будущее становится активной причиной настоящего.

Но чтобы подобная организация деятельности была возможна, психическая система должна уметь постоянно менять способы прогнозирования. Иногда требуется высокая точность. Иногда — скорость. Иногда — способность видеть множество вариантов одновременно. Иногда — полная концентрация на единственной цели.



Именно эти переключения и осуществляет метарегулятор.

Он определяет, какую модель будущего необходимо построить именно сейчас и какой режим психической работы обеспечит ее реализацию с наибольшей вероятностью.

Поэтому управление собственной психикой представляет собой не борьбу с эмоциями и не попытку постоянно контролировать мысли. Настоящее управление начинается значительно раньше. Оно заключается в способности осознанно менять режим функционирования всей системы, изменяя тем самым и характер будущего, которое человек способен увидеть.

В этом смысле метарегулятор можно рассматривать как механизм психологической свободы. Пока человек не управляет собственными режимами восприятия и прогнозирования, он остается заложником автоматически возникающих моделей будущего. Он повторяет привычные сценарии, принимает предсказуемые решения и снова приходит к уже знакомым результатам.

Но в тот момент, когда появляется способность изменять саму архитектуру психической работы, возникает возможность изменить и траекторию собственной жизни. Меняется не отдельный поступок. Меняется система, которая этот поступок порождает. Именно поэтому психология будущего неизбежно будет изучать не только память, мышление или эмоции по отдельности. Ее главным предметом станет исследование механизмов, управляющих всеми этими процессами одновременно. И категория метарегулятора вполне может оказаться тем понятием, которое объединит достижения физиологии, когнитивной науки, психологии действия и теории прогнозирования в единую модель человеческого поведения.

Автор: **Ирина Лопатюк**

Член-Корреспондент Украинской академии наук и Европейской академии наук Украины. Судьбоаналитик, консультант по прикладному анализу решений и формированию бизнес-систем

ЧЕЛОВЕК И МАШИНА:

ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНИЦА МЫШЛЕНИЯ

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ОКАЗАЛСЯ НЕ ОТВЕТОМ, А ВОПРОСОМ

Каждая эпоха создает технологию, которая неожиданно становится зеркалом для самого человека. Когда появились механические часы, люди начали воспринимать время как измеряемую величину. Паровая машина заставила иначе взглянуть на физическую силу, а компьютер изменил представления о вычислениях и хранении информации. Искусственный интеллект оказался явлением совершенно другого масштаба. Он не просто автоматизирует интеллектуальный труд, а вынуждает пересмотреть одно из самых фундаментальных понятий человеческой культуры — само мышление. Парадокс современной ситуации состоит в том, что, создавая все более совершенные алгоритмы, человек неожиданно столкнулся с вопросом, на который до сих пор не существует окончательного ответа: что именно делает мысль человеческой?

Сегодня языковые модели способны писать статьи, анализировать документы, составлять сложные отчеты, генерировать программный код, поддерживать содержательный диалог и создавать впечатление настоящего понимания происходящего. Со стороны кажется, что машина научилась думать. Именно поэтому все чаще звучат заявления о том, что искусственный интеллект вскоре сравняется с человеком или вовсе превзойдет его. Однако подобные выводы возникают главным образом потому, что мы привыкли судить о мышлении исключительно по его внешнему результату. Если ответ выглядит разумным, значит, перед нами разум. Но человеческое мышление никогда не ограничивалось производством правильных ответов. Оно начинается значительно раньше — в тот момент, когда человек выбирает, что именно заслуживает внимания, какой вопрос действительно имеет смысл и почему именно сейчас необходимо искать на него ответ.

Именно здесь обнаруживается первая принципиальная граница между человеком и машиной. Искусственный интеллект работает с информацией, которую получает

извне. Он выявляет закономерности, сопоставляет вероятности, рассчитывает наиболее подходящие варианты и делает это с невероятной скоростью. Но человек существует совсем в другой системе координат. Для него окружающий мир никогда не состоит только из фактов. Любое событие оказывается включенным в пространство памяти, личного опыта, эмоциональных переживаний, ожиданий, социальных отношений и представлений о будущем. Поэтому два человека, располагая одинаковой информацией, способны прийти к совершенно разным решениям. Они отличаются не объемом данных, а тем, какое значение придают происходящему.

ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ НЕ СРЕДИ ДАННЫХ, А СРЕДИ СМЫСЛОВ

Современная когнитивная психология постепенно приходит к пониманию того, что мозг нельзя рассматривать как устройство, которое лишь перерабатывает поступающую информацию. Его основная задача заключается не в регистрации настоящего, а в постоянном прогнозировании будущего. Каждое действие человека сопровождается построением внутренних моделей того, что может произойти дальше. Именно поэтому мы способны принимать решения в условиях, когда информации явно недостаточно, а последствия невозможно просчитать полностью. Наш мозг непрерывно сравнивает ожидаемое с происходящим, корректирует собственные представления и снова строит прогноз. Другими словами, человек живет не столько прошлым, сколько будущим, которое постоянно пытается приблизить или, наоборот, избежать.

Искусственный интеллект действует иначе. Он может предсказать наиболее вероятное продолжение текста, обнаружить статистическую зависимость или выбрать решение с максимальной вероятностью успеха. Но вероятность никогда не становится источником человеческого поступка. Между расчетом и действием существует еще один уровень — уровень смысла. Именно здесь возникает способность отказаться от наиболее выгодного варианта ради морального принципа, рискнуть вопреки здравому расчету или, наоборот, остановиться тогда, когда логика требует продолжения борьбы. Эти решения невозможно объяснить только алгоритмом, потому что они рождаются внутри личности, а не внутри вычислительной процедуры.

Поэтому искусственный интеллект способен воспроизводить форму рассуждения, но не переживает самого процесса выбора. Он не испытывает сомнений, не знает ответственности, не ощущает цену ошибки и не сталкивается с внутренним конфликтом между возможным

и должным. Для машины все варианты существуют одновременно как вычислимые состояния. Для человека каждое принятое решение становится частью собственной биографии и меняет не только окружающий мир, но и его самого.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — ЭТО ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ АВТОМАТИЗИРОВАТЬ

Человеческая история наполнена ситуациями, в которых правильного решения попросту не существовало. Врач во время тяжелой операции, командир в боевой обстановке, судья, принимающий судьбоносное решение, руководитель, отвечающий за тысячи людей, — все они оказываются перед выбором, который невозможно полностью вывести из логики или статистики. Можно собрать дополнительные данные, обратиться к экспертам, провести расчеты, но в определенный момент неизбежно наступает мгновение, когда ответственность перестает быть вычислимой величиной и становится личной.

Именно поэтому общество доверяет человеку не потому, что он реже ошибается, а потому, что он способен отвечать за последствия собственных решений. Искусственный интеллект может рекомендовать лечение, предлагать стратегию или анализировать судебную практику, однако ответственность за итог всегда остается за тем, кто принимает окончательное решение. Это обстоятельство имеет не юридическое, а психологическое значение. Мыслить — значит не только искать ответ, но и принимать на себя последствия этого ответа.

По мере развития искусственного интеллекта становится очевидно, что главной ценностью постепенно перестают быть сами знания. Они становятся доступными практически мгновенно. Намного важнее оказывается способность отличать существенное от второстепенного, формулировать проблему раньше, чем искать ее решение, видеть скрытые связи между явлениями и понимать, какие последствия может иметь принятое решение. Именно эти качества все труднее описать как последовательность вычислительных операций.



БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ С НОВОГО ПОНИМАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Сегодня часто говорят о соревновании человека и искусственного интеллекта, будто речь идет о двух соперниках, которые стремятся занять одно и то же место. Однако история развития технологий показывает совсем другую закономерность. Ни одна действительно значимая технология не уничтожала человека как субъекта деятельности. Она изменяла содержание его работы, освобождая его от рутинных операций и одновременно предъявляя более высокие требования к тем способностям, которые невозможно автоматизировать.

Искусственный интеллект уже сегодня берет на себя обработку информации, поиск закономерностей и выполнение множества аналитических операций. Тем самым он постепенно освобождает человека для задач другого уровня — постановки целей, создания новых моделей реальности, стратегического мышления, принятия решений в условиях неопределенности и формирования образа будущего. В этом заключается главный парадокс современной эпохи. Чем совершеннее становятся интеллектуальные машины, тем важнее оказывается то, что никогда не сводилось к вычислениям.

Возможно, самое большое открытие, которое принес человечеству искусственный интеллект, связано вовсе не с развитием технологий. Он заставил нас впервые по-настоящему задуматься о природе собственного мышления. Мы начали понимать, что мыслить — значит не только анализировать информацию, но и создавать смыслы, принимать ответственность, строить образ будущего и быть готовым изменить самого себя под влиянием собственного выбора. Именно поэтому граница между человеком и машиной проходит не там, где заканчиваются вычисления, а там, где появляется субъект, способный сделать решение частью собственной судьбы. И пока существует эта способность, человек остается не самым быстрым вычислителем, а единственным существом, которое может быть автором собственной истории.

Автор: **Ирина Лопатюк**

Член-Корреспондент Украинской академии наук и Европейской академии наук Украины. Судьбоаналитик, консультант по прикладному анализу решений и формированию бизнес-систем

Автор: **Евгений Орловский**

Журналист, независимый исследователь искусственного интеллекта

ПСИХОЛОГИЯ НАВИГАЦИИ:

КАК ЧЕЛОВЕК ВЫБИРАЕТ ПУТЬ
В НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

НАВИГАЦИЯ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ПСИХИКИ

Когда говорят о психологии человека, чаще всего исследуют память, эмоции, мотивацию, интеллект или принятие решений. Каждая из этих категорий описывает отдельную сторону психической деятельности, однако в практической жизни человек никогда не сталкивается с ними по отдельности. Каждый день он вынужден ориентироваться в изменяющейся среде, выбирать направление действий, оценивать риски, учитывать ограничения, корректировать собственные планы и достигать поставленных целей. Именно поэтому возникает необходимость рассматривать особую функцию психики — навигацию.

Навигация представляет собой не процесс перемещения в пространстве, а способность человека сохранять направление движения к цели в условиях постоянно изменяющейся обстановки. Любое действие начинается значительно раньше первого шага. Оно начинается в тот момент, когда человек определяет, где он находится, что представляет собой окружающая среда, какие силы действуют на него и каким образом можно пройти через систему препятствий. Следовательно, психология навигации исследует не отдельное решение, а весь механизм движения человека внутри жизненного пространства.

Современный мир характеризуется высокой степенью неопределённости. Изменяются технологии, экономические условия, социальные институты, профессии, формы коммуникации и сами способы получения знаний. В подобных условиях человек всё реже сталкивается с задачами, имеющими единственно правильное решение. Гораздо чаще приходится выбирать

маршрут, когда полной информации не существует, последствия невозможно рассчитать заранее, а каждая новая ситуация требует постоянной корректировки первоначального плана. Именно поэтому способность ориентироваться становится не менее важной, чем способность анализировать.

Навигация всегда начинается с формирования внутренней модели среды. Человек воспринимает окружающий мир не непосредственно, а через собственную систему представлений. Эта система складывается из прошлого опыта, профессиональной подготовки, культурных моделей, памяти, накопленных навыков и ожиданий относительно будущего. Поэтому два человека, оказавшись в одинаковой ситуации, видят совершенно разные возможности. Один замечает угрозы, другой — перспективы, третий вообще не обнаруживает ничего существенного. Следовательно, поведение определяется не самой средой, а той картой среды, которая существует внутри психики.

МАРШРУТ ВАЖНЕЕ ОТДЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ

Распространённой ошибкой является представление о том, что судьба человека определяется отдельными судьбоносными решениями. В действительности большинство жизненных результатов формируется значительно менее заметными механизмами. Каждое принятое решение изменяет положение человека в системе обстоятельств,



а новое положение открывает уже другой набор возможностей. Таким образом, человек постоянно перемещается по своеобразному маршруту, где каждое действие становится одновременно итогом предыдущего этапа и причиной следующего.

С этой точки зрения решение представляет собой лишь локальный элемент значительно более сложной системы навигации. Ошибка возникает тогда, когда внимание концентрируется исключительно на выборе между несколькими вариантами, тогда как сам выбор определяется качеством ориентирования. Если карта среды неточна, то даже идеально выполненное решение приведёт к ошибочному результату. Именно поэтому в сложных профессиональных системах значительно больше внимания уделяется разведке, анализу обстановки и уточнению картины происходящего, чем самому моменту принятия решения.

Человек редко действует в полностью известной среде. Намного чаще он сталкивается с неполной информацией, скрытыми факторами и постоянно меняющимися условиями. Следовательно, маршрут никогда не бывает прямой линией. Он представляет собой последовательность непрерывных корректировок, в ходе которых психика постоянно сравнивает ожидаемую картину с реальными событиями и при необходимости изменяет направление движения. Такой механизм напоминает работу навигационных систем, которые не прекращают сопровождение маршрута после первой команды, а непрерывно пересчитывают траекторию при каждом отклонении.

Именно поэтому успешность определяется не отсутствием ошибок, а способностью своевременно обнаруживать отклонения и возвращаться к цели. Ошибка сама по себе не является катастрофой. Она становится опасной лишь тогда, когда человек перестаёт понимать, где находится относительно собственного маршрута.

РИСК И ОШИБКА КАК ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

В повседневном мышлении риск обычно воспринимается как угроза, а ошибка — как свидетельство некомпетентности. Однако с позиции психологии навигации эти явления имеют совершенно иной смысл. Они являются неизбежными элементами движения внутри сложной среды.

Любая новая территория первоначально неизвестна. До тех пор пока человек не начал взаимодействовать с ней, невозможно полностью определить её структуру. Поэтому риск становится естественной платой за получение новой информации. Без него невозможно

расширить границы собственного опыта, проверить правильность модели среды или обнаружить скрытые закономерности.

По этой же причине ошибка перестаёт быть исключительно негативным явлением. Она выполняет диагностическую функцию, показывая несоответствие между внутренней картой человека и объективной структурой окружающего пространства. Чем раньше обнаруживается подобное несоответствие, тем быстрее происходит корректировка маршрута.

Опасность представляет не ошибка, а неспособность изменить собственную модель происходящего. Человек может многократно повторять одни и те же действия,



ожидая иного результата, если его представление о среде остаётся неизменным. Подобное поведение превращает навигацию в движение по замкнутому кругу, где каждая новая попытка лишь воспроизводит прежние последствия.

Следовательно, психологическая зрелость определяется не количеством правильных решений, а способностью своевременно перестраивать собственную систему ориентирования.

СРЕДА КАК АКТИВНЫЙ УЧАСТНИК ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СУДЬБЫ

Одной из наиболее серьёзных ошибок современной психологии является стремление объяснить поведение исключительно внутренними качествами личности. Между тем человек никогда не существует отдельно от среды. Его возможности определяются не только способностями, но и структурой пространства, в котором эти способности реализуются.

Среда постоянно ограничивает одни варианты действий и одновременно создаёт другие. Она оказывает влияние на скорость принятия решений, уровень риска, доступность ресурсов и характер возникающих возможностей. Поэтому любое исследование поведения оказывается неполным, если анализируется только человек без анализа той системы, внутри которой он действует.

С этой точки зрения судьба перестаёт выглядеть цепью случайных событий или заранее предопределённым сценарием. Её можно рассматривать как результат длительного взаимодействия человека с постоянно изменяющейся средой. Каждое решение меняет положение человека относительно окружающего пространства, а новое положение, в свою очередь, формирует следующий набор решений. Постепенно возникает устойчивая траектория движения, которую принято воспринимать как жизненный путь.

Именно поэтому управление собственной жизнью начинается не с поиска универсальных рецептов успеха, а с понимания структуры среды, в которой человек действует. Чем точнее он определяет реальные силы, ограничения и возможности, тем надёжнее становится его навигация.

ПСИХОЛОГИЯ БУДУЩЕГО — ЭТО ПСИХОЛОГИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Человечество вступает в эпоху, когда количество информации растёт значительно быстрее, чем способность человека её осмыслить. В подобных условиях преимущество получает не тот, кто располагает наибольшим объёмом знаний, а тот,

кто способен быстрее ориентироваться в меняющейся обстановке, различать существенное и второстепенное, своевременно корректировать маршрут и сохранять направление движения независимо от уровня неопределённости.

Именно поэтому психология навигации постепенно приобретает самостоятельное значение. Она объединяет исследования восприятия, памяти, прогнозирования, принятия решений, анализа риска, взаимодействия со средой и формирования жизненного пути в единую систему. Такой подход позволяет рассматривать человека не как пассивного наблюдателя происходящих событий, а как субъекта движения, который непрерывно строит маршрут, уточняет карту окружающего мира и преобразует собственное будущее посредством последовательности принимаемых решений.

В конечном счёте жизненный путь определяется не отдельным выбором и не случайным стечением обстоятельств. Он складывается из качества навигации. Тот, кто умеет понимать среду, видеть направление движения, своевременно распознавать ошибки и изменять маршрут без потери цели, получает возможность управлять не только собственными действиями, но и логикой развития своей судьбы.

Автор: **Ph.D Мальцев Олег**

Член президиума и академик Европейской академии наук Украины (ЕАНУ). Руководитель Института Памяти, Международного судьбоаналитического сообщества и Экспедиционного корпуса. Учёный, криминолог, психолог, фотограф и журналист-расследователь.

Автор: **Ирина Лопатюк**

Член-Корреспондент Украинской академии наук и Европейской академии наук Украины. Судьбоаналитик, консультант по прикладному анализу решений и формированию бизнес-систем

КАМЕРА КАК СРЕДА МЫШЛЕНИЯ.

LEICA Q, ZEISS ZX1 И КРИЗИС СОВРЕМЕННОЙ ФОТОГРАФИИ XXI ВЕКА

Фотография XXI века оказалась в странной ситуации. Никогда прежде человечество не производило такого количества изображений, и никогда прежде само изображение не теряло свою ценность настолько быстро. Камера превратилась в устройство непрерывного производства визуального шума. Скорость стала важнее взгляда. Алгоритм — важнее наблюдения. Поток — важнее памяти.

На этом фоне особенно интересными становятся камеры, которые попытались отказаться от логики контент — машины. Leica Q, Leica TL, Ricoh GR, Fujifilm X100 и особенно Zeiss ZX1 представляют собой попытку создать не просто инструмент съёмки, а особую среду восприятия.

Эти камеры принадлежат к редкому классу устройств, которые можно назвать интеллектуальными камерами. Их задача — не производить максимальное количество кадров, а формировать особое состояние сознания фотографа.

ГЛАВА I

Кризис современной фотографии

Современная камера стала продолжением экономики внимания. Основной задачей устройства больше не является создание изображения как документа памяти или пространства наблюдения. Камера сегодня встроена в систему производства контента.

Отсюда возникают характерные признаки современной визуальной среды: переизбыток изображения, исчезновение длительного наблюдения, потеря дистанции, исчезновение атмосферы, доминирование алгоритма над взглядом, фотография как поток, а не как исследование.

В результате фотограф перестаёт наблюдать. Он начинает реагировать.

ГЛАВА II

Leica Q и возвращение авторской камеры

Leica Q стала одним из первых успешных ответов на кризис цифровой фотографии. Секрет Q заключался не только в качестве изображения. Главная идея камеры состояла в ограничении. Один объектив. Одна дистанция. Один тип взгляда.

Leica Q не предлагала фотографу бесконечную универсальность. Она предлагала способ видеть.

Это крайне важный философский момент. Ограничение здесь выступает не как недостаток, а как метод формирования визуального мышления. Фотограф начинает мыслить пространством 28 мм. Он перестаёт искать объектив и начинает искать кадр.

ГЛАВА III

Zeiss ZX1 — камера, которую рынок не понял

ZX1 стала одной из самых необычных камер XXI века. Встроенный Lightroom, внутренний SSD, full frame сенсор, фиксированный Distagon 35mm f/2 — всё это выглядело как попытка создать визуальную операционную систему фотографа.

Однако главная ошибка Zeiss состояла в позиционировании.

Компания попыталась конкурировать с Leica Q, хотя ZX1 принадлежала совершенно другому классу устройств. Leica продавала решающий момент. Zeiss должен был продавать точный взгляд. ZX1 была не репортёрской камерой luxury-класса. Она была первой попыткой создать интеллектуальную камеру наблюдения.

ГЛАВА IV

Главная ошибка Zeiss: отсутствие M-mount

Если бы ZX1 получила байонет Leica M, история цифровой фотографии могла бы пойти совершенно иначе.

В этом случае камера превращалась бы не в конкурента Leica Q, а в новую платформу авторской фотографии.

Тогда: Zeiss ZM, Leica M, Voigtländer VM образовали бы вокруг ZX1 новую цифровую экосистему. Lightroom внутри камеры в таком случае становился не странной функцией, а естественным продолжением авторского workflow. ZX1-M могла стать цифровым Contax XXI века.

ГЛАВА V

Leica TL — забытая камера будущего

Leica TL оказалась ещё одним устройством, опередившим своё время.

Минималистичный интерфейс, touch-first философия, цельнометаллический корпус, отказ от ретро — эстетики — всё это делало TL камерой цифрового Bauhaus.

Однако рынок Leica оказался психологически не готов к настолько современной интерпретации фотографии.

TL провалилась не потому, что была плохой камерой. Она провалилась потому, что оказалась слишком концептуальной.

ГЛАВА VI

Рождение нового класса камер

Сегодня постепенно формируется новый тип устройств. Это:

- не репортёрские камеры;
- не спортивные камеры;
- не универсальные системы.

Это камеры: медленного наблюдения, авторского workflow, визуального мышления, интеллектуального изображения.

Именно сюда относятся: Leica Q, Zeiss ZX1, Ricoh GR, Fujifilm X100, Sigma fp, Leica TL.

ГЛАВА VII

Камера как архитектура сознания

Наиболее интересным становится то, что современные авторские камеры начинают формировать не только изображение, но и психическое состояние фотографа.

Leica создаёт внимание. Ricoh — скрытое наблюдение. Zeiss — пространственное мышление. Kindle создаёт длительную интеллектуальную дистанцию. Meze создают акустическую среду концентрации.

Таким образом техника XXI века начинает превращаться в систему организации сознания исследователя.

Главный вопрос будущего фотографии состоит уже не в разрешении сенсора и не в скорости автофокуса.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ: СПОСОБНА ЛИ КАМЕРА СНОВА СТАТЬ ИНСТРУМЕНТОМ МЫШЛЕНИЯ?

ZX1 была одной из первых попыток ответить на этот вопрос. И возможно именно поэтому рынок оказался не готов к ней.

Но история техники показывает: самые важные устройства почти всегда появляются слишком рано.

ГЛАВА VIII

Ricoh GR и антропология скрытого наблюдения

Если Leica Q возвращала фотографу авторский взгляд, а Zeiss ZX1 пыталась превратить камеру в интеллектуальную систему, то Ricoh GR пошла совершенно другим путём. Эта камера фактически отказалась от демонстративности фотографии.

GR — это не камера фотографа в классическом понимании. Это камера наблюдателя.

В ней почти отсутствует визуальная агрессия современной техники. Она маленькая, тихая, незаметная. Её можно положить в карман куртки. Она не создаёт дистанцию между человеком и средой. Напротив — она растворяется внутри пространства.

Именно поэтому GR стала культовой камерой:

- у уличных антропологов;
- документалистов;
- urban researchers;
- исследователей среды;
- оперативных наблюдателей города.

GR работает иначе, чем Leica. Leica создаёт событие кадра. Ricoh GR создаёт непрерывность наблюдения. Это крайне важное различие.

Leica психологически концентрирует человека на моменте. GR, напротив, позволяет существовать внутри потока пространства почти незаметно. Камера перестаёт быть объектом внимания и становится продолжением восприятия.

Японская философия камеры проявляется здесь особенно ясно. GR не стремится доминировать над миром. Она не требует постановки пространства. Она не превращает фотографа в центральную фигуру сцены. Наоборот — фотограф становится частью среды. Именно поэтому GR особенно сильна:

- в дождливых улицах;
- в метро;
- в кафе;
- в рынках;
- в пригородах;
- в экспедиционном наблюдении;
- в фиксации повседневной психогеографии города.

Эта камера создаёт редкий тип изображения — изображение скрытого присутствия.

Можно сказать, что Leica наследует европейской традиции “решающего момента”, а Ricoh GR — японской традиции растворения наблюдателя в пространстве.

В этом смысле GR является не просто камерой, а инструментом городской антропологии.

ГЛАВА IX

Sigma fp и распад классической камеры

Sigma fp стала одной из самых радикальных камер цифровой эпохи. Фактически компания Sigma попыталась разрушить саму идею камеры как законченного устройства.

Большинство современных камер представляют собой завершённую систему:

- корпус;
- интерфейс;
- эргономика;

- сценарий использования;
- логика работы.

Sigma fp отказалась от этой модели. fp — это не камера в привычном смысле. Это сенсорный модуль изображения, вокруг которого пользователь самостоятельно строит систему. Именно поэтому fp выглядит столь необычно:

- предельно маленький корпус;
- почти отсутствие хвата;
- минимализм интерфейса;
- индустриальная геометрия;
- модульность.

Классическая камера исторически стремилась скрыть свою техническую природу. Sigma fp, наоборот, подчёркивает её. Это уже не "фотоаппарат". Это:

- вычислительный узел изображения;
- цифровой модуль наблюдения;
- платформа визуального конструирования.

Особенно важно, что fp стала одной из первых камер, фактически разрушивших границу между: фото, кино и экспериментальным изображением.

CinemaDNG RAW внутри настолько маленького корпуса выглядел почти абсурдно. Но именно здесь проявлялась философия Sigma. Компания не пыталась сделать "удобную массовую камеру". Она создавала инструмент для авторов, которые самостоятельно собирают собственную систему изображения.

Sigma fp — это постмодернистская камера. Она не предлагает готовую идентичность фотографа. Она требует от человека самостоятельно определить:

- что такое камера;
- как она должна выглядеть;
- как она должна работать;
- какой должна быть сама фотография.

Именно поэтому fp оказалась столь важной для:

- экспериментального cinema;
- visual research;
- hybrid workflows;
- исследовательской фотографии;
- философии изображения.

ГЛАВА X

Психология фиксированного объектива

Одним из наиболее недооценённых феноменов современной фотографии является психологическое влияние фиксированного объектива.

Современный фотограф привык мыслить возможностями:

- приблизить;
- изменить фокусное;
- сменить оптику;
- адаптировать дистанцию.

Однако камеры: Leica Q, Ricoh GR, Zeiss ZX1, Fujifilm X100 построены на противоположной идее. Они ограничивают человека. Но именно это ограничение начинает формировать стиль мышления. Фотограф перестаёт искать объектив. Он начинает искать дистанцию. Это фундаментальный психологический сдвиг.

28 мм создают: погружение в среду, плотность пространства, участие, городскую агрессию.

35 мм формируют: дистанцию наблюдателя, баланс человека и среды, антропологический взгляд, философию городской сцены.

50 мм концентрируют: внимание, психологию, человеческое присутствие, внутренний мир персонажа.

Таким образом фокусное расстояние перестаёт быть техническим параметром и становится архитектурой восприятия.

Именно поэтому камеры с фиксированной оптикой так часто формируют сильный авторский стиль. Они не дают человеку бесконечно менять способ восприятия пространства. Они дисциплинируют взгляд.

Современная фотография слишком долго стремилась к универсальности. Но универсальность часто уничтожает саму возможность появления индивидуального визуального мышления. Ограничение оказывается не препятствием, а методом.

ГЛАВА XI

Камера как продолжение исследовательской среды

Наиболее интересным феноменом XXI века становится постепенное превращение техники в систему организации сознания.

Ранее камера была отдельным устройством. Сегодня она всё чаще становится частью более широкой интеллектуальной среды.

Kindle создаёт режим длительного чтения. Meze формируют акустическое пространство концентрации. Leica создаёт внимание к моменту. Zeiss ZX1 формирует пространственное мышление изображения. Sigma fp превращает фотографию в исследовательскую лабораторию.

Таким образом техника перестаёт быть набором гаджетов. Она начинает формировать:

- ритм мышления;
- глубину восприятия;
- длительность концентрации;
- психологическую дистанцию;
- способ существования внутри информационной среды.

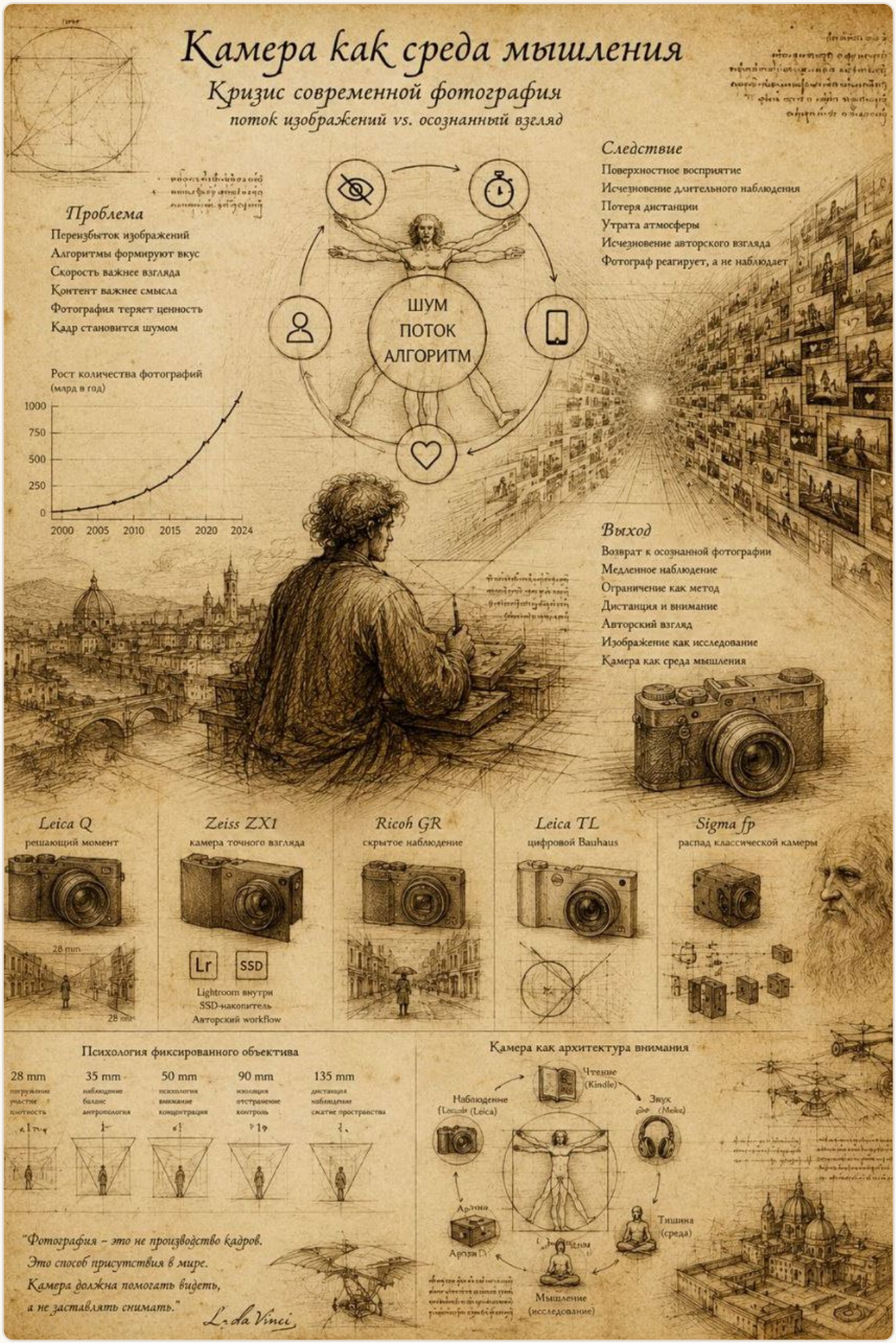
Именно поэтому камеры будущего, вероятно, будут конкурировать уже не мегапикселями. Они будут конкурировать:

- типом внимания;
- архитектурой восприятия;
- глубиной присутствия;
- качеством интеллектуальной среды.

Главный вопрос фотографии XXI века звучит уже не как вопрос изображения. Главный вопрос состоит в следующем: какое состояние сознания создаёт камера?

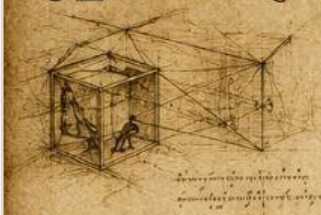
Автор: **Екатерина Сидорова**

Журналист Литературно-научного Вестника им. Грушевского. Секретарь Одесского научного фотографического общества


Камера как среда мышления
Кризис современной фотографии
поток изображений vs. осознанный взгляд
Проблема
Переизбыток изображений
Алгоритмы формируют вкус
Скорость важнее взгляда
Контент важнее смысла
Фотография теряет ценность
Кадр становится шумом
ШУМ
ПОТОК
АЛГОРИТМ
Рост количества фотографий
(млрд в год)
1000
750
500
250
0
2000 2005 2010 2015 2020 2024
Следствие
Поверхностное восприятие
Исчезновение длительного наблюдения
Потеря дистанции
Утрата атмосферы
Исчезновение авторского взгляда
Фотограф реагирует, а не наблюдает
Выход
Возврат к осознанной фотографии
Медленное наблюдение
Ограничение как метод
Дистанция и внимание
Авторский взгляд
Изображение как исследование
Камера как среда мышления
Leica Q
решающий момент
28 mm
Zeiss ZX1
камера точного взгляда
Lr
SSD
Lightroom внутри
SSD-накопитель
Авторский workflow
Ricoh GR
скрытое наблюдение
Leica TL
цифровой Bauhaus
Sigma fp
распад классической камеры
Психология фиксированного объектива
28 mm
35 mm
50 mm
90 mm
135 mm
Камера как архитектура внимания
Чтение
(Kindle)
Звук
(Media)
Тишина
(среда)
Мышление
(исследование)
"Фотография – это не производство кадров.
Это способ присутствия в мире.
Камера должна помогать видеть,
а не заставлять снимать."
L. da Vinci

02 Психология фиксированного объектива

Философия взгляда и архитектура восприятия



Ограничение не сужает видение,
оно углубляет его.

– Leonardo da Vinci



Введение

Фокусное расстояние – это не техническая характеристика, а модель восприятия мира. Каждый объектив формирует не только кадр, но и состояние сознания фотографа.



Ограничение как метод

Фиксированный объектив дисциплинирует взгляд. Он заставляет фотографа двигаться в пространстве, искать смысл, работать с композицией, светом и дистанцией.

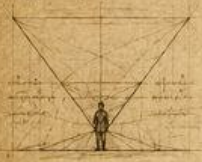


Пять дистанций – пять моделей сознания

28 mm
Вход в пространство



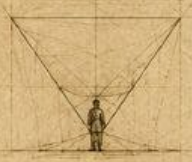
Погружение.
Участие.
Плотность среды.
Городская динамика.
Эффект присутствия.



35 mm
Наблюдение



Баланс человека и среды.
Естественная перспектива.
Антропологический взгляд.
История в кадре.



50 mm
Психология



Концентрация.
Человеческое присутствие.
Психология, эмоции, детали.
Внутренний мир.



90 mm
Изоляция



Отстранение фона.
Выделение объекта.
Интимность на дистанции.
Минимализм кадра.



135 mm
Контроль дистанции

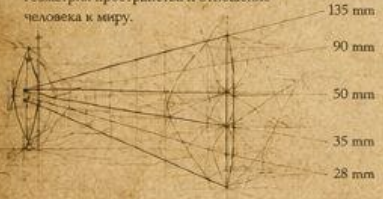


Наблюдение издалека.
Сжатие пространства.
Контроль над сценой.
Выбор момента.



Геометрия взгляда

Каждое фокусное расстояние – это своя геометрия пространства и отношение человека к миру.



Движение как часть метода

Фиксированный объектив требует движения.
Фотограф становится исследователем пространства.



Шаги создают кадр.
Дистанция создаёт смысл.

Стиль формируется дистанцией

Не камера делает стиль.
Стиль рождается из постоянной работы с одной оптической моделью.



Один объектив – одна школа взгляда.

Искажения и характер

Каждый объектив имеет оптический характер.

28 mm – искажение, экспрессия, энергия
35 mm – естественность, нейтральность
50 mm – мягкость, пластика
90 mm – компрессия, отделение фона
135 mm – сильная компрессия, графичность



Ограничение рождает свободу



Когда исчезают лишние выборы,
появляется подлинное видение.

Заключение

Фиксированный объектив – это не выбор техники.
Это выбор способа видеть, жить и мыслить.
Это дисциплина восприятия.
Это философия взгляда.



03 Zeiss ZX1 – камера точного взгляда

Интеллектуальная камера как визуальная операционная система



Идея

Создать не просто камеру, а среду для работы с изображением – от захвата света до финального осмысления кадра.



Ключевые особенности

- Полный кадр 37.4 Мп
- Фиксированный объектив 35mm
- Встроенный Adobe Lightroom
- Внутренний SSD-накопитель 512GB
- Сенсорный дисплей
- Минималистичный интерфейс
- Wi-Fi / USB-C
- Корпус из цельного алюминия



Distagon 35mm f/2

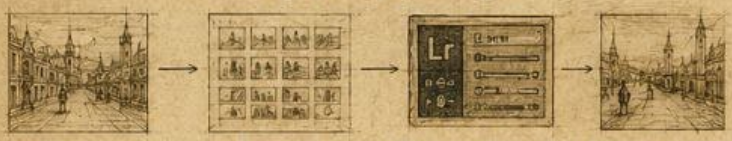
- Естественная перспектива
- Чистота изображения
- Проективная точность
- Взгляд без искажений



«Фотографирует не тот, кто нажимает кнопку, а тот, кто видит смысл пространства.»

– Leonardo da Vinci

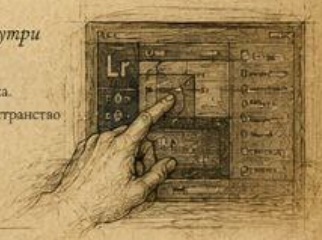
Рабочий процесс внутри камеры



Захват света → Выбор кадра → Обработка в Lightroom → Готовое изображение

Lightroom внутри

Не компьютер.
Не постобработка.
А целостное пространство мышления.



Главная ошибка Zeiss

Позиционирование как конкурента Leica Q, а не как новой платформы.

Leica Q – камера момента



- Эмоция
- Интуиция
- Репортаж
- Решающий момент
- Поток жизни

≠

Zeiss ZX1 – камера взгляда



- Точность
- Мышление
- Анализ
- Пространство
- Смысл

Потенциальная экосистема (ZX1-M)

Если бы ZX1 имела байонет Leica M...



- **Leica M** — наследие
- **Zeiss ZM** — оптика
- **Voigtländer VM** — классика

Новая цифровая экосистема авторской фотографии.

Архитектура камеры



- Цельный алюминиевый корпус
- Теплоотвод и прочность
- Минимализм формы

Инженерия служит не удобству, а идее.

Пространственное мышление

- 35mm – дистанция наблюдателя.
- Не широкоугольная агрессия.
- Не телеизоляция.
- А естественное присутствие в мире.



Интерфейс как философия

Минимализм – это не отсутствие функций.
Это отсутствие лишнего шума.

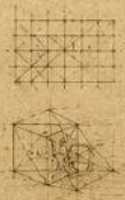


Почему рынок не понял?

- Слишком концептуальна для масс
- Слишком интеллектуальна для репортеров
- Слишком другая для традиционного восприятия
- Камера из будущего в настоящем времени



Что предсказала ZX1



- Камера как компьютер
- Интеграция фото и обработки
- Сенсорный интерфейс
- Внутреннее хранилище
- Работа без ноутбука
- Авторский workflow на месте

Итог

ZX1 была не камерой для всех.
Она была инструментом для тех, кто думает изображением.



«Простота – высшая сложность, достигнутая мышлением.»

– Leonardo da Vinci

04

Главная ошибка Zeiss: отсутствие M-mount

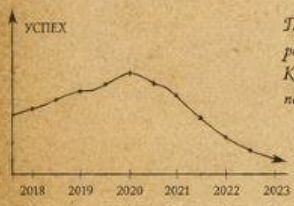
История, которая могла изменить цифровую фотографию

РЕАЛЬНОСТЬ: ZX1 (L-Mount)

Выбор, который ограничил будущее

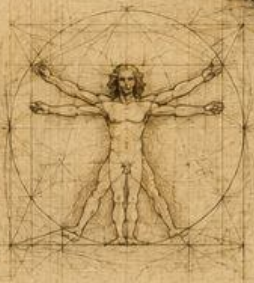


- Конкуренция с Leica Q
- Ограниченная экосистема
- Мало нативной оптики
- Рынок не понял позиционирование
- *Камера опередила время, но осталась в одиночестве*



Потенциал не был реализован. Кривая интереса пошла на спад.

Правильный байонет создаёт не просто совместимость, а культурную экосистему.



Техника становится языком мышления. Байонет — это грамматика этого языка.

АЛЬТЕРНАТИВА: ZX1-M (M-Mount)

Путь, который мог создать новую эпоху



- Интеграция в легендарную M-экосистему
- Тысячи объективов Leica M, Zeiss ZM, Voigtländer VM.
- Цифровой Contax XXI века
- Новая платформа авторской фотографии
- Уникальное позиционирование: *камера точного взгляда*



Цифровая платформа, объединяющая традицию и будущее. Не конкуренция, а эволюция.

Почему M-mount был критически важен



- *Leica M — не просто байонет, а философия наблюдения*
- *70+ лет оптической истории*
- *Огромное сообщество*
- *Объективы как наследие, а не расходник*
- *Камера как инструмент, а не система*

Сравнение экосистем



Разница между системой и культурой.

Что мог получить фотограф



- *Встроенный Lightroom как естественный workflow*
- *Работа с лучшей оптикой мира*
- *Полный контроль над изображением*
- *Камера, которая растёт вместе с автором*
- *Наследие, а не продукт*

Реальность, которую мы имеем



Одиночество идеи. Камера из будущего в настоящем, которое ещё не готово.

Если бы...

Если бы Zeiss сделала ставку не на конкуренцию, а на экосистему, если бы она выбрала не рынок, а культуру — ZX1 могла бы стать началом новой цифровой эры.



Не конкурировать с Leica. А строить мост в будущее.

Вывод

Главная ошибка Zeiss — не в камере. Главная ошибка — не в технологии. Главная ошибка — в непонимании того, что фотография - культура, а не рынок.

ZX1 была правильной камерой на неправильной платформе.

ZX1-M могла бы стать легендой.



«Хорошая техника решает задачи. Великая техника создаёт историю.»

— Leonardo da Vinci

05 Leica TL – цифровой Bauhaus

Минимализм формы. Максимум смысла.
Камера как объект культуры и мышления.

Философия формы

Чистота линий
Отсутствие лишнего
Форма следует функции
Материал говорит
Сдержанность как язык
Технология как искусство

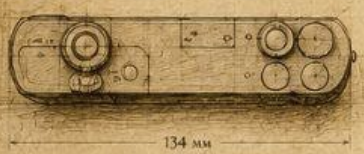


Принципы дизайна

Минимализм
Геометрия
Баланс масс
Честность материала
Тактильная ясность
Вечная актуальность

«Простота – это высшая сложность,
достигнутая мышлением»
– Leonardo da Vinci

Форма следует функции

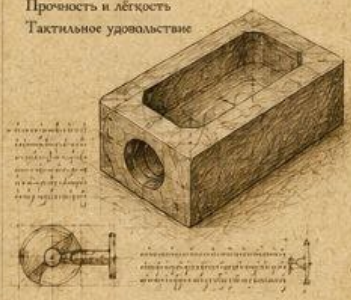




Каждая линия, каждый элемент
имеют своё назначение.
Ничего лишнего.

Материал и ремесло

Цельный алюминиевый корпус
Анодирование
Точность фрезеровки
Прочность и лёгкость
Тактильное удовольствие



Интерфейс – тишина управления

Минимум кнопок
Интуитивное управление
Сенсорный экран
Простота меню
Фокус на изображении,
а не на настройках



Наследие Bauhaus

Геометрическая ясность
Функциональность
Открытость технологии
Единство искусства и промышленности
Влияние школы на современный дизайн



Система TL

Модульность оптики
Единый байонет L-Mount
Расширяемость
Будущее развитие
Единство формы и системы





L-Mount

Сравнение подходов

Leica TL	Обычные камеры
Цельность	Перегруженность
Минимализм	Много функций
Фокус на опыте	Фокус на технике
Вечный дизайн	Быстрая устаревость
Инструмент мышления	Инструмент потребления



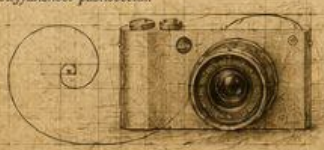
Камера как продолжение взгляда

Инструмент не отвлекает
Внимание остаётся в кадре
Связь руки, глаза и разума
Поток наблюдения
Медленное, осознанное создание



Пропорции и гармония

Золотое сечение в основе
визуального равновесия.



Вывод

Leica TL – это не просто камера.
Это манифест современного
дизайна и осознанной фотографии.
Это диалог между традицией
мастерства и языком будущего.



«Истинная красота рождается из необходимости и служит вечности»
– Leonardo da Vinci

06

Ricoh GR – антропология скрытого наблюдения

Камера наблюдателя. Растворение в среде.
Японская философия незаметного присутствия.





«Наблюдать — значит раствориться
в том, что наблюдаешь.
Не я смотрю на город,
а город проходит сквозь меня.»

— Leonardo da Vinci

Философия Ricoh GR

Маленькая камера
Не привлекает внимания
Не создаёт дистанции
Становится продолжением глаза
Исчезает, чтобы видеть





Камера наблюдателя

Не создаёт событие кадра
Создаёт непрерывность наблюдения
Позволяет существовать
в потоке пространства
Психология невидимого присутствия



Где Ricoh GR особенно сильна

Дождливые улицы
Метро
Кафе
Рынки
Пригороды
Экспедиции
Повседневная психогеография
города



Антропология скрытого наблюдения



Leica vs Ricoh GR



Техническая простота как этика

Фиксированный 28mm
Быстрый старт
Минимум настроек
Интуитивное управление
Фокус на содержании,
а не на технике



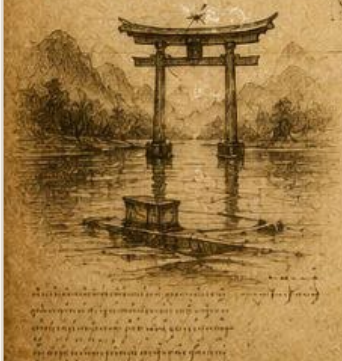


Хайку наблюдения

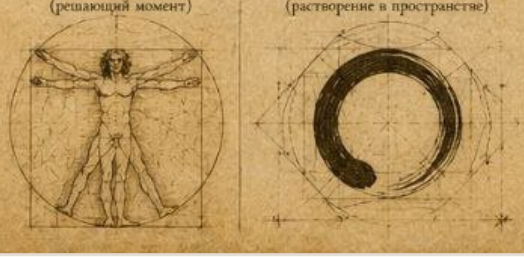
Дождь.
Отражение фонаря —
след человека.

Японская философия

Пустота полезнее формы.
Тишина глубже слов.
Отсутствие — это присутствие
в наиболее чистом виде.



Европейская традиция vs Японская традиция



Вывод

Ricoh GR — не просто камера.
Это инструмент городской
антропологии.
Камера, которая учит
видеть мир, а не себя в мире.

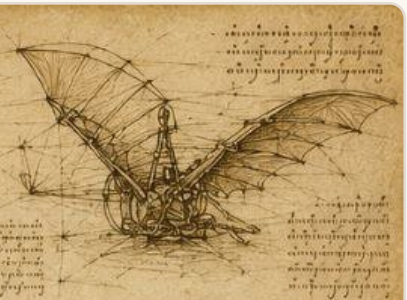


07

Sigma fp – распад классической камеры

Камера как сенсорный модуль.
Посткамера. Вычислительный узел изображения.







Идея

Sigma fp отказывается
от формы ради суперости.
Это не камера в традиционном смысле,
а инструмент для работы с изображением
в постцифровую эпоху.
Минимум оболочки —
максимум свободы.

Техническая архитектура

Полноформатный сенсор 24.6 Mn
Соединение L-Mount
Запись в формате CinemaDNG
10-bit 4:2:2
Внутренняя запись на SSD
Через порт USB-C
Питание и данные через USB-C
Минимальный корпус
Модульная система
Не камера, а платформа
для создания изображения

Распад классической камеры



Механика.
Оптика.
Процесс внутри камеры.

Сенсор.
Электроника.
Файл внутри камеры.

Электронный видоискатель.
Меню. Обработка.
Смешение процессов.

Сенсорный модуль.
Внешняя обработка.
Свобода.

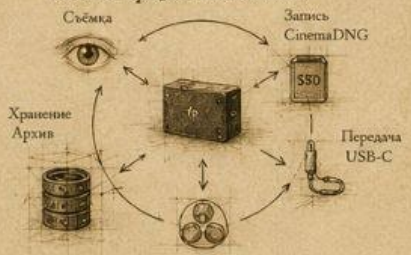
Изображение рождается
вне камеры.
Камера — только начало.

Модульная система



Клетки, ручки, видоискатели,
внешние рекордеры, мониторы,
батарейные блоки, объективы.
Конфигурируется под задачу.
Форма подчинена функции.

Рабочий процесс нового типа



Линейный процесс заменён гибкой экосистемой.

Свобода как принцип



Меньше ограничений —
больше возможностей.
Меньше формы —
больше содержания.

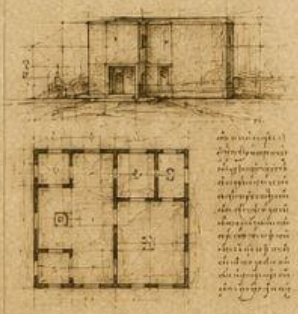
Меньше камеры —
больше изображения.

Инструмент исследователя

Sigma fp — это не про удобство.
Это про контроль.
Не про автоматизацию,
а про осознанное создание.
Для тех, кто мыслит изображением,
а не снимает контент.



Архитектура минимализма





Красота — в точности.
Сила — в простоте.
Истина — в сути.

Вывод

Sigma fp разрушает старую логику.
Она не пытается быть камерой.
Она становится инструментом
для нового мышления.
Камера как часть системы,
а не центр вселенной.

Это не конец камеры.
Это её эволюция.



«Простота — это высшая сложность, достигнутая мышлением.»
– Leonardo da Vinci

08

Психология фиксированного объектива

Фиксированный фокус — формирует сознание.
Объектив не приближает мир — он задаёт дистанцию мышления.

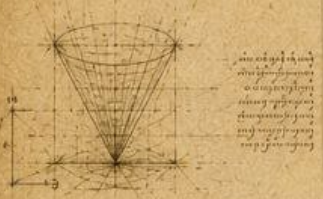


Четыре объектива — четыре модели восприятия

28 мм
Погружение



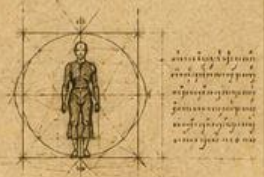
Широкий взгляд.
Погружение в среду.
Контекст важнее объекта.
Мышление пространством.



35 мм
Баланс



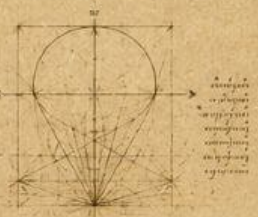
Естественное поле зрения.
Баланс между человеком и миром.
Мышление отношениями.



50 мм
Фокус



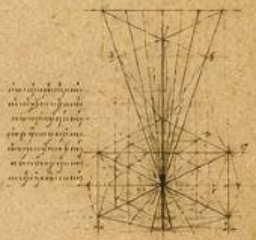
Человеческое измерение.
Фокус на сущности.
Мышление смыслом.



90 мм
Отстранение



Дистанция и наблюдение.
Избирательность.
Мышление идеей.

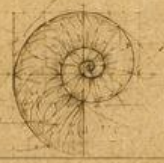


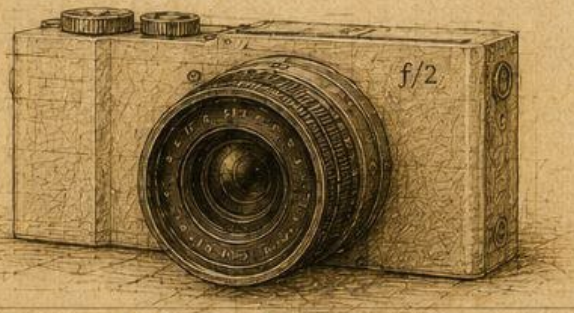
Объектив как дисциплина внимания

Фиксированный объектив ограничивает не возможности, а хаос выбора. Ограничение — создаёт глубину.

Психология выбора

Зум — ищет.
Фикс — видит.
Зум реагирует.
Фикс размышляет.
Зум потребляет.
Фикс созерцает.





Влияние на мышление

Замедляется темп.
Углубляется наблюдение.
Растёт предвосхищение.
Формируется авторский язык.
Рождается стиль.
Возникает внутренний кадр.

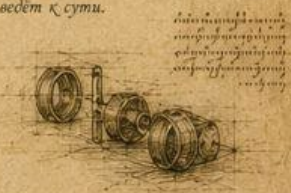


Объектив и человек

Объектив — это не стекло.
Это договор между человеком и миром.
Он определяет дистанцию, ритм и глубину встречи.



Фиксированный объектив — это инструмент свободы, потому что он освобождает от бесконечного выбора и ведёт к сути.



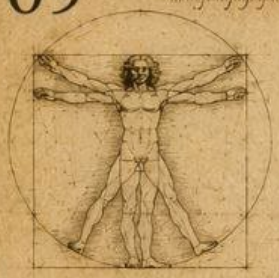
«Истинное видение рождается не из приближения, а из правильной дистанции.»

— Leonardo da Vinci

09

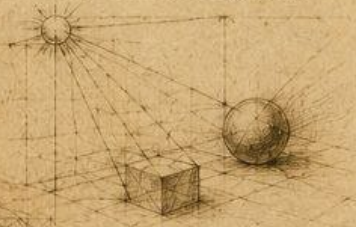
Свет и композиция
искусство видеть

Камера — инструмент. Видение — искусство.
Свет рисует форму, композиция придаёт смысл.





Свет — основа изображения



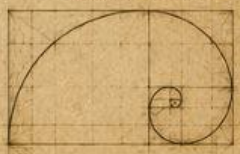
Направление
Интенсивность
Мягкость
Цвет
Контраст

Взгляд художника

Прежде чем нажать на кнопку,
остановись.
Наблюдай.
Чувствуй.
Понимай свет,
форму и смысл.



Золотое сечение



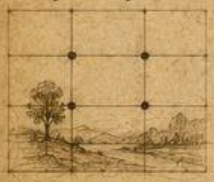
Гармония, найденная в природе,
видимая в искусстве.

1 : 1,618



Правила композиции

Правило третей



Размещай важные элементы
на пересечениях линий.

Ведущие линии



Используй линии, чтобы
направить взгляд зрителя.

Симметрия и баланс



Симметрия даёт покой.
Баланс — гармонию.

Ритм и повторение



Повторяющиеся элементы
создают ритм и движение.

Кадр в кадре



Обрамляй объект,
чтобы усилить внимание.

Виды света

Боковой свет



Выделяет текстуру
и объём.

Контровой свет



Создаёт драму
и выделяет контур.

Мягкий свет



Сглаживает тени,
создаёт нежность.

Жёсткий свет



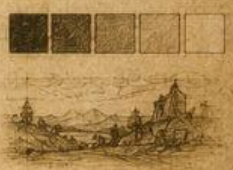
Усиливает форму,
создаёт контраст.

Глубина и перспектива



Передний план — опора.
Средний план — история.
Фон — контекст.

Цвет и тон



Тон важнее цвета.
Сначала увидь свет и тень,
затем — цвет.

Практика наблюдения

Рисуй. Смотри. Снимай.
Изучай мастеров.
Записывай мысли.
Повторяй.
Так рождается мастерство.



Анализ изображения

Спроси себя:

- *Что я вижу первым?*
- *Куда идёт взгляд?*
- *Что создаёт настроение?*
- *Что можно убрать?*
- *Что важно сохранить?*



Вывод

Фотография — это не техника.
Это язык света и формы.
Это способность видеть
не только глазами,
но и сердцем.

И помнить:

Истина — в наблюдении.
Красота — в гармонии.
Свобода — в творчестве.



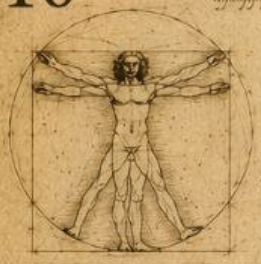
«Художник — это тот, кто видит то,
что другие только начинают замечать.»

— Leonardo da Vinci

10

Время и движение — мгновение в вечности

Камера — инструмент, который останавливает время, чтобы мы могли его понять.

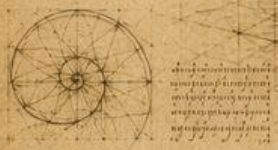




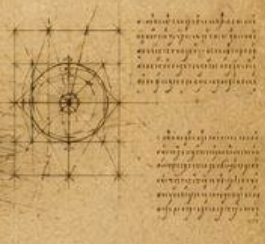


Идея времени

Время не видно,
но его можно почувствовать.
Камера делит поток
на мгновения,
а мгновения —
на воспоминания.



«Всё движется, всё изменяется, всё живёт.»
— Леонардо да Винчи



Выдержка — кисть времени

Выдержка определяет, как движение будет рассказано на изображении.

1/1000 с	1/125 с	1/15 с	1/2 с
Мгновение замерло. Движение остановлено.	*Лёгкий след движения. Жизнь продолжается.*	*Движение выражено. Ритм становится видимым.*	*Время течёт. След превращается в поток.*



Диафрагма — глубина взгляда



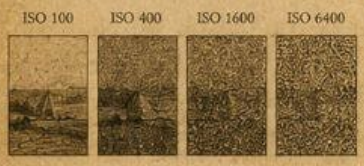
f/1.4 f/2 f/4 f/8 f/16

Открытая диафрагма — малая глубина.
Закрытая диафрагма — глубина пространства.



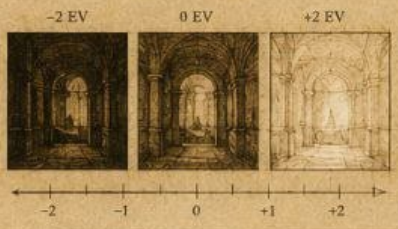
ISO — чувствительность света

Чем выше ISO, тем чувствительнее камера к свету, но возрастает и «зерно» изображения.



Экспозиция — баланс света

Свет и тень должны находиться в равновесии.
Не пересвет и не провал.
Истина в середине.



Композиция — порядок в хаосе

Глаз ищет гармонию.
Композиция направляет взгляд.



Свет — душа фотографии

Свет может быть мягким и ласковым, а может быть резким и драматичным. Он создаёт настроение.



Чёрно-белое — язык формы и тени

Убрав цвет, мы видим суть: форму, свет, текстуру, эмоцию.

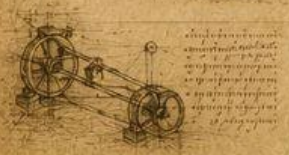




Камера в руках художника

Техника — лишь средство.
Видеть — это искусство.
Камера должна служить взгляду, а не наоборот.



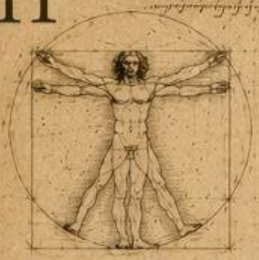


«Тот, кто умеет наблюдать, тот и умеет снимать.
Но тот, кто умеет чувствовать — тот создаёт.»
— Leonardo da Vinci

11

Рассказ в кадре — визуальная история

Фотография — это не только момент, но и рассказ о нём.







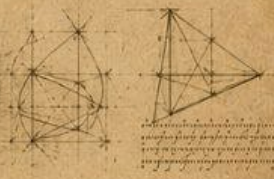
Смысл важнее техники

Техника — это кисть.
А смысл — краска.
Прежде чем нажать
на кнопку, пойми,
что ты хочешь сказать.



Замысел

У каждой фотографии
есть причина:
– Что я хочу показать?
– Что чувствую?
– Что увидит зритель?



Элементы визуального рассказа

1. Герой

Кто главный?
Что он делает?



2. Место

Где происходит?
Какое окружение?



3. Действие

Что происходит?
Какой момент важен?



4. Свет и настроение

Какой свет?
Какое чувство в кадре?



5. Детали

Маленькие детали
усиливают историю.



Композиция — направление взгляда



Правило третей



Ведущие линии



Рамка в кадре



Треугольник

Последовательность — сила серии



Одна история — несколько кадров.
Вместе они говорят больше, чем один кадр.

Точка зрения

Выбор ракурса меняет смысл.



С уровня глаз



Сверху



Снизу

Простота — ключ к силе

Убери лишнее.
Фокусируйся на главном.



Терпение и наблюдение

Лучшие кадры приходят
к тем, кто умеет ждать и видеть.



Работа с эмоциями

Люди чувствуют людей.
Ищи момент, когда эмоции
настоящие.



Редактирование — развитие мысли

Обработка — не украшение,
а уточнение замысла.



Сырой кадр — Коррекция — Выразительный кадр

Твоя подпись

Со временем твой стиль станет
узнаваемым. Не копируй — ищи себя.



Смотри. Чувствуй. Рассказывай.



Мир полон историй.
Твоя задача — увидеть их
и рассказать честно.

> *«Фотография — это правда, рассказанная через свет, форму и сердце фотографа.»*
>
> *— Анри Картье-Брессон*

Камера — продолжение тебя

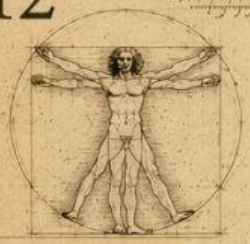
Знай свою камеру.
Будь с ней одним целым.
Тогда ты будешь свободен
видеть и создавать.

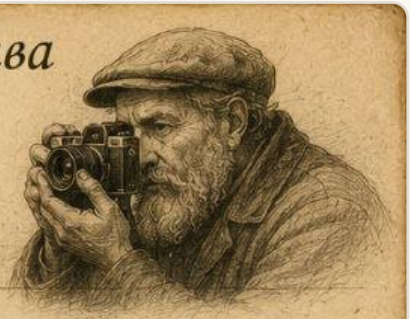


12

Секреты мастерства фотографа

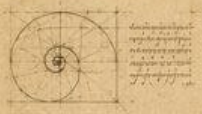
Техника — это инструмент,
а мастерство — это умение видеть.





Золотые правила

1. Смотри
2. Чувствуй свет
3. Думай о композиции
4. Жди момент
5. Нажимай осознанно



Свет — основа фотографии

Свет бывает разным. Умей видеть его характер и использовать в кадре.



Жёсткий свет — Создаёт контраст и драму.

Мягкий свет — Передаёт нежность и спокойствие.

Боковой свет — Выделяет текстуру и объём.

Контровой свет — Создаёт силуэты и атмосферу.

Рассеянный свет — Убирает тени, создаёт равномерность.

Экспозиция — баланс света

Три кита экспозиции: диафрагма, выдержка, ISO.
Измени один — изменится всё.



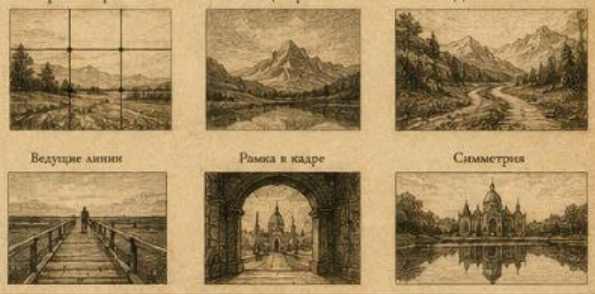
Диафрагма (глубина резкости)
f/1.4 f/5.6 f/11 f/16
Открытая — малая ГРИП
Закрытая — большая ГРИП

Выдержка (движение)
1/1000 1/4 1/1
Короткая — замораживает
Длинная — размывает движение

ISO (чувствительность)
100 800 3200 12800
Низкое — меньше шумов
Высокое — больше света

Композиция — язык кадра

Хорошая композиция направляет взгляд зрителя и делает кадр цельным.



Правило третей | Центр | Диагонали

Ведущие линии | Рамка в кадре | Симметрия

Цвет и настроение

Цвет влияет на эмоции. Используй его осознанно.



Тёплые тона (уют, радость)
Холодные тона (спокойствие, грусть)
Контраст (энергия, динамика)
Нейтральные (гармония, баланс)

Плановость — расскажи историю

Меняй планы, чтобы передать масштаб и эмоции.



Дальний план (общая картина)
Средний план (окружение)
Крупный план (эмоции)
Деталь (акцент)

Фокусировка — наведи внимание

Резкость там, где должна быть важная деталь.



Фокус на главе
Фокус на объекте
Фон в размытии

Ритм и повторение

Повторяющиеся элементы создают ритм и усиливают впечатление.



Время и погода — твои союзники

Каждое время суток и каждая погода дают своё настроение.



Рассвет | **День** | **Закат** | **Ночь** | **Туман**

Чёрно-белое — сила формы и света

Без цвета внимание сосредоточено на форме, свете и текстуре.



Работа фотографа

1. Подготовься
2. Исследуй место
3. Наблюдай
4. Ищи свет и композицию
5. Жди момент
6. Снимай осознанно
7. Анализируй результат



Редактирование — прояви свой взгляд

Обработка помогает раскрыть то, что ты уже увидел и снял.



Кадрирование | Свет и тени | Цветокоррекция | Резкость | Шум

До → После

Главное

Не камера делает фотографию, а ты — своим взглядом, чувством и сердцем.



«Хорошая фотография — это не случайность, а результат: наблюдения, терпения и любви к своему делу.»
— Ансел Адамс

ГЛАВНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ ПСИХОЛОГИИ:

ЧЕЛОВЕК НЕ ПОМЕЩАЕТСЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

КАК ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ — И ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

Синопсис

Мы научились измерять психологические характеристики, исследовать мотивацию, классифицировать поведение и составлять подробные портреты личности. Однако чем больше сведений накапливается о человеке, тем острее становится один вопрос: почему знание отдельных характеристик ещё не означает понимания самого человека? Возможно, мы столкнулись не с недостатком исследовательских инструментов, а с ограниченностью привычного взгляда на объект исследования. Человек оказывается сложнее любого психологического описания, потому что его действия и жизненные траектории формируются не в изоляции, а на пересечении множества взаимодействующих систем.

Это журналистское исследование — попытка разобраться, что происходит, когда мы перестаём рассматривать человека исключительно через отдельные психологические проявления и начинаем изучать архитектуру, внутри которой он формируется и действует. Отправной точкой становится системный антропологический подход, представленный в книге Олега Мальцева «Антропология. Том I. Человек как система систем». Но главный предмет нашего разговора — не книга, а будущее исследования человека: какие вопросы придётся задавать науке, какие привычные объяснения пересматривать и почему психологии, возможно, предстоит расширить границы собственного исследовательского взгляда.

ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО МЫ ЗНАЕМ ЧЕЛОВЕКА

Есть одна странность в современной истории изучения человека. Чем больше научных инструментов появляется в распоряжении исследователей, тем подробнее становится описание личности, но вопрос о том, насколько хорошо мы понимаем самого человека, никуда не исчезает. Мы можем изучать память, внимание, темперамент, мотивацию, эмоциональные реакции, особенности принятия решений, фиксировать поведенческие закономерности и сопоставлять результаты многочисленных диагностических процедур. У нас есть тесты, шкалы, модели, классификации и целые научные направления, каждое из которых способно рассказать о человеке нечто важное. Казалось бы, при таком количестве знаний загадка человеческого поведения должна постепенно отступать. Однако в действительности всё оказывается значительно сложнее.

Представим человека, которого мы хорошо знаем. У нас есть его психологический портрет, сведения о профессиональных качествах, привычках, жизненном опыте, особенностях общения и способах реагирования на стресс. Мы можем достаточно уверенно описать, как он обычно принимает решения, что его мотивирует, какие ситуации вызывают у него напряжение и как он ведёт себя в привычной обстановке. Но затем этот человек оказывается в новых обстоятельствах — например, получает неожиданную власть, попадает в незнакомую профессиональную среду, сталкивается с серьёзным конфликтом или вынужден действовать в условиях, когда прежние правила больше не работают. И вдруг привычное описание начинает давать сбои. Человек поступает не так, как от него ожидали, обнаруживает качества, которые прежде не проявлялись, или, напротив, отказывается от моделей поведения, казавшихся устойчивыми.

Что произошло? Изменился человек или изменились условия, в которых проявляются его свойства? Возможно, первоначальный психологический портрет был составлен недостаточно точно. Но есть и другая возможность: сам портрет, даже очень подробный, описывал лишь определённый срез человеческой реальности, не позволяя увидеть механизмы, которые связывают отдельные характеристики в действующую систему.

Здесь необходимо сделать небольшую, но принципиальную остановку. Психологический портрет не является ошибкой и не становится бесполезным оттого, что не объясняет всего. Он решает свою исследовательскую задачу: помогает выявлять особенности психики, устойчивые тенденции, индивидуальные различия и вероятные

модели поведения. Проблема возникает тогда, когда описание отдельного среза начинают воспринимать как исчерпывающее объяснение человека. Между тем характеристика личности и понимание механизма её действий — далеко не одно и то же. Можно достаточно точно установить, что человек склонен избегать конфликтов, но это ещё не объясняет, почему в одной ситуации он уступает, в другой вступает в противостояние, а в третьей становится инициатором конфликта. Для такого объяснения необходимо исследовать не только его индивидуальные особенности, но и обстоятельства, отношения, нормы, роли и историю конкретной ситуации.

Возможно, именно здесь скрывается одна из наиболее интересных проблем будущего психологии. Мы привыкли считать, что если исследователь располагает достаточным количеством сведений о человеке, то со временем сможет составить всё более точную картину его личности. Но количество сведений и полнота понимания не всегда связаны напрямую. Иногда новые данные лишь увеличивают число характеристик, не объясняя, каким образом они взаимодействуют. Мы узнаём, что человек обладает определёнными способностями, придерживается конкретных убеждений, занимает определённое положение, принадлежит к профессиональной или социальной группе. Однако остаётся открытым вопрос: как всё это соединяется в его реальных действиях?

Особенно хорошо эта проблема заметна там, где человек перестаёт действовать в привычной среде. В обычных условиях многие решения кажутся предсказуемыми: профессионал следует установленным процедурам, руководитель пользуется своими полномочиями, член коллектива соблюдает принятые правила. Но стоит измениться обстоятельствам, как обнаруживается, что формальное положение, личные качества и реальные возможности человека могут не совпадать. Тот, кто обладает высоким статусом, не всегда оказывается влиятельным; тот, кто выглядит пассивным, может фактически определять ход событий; тот, кто демонстрирует уверенность в спокойной обстановке, может совершенно иначе вести себя под давлением. Чтобы понять эти различия, недостаточно просто дополнить психологический портрет ещё несколькими характеристиками. Необходимо выяснить, какие отношения и механизмы производят наблюдаемое поведение.

Получается любопытный парадокс: мы можем знать о человеке очень многое, но всё ещё не понимать, почему он действует именно так, а не иначе. Это не означает, что психология не справляется со своей задачей. Скорее, перед нами вопрос о границах любой

дисциплины, когда её инструменты начинают использовать для объяснения объекта, который значительно шире предмета её непосредственного исследования.

И тогда возникает вопрос, который, возможно, заслуживает гораздо большего внимания, чем очередная дискуссия о точности психологических тестов: а что, если мы пытаемся понять человека, изучая его по частям, но так и не научились исследовать целое?

КАК МЫ НАУЧИЛИСЬ РАЗБИРАТЬ ЧЕЛОВЕКА НА ЧАСТИ

У этой проблемы есть своя история, и она связана не столько с ошибками отдельных исследователей, сколько с самим развитием научного знания. Чтобы глубже понять человека, наука постепенно научилась выделять отдельные стороны его существования и превращать их в самостоятельные предметы исследования. Психология сосредоточилась на психических процессах, переживаниях, мотивации и поведении; нейронауки исследуют физиологические механизмы работы мозга и нервной системы; социология рассматривает отношения между людьми и устройство социальных групп; история восстанавливает траектории человеческой жизни и развития обществ; антропология обращается к культуре, обычаям, нормам и формам организации человеческого существования. Каждое направление выработало собственный язык, методы наблюдения и способы получения доказательств. Благодаря такой специализации мы узнали о человеке гораздо больше, чем могли знать исследователи прежних эпох.

Однако у этого впечатляющего процесса обнаружилась обратная сторона. *Чем точнее становились отдельные исследовательские инструменты, тем отчётливее обозначалась проблема соединения полученных результатов*. Представим, что перед нами человек, занимающий руководящую должность в крупной организации. Психолог может исследовать его особенности принятия решений, отношение к риску и способы реагирования на стресс. Социолог обратит внимание на его положение в группе, систему отношений и распределение влияния. Историк попытается восстановить обстоятельства, которые привели его к нынешнему положению. Исследователь культуры изучит нормы и представления, определяющие поведение в этой профессиональной среде. Все эти наблюдения могут быть точными, полезными и научно обоснованными. Но если мы захотим понять, почему именно этот человек принимает конкретное решение в конкретной ситуации, нам придётся выйти за пределы

каждого отдельного описания и выяснить, как перечисленные обстоятельства взаимодействуют между собой.

Здесь возникает принципиальное **различие между накоплением знаний и реконструкцией механизма.** Допустим, мы установили, что руководитель обладает определённым темпераментом, имеет большой профессиональный опыт, занимает высокий статус и работает в организации с жёсткой системой внутренних правил. Это уже достаточно подробная характеристика. Но объясняет ли она, почему в одном случае он принимает решение самостоятельно, в другом передаёт ответственность подчинённым, а в третьем действует вопреки официальным процедурам? Чтобы ответить, необходимо исследовать не только самого человека, но и конфигурацию отношений, в которой он действует: какие нормы действительно соблюдаются, кто обладает реальным влиянием, какие решения поддерживаются коллективом, какова история сложившихся практик и что происходит, когда формальный порядок сталкивается с неформальным.

Иными словами, перед нами не спор между науками и не вопрос о том, какая из них имеет больше прав на исследование человека. Психология не обязана становиться социологией, социология — историей, а нейронауки — антропологией. Каждая дисциплина сохраняет собственную исследовательскую ценность. Настоящая трудность начинается в другом месте: когда мы пытаемся объяснить сложное человеческое явление, используя результаты нескольких наук, но не располагаем ясным принципом, который позволил бы связать их в единую картину. Междисциплинарность в таком случае рискует превратиться в простое соседство разных объяснений. Мы собираем множество точек зрения, но само устройство исследуемого объекта по-прежнему остаётся нераскрытым.

Мне кажется, здесь стоит изменить сам вопрос. Возможно, недостаточно спрашивать, какие ещё характеристики человека следует измерить, какие новые тесты разработать и какие дополнительные сведения включить в психологический портрет. Следует спросить иначе: каким образом исследовать человека так, чтобы отдельные сведения не оставались разрозненными, а позволяли восстановить механизм его существования и действия? Это уже не вопрос о расширении перечня дисциплин. Это вопрос о другой организации исследовательской работы.

Именно в поиске ответа на него я обратил внимание на книгу, название которой сначала показалось мне довольно прямолинейным: профессор Олег Мальцев, «Антропология. Том I. Человек как система систем», изданную Европейской академией

наук Украины в 2026 году. Однако знакомство с её содержанием довольно быстро изменило первоначальное впечатление. Автор предлагает рассматривать антропологию не как собрание сведений о культурах и обществах, а как технологию исследования человеческих систем. Человек в этой постановке — не сумма биографических, социальных или психологических характеристик, а узел пересечения множества систем: происхождения, среды, культуры, норм, статусов, ролей, институтов, языка и практик.

Меня заинтересовало прежде всего то, что передо мной оказался не очередной перечень факторов, которые следует учитывать при изучении личности. В книге последовательно выстраивается исследовательская логика: определить объект, восстановить историю его происхождения, изучить среду и поле, сопоставить нормы с реальной практикой, обнаружить скрытые структуры и проверить полученные выводы. Иными словами, *автор предлагает не просто смотреть на человека шире, а организовать сам процесс исследования таким образом, чтобы за отдельными проявлениями можно было увидеть взаимодействующую систему.*

Но насколько далеко может привести данный подход? И что именно меняется, если мы перестаём рассматривать человека как совокупность характеристик и начинаем исследовать его как систему систем? Чтобы ответить на этот вопрос, придётся внимательнее рассмотреть саму идею, которая вынесена в название книги.

ЧЕЛОВЕК — НЕ СУММА ПРИЗНАКОВ

Есть одна простая операция, которую мы постоянно совершаем, когда пытаемся понять другого человека: собираем о нём сведения. Узнаём, где он родился, какое получил образование, чем занимается, как строит отношения, чего добился, чего опасается, как реагирует на давление. Постепенно перед нами складывается достаточно подробная картина. Кажется, что чем больше деталей мы собрали, тем ближе подошли к пониманию личности. Но здесь и скрывается исследовательская ловушка: подробное описание ещё не объясняет, как устроен человек.

Представим двух людей одного возраста, с похожим образованием, одинаковой профессией и близким социальным положением. По формальным характеристикам они могут выглядеть почти одинаково, однако принимать совершенно разные решения, по-разному реагировать на трудности и выстраивать отношения с окружающими. Теперь посмотрим на обратную ситуацию: люди с совершенно

разными биографиями, воспитанием и личными качествами могут вести себя практически одинаково, оказавшись внутри одного института или профессионального порядка. Значит, перечень признаков сам по себе не объясняет поведение. Между характеристиками человека и его действиями существует нечто, что необходимо исследовать отдельно.

Именно с этого различия начинается центральная идея книги Олега Мальцева. Автор предлагает отказаться от представления о человеке как о сумме отдельных характеристик и рассматривать его как конфигурацию взаимодействующих систем. В этой постановке человек одновременно связан с происхождением, средой, культурой, нормами, статусами, ролями, институтами, языком и практиками. Ни один из этих элементов сам по себе не исчерпывает человека, но каждый участвует в формировании условий, в которых он живёт, принимает решения и действует.

На первый взгляд это может показаться расширенным перечнем факторов, которые следует учитывать при составлении более подробного психологического портрета. Но смысл подхода в другом. Важно не просто добавить к психологическим характеристикам сведения о семье, профессии, культуре или социальном положении. Необходимо установить отношения между этими элементами: как они влияют друг на друга, какие правила задают, какие модели поведения воспроизводят и что происходит, когда требования разных систем вступают в противоречие.

Например, человек одновременно может быть руководителем организации, членом семьи, представителем профессионального сообщества и участником определённой культурной среды. В каждой из этих систем от него ожидают своего поведения. На работе он должен принимать решения и отвечать за результат, в семье — учитывать отношения и обязательства, в профессиональном сообществе — следовать принятым стандартам, а в конкретной культурной среде — соотносить действия с представлениями о допустимом и недопустимом. Эти требования не всегда совпадают. Иногда они поддерживают друг друга, иногда конфликтуют, а иногда человек вынужден выбирать, какой порядок считать главным. Чтобы понять его решение, недостаточно знать должность, темперамент или личные убеждения. Нужно увидеть конфигурацию систем, внутри которой это решение возникло.

Здесь появляется ещё одно важное измерение — время. Человек не начинается с момента, когда исследователь впервые встретился с ним или провёл психологическое тестирование. Он наследует язык, семейные модели, профессиональные привычки, представления о власти, правила

взаимодействия и способы оценки происходящего. Многие из этих образцов появились задолго до него и продолжают действовать, даже если сам человек уже не помнит их происхождения. Поэтому наблюдаемое сегодня состояние следует рассматривать как результат определённой траектории. *Чтобы понять, почему человек действует именно так, иногда необходимо выяснить не только, что происходит сейчас, но и каким образом сложились условия, сделавшие такое поведение возможным.*

Однако включённость человека в определённую среду тоже не даёт готового объяснения. Люди, работающие в одной организации, живущие в одном городе или принадлежащие к одной профессиональной группе, не становятся одинаковыми. Среда создаёт условия и ограничения, но между её воздействием и поступком человека находятся промежуточные механизмы. Человек воспринимает ситуацию, интерпретирует её, соотносит с известными ему нормами, определяет собственную роль и только затем действует. В книге эта логика выражена последовательностью:

«СРЕДА → ВОСПРИЯТИЕ → НОРМА → РОЛЬ → ДЕЙСТВИЕ».

Это не универсальная формула, автоматически объясняющая любой поступок, а схема, напоминающая исследователю о необходимости искать посредующие механизмы, а не приписывать поведению одну непосредственную причину.

Для психологии здесь возникает принципиальный вопрос. Если мы наблюдаем тревогу, уверенность, избегание конфликта или стремление к лидерству, то что именно мы узнали о человеке? Мы зафиксировали определённое проявление, возможно, выявили устойчивую тенденцию или получили важный диагностический показатель. Но объяснили ли мы механизм, который связывает эту особенность с конкретным действием? Почему человек избегает конфликта в одной ситуации, открыто противостоит в другой, а в третьей сам становится инициатором столкновения? Возможно, ответ связан с его индивидуальными особенностями, но не только с ними. Значение могут иметь отношения между участниками, распределение статусов, действующие нормы, история взаимодействия и последствия, которые человек ожидает от своего решения.

Это не означает, что психологические характеристики следует отодвинуть на второй план. Напротив, они остаются важными данными, но получают своё место внутри более сложной исследовательской картины. Психология может изучать психические процессы и индивидуальные различия, нейронаука — механизмы работы нервной



системы, социология — отношения и групповые структуры. Системная постановка вопроса не отменяет эти перспективы, а ставит перед исследователем следующую задачу: каким образом связать результаты разных наблюдений, чтобы получить объяснение конкретного человеческого действия, а не просто ещё более объёмное описание?

В этом смысле выражение ***«человек как система систем»*** — не эффектная метафора и не попытка объявить человека механизмом, который можно разложить на детали. Это способ определить исследовательскую задачу. Необходимо установить, какие системы включены в конкретный объект, каковы отношения между ними, что они передают человеку, какие действия поддерживают и каким образом сами изменяются под воздействием его поступков. Человек здесь не пассивный продукт обстоятельств: он не только воспроизводит существующие порядки, но может изменять их, нарушать привычные правила и создавать новые способы взаимодействия.

Для журналиста, пытающегося разобраться в будущем психологии, эта идея меняет саму оптику наблюдения. Вместо привычного вопроса «какой это человек?» возникает более трудный: «какие

системы сформировали наблюдаемое поведение, как они взаимодействуют и почему в данных обстоятельствах человек действует именно так?» Это уже не просто расширение психологического портрета. Это переход от описания отдельных качеств к исследованию связей, условий и механизмов, благодаря которым возникает человеческое действие.

Но если поступок рождается на пересечении множества систем, как установить, какая из них действительно повлияла на результат? И как отличить реальный механизм от красивого объяснения, которое исследователь придумал уже после события? Чтобы проверить эту идею, придётся выйти за пределы общих рассуждений и посмотреть на конкретные ситуации, в которых привычные объяснения поведения начинают давать сбой.

ПОЧЕМУ ПОВЕДЕНИЕ НЕЛЬЗЯ ОБЪЯСНИТЬ ОДНОЙ ПРИЧИНОЙ

Представим ситуацию: руководитель принимает решение, которое вызывает недовольство сотрудников. Одни объясняют его авторитарным характером, другие — стремлением сохранить контроль, третьи говорят о давлении обстоятельств. Возможно, каждый из них замечает что-то реальное. Но ни одно из этих объяснений пока не отвечает на главный вопрос: почему решение было принято именно таким образом, именно в этот момент и почему окружающие отреагировали на него именно так?

Попробуем изменить условия. Тот же руководитель, с теми же личными качествами и профессиональным опытом, оказывается в другой организации. Здесь его должность не гарантирует прежнего влияния, сотрудники иначе воспринимают распоряжения, а неформальные правила отличаются от тех, к которым он привык. В результате он начинает действовать иначе. Если объяснять происходящее только характером, придётся предположить, что человек внезапно изменился. Но, возможно, изменились отношения, внутри которых проявляются его качества.

Именно здесь обнаруживается ограниченность однофакторных объяснений. Поведение редко возникает изолированно, как прямое следствие темперамента, мотивации, внешнего давления или социального положения. Между человеком и его поступком существует цепочка условий и механизмов. Среда задаёт определённые возможности и ограничения, но человек воспринимает её через собственный опыт. Нормы подсказывают, какие действия считаются допустимыми, статус определяет положение участника, роль задаёт ожидания, а реальные отношения показывают, кто действительно способен влиять на происходящее. Только в пересечении этих

обстоятельств можно искать объяснение конкретного действия.

Продолжим с более конкретного примера. Допустим, в организации существует правило: все сотрудники должны начинать работу в девять часов. Это правило закреплено документально, доведено до сведения коллектива и формально обязательно для каждого. Но исследователь, который ограничится изучением положения или внутреннего регламента, ещё не узнает, как в действительности устроена жизнь организации.

Наблюдение может обнаружить совсем другую картину: большинство сотрудников регулярно приходит к девяти пятнадцати, и это не вызывает последствий. Если кто-то задерживается до половины десятого, ему приходится объясняться. Новичкам постепенно передают именно эту практическую границу допустимого. Получается, что документ предписывает одно, а повседневная жизнь воспроизводит другое правило. И именно второе фактически регулирует поведение людей. Автор книги обращает внимание на необходимость различать формальную норму и реальную практику: наличие правила ещё не доказывает, что люди действуют в соответствии с ним.

Теперь представим, что один из сотрудников регулярно приходит к девяти тридцати, но никаких замечаний не получает. Можно поспешить с выводом, что он безответственен или обладает особым характером. Однако исследователь должен задать дополнительные вопросы. Какое положение этот человек занимает в организации? Насколько он важен для её работы? Кто вправе делать ему замечания? Кто фактически принимает решения о санкциях? Возможно, сотрудник занимает формально невысокую должность, но обладает редкой компетенцией, от которой зависит целое направление. Возможно, он пользуется доверием руководителя или выполняет функцию, которую невозможно быстро заменить. Тогда его поведение становится понятнее не через характеристику личности, а через отношения, существующие внутри системы.

В даном ключе особенно важно различие между статусом и ролью. Статус отвечает на вопрос, какое положение занимает человек в конкретной системе, а роль связана с поведением, которое система ожидает от него в этом положении. Должность руководителя, например, предполагает определённые полномочия и обязанности, но ещё не гарантирует реального влияния. Формальная роль может предписывать человеку принимать решения, тогда как фактическое распределение доверия, компетенций и ресурсов устроено иначе. Исследователь, который принимает официальную иерархию за действительную, рискует не заметить тех, кто реально определяет ход событий.

В этом примере мы постепенно перешли от одного объяснения к другому. Сначала поведение сотрудника можно было назвать нарушением дисциплины. Затем обнаружилось расхождение между формальным правилом и устойчивой практикой. После этого возник вопрос о статусе человека, его реальной роли и механизмах распределения влияния. То, что казалось индивидуальной особенностью, оказалось связано с устройством организации. И это не означает, что личные качества сотрудника не имеют значения. Они просто перестают быть единственным и заранее достаточным объяснением.

Таковая логика применима и к другим ситуациям. Человек может проявлять инициативу в одной группе и оставаться пассивным в другой; соблюдать правила в одной профессиональной среде и обходить их в другой; принимать ответственность, когда чувствует поддержку, и избегать её, когда последствия решения становятся непредсказуемыми. Исследователь не должен автоматически объяснять эти различия переменой характера или мотивации. Необходимо выяснить, что именно изменилось в системе отношений, какие нормы действуют, какие роли доступны человеку и какие последствия связаны с каждым вариантом поведения.

Такой взгляд требует отказаться от соблазна быстро найти одну причину. Характер, мотивация, социальное положение, культурные ожидания, история отношений и устройство института могут одновременно участвовать в формировании действия. Но их присутствие в объяснении ещё не делает его убедительным. Необходимо установить, как именно они связаны между собой, какие механизмы подтверждаются наблюдением и какие предположения пока остаются гипотезами.

И здесь возникает следующий исследовательский поворот. Если официальные правила не всегда совпадают с реальной практикой, а видимое положение человека не всегда отражает его действительное влияние, то где искать наиболее надёжные признаки устройства системы? Возможно, не в обычном порядке, когда каждый действует привычным образом, а в тех моментах, когда привычный порядок нарушается. Именно отклонение от нормы иногда позволяет увидеть то, что долго оставалось скрытым.

НАРУШЕНИЕ, КОТОРОЕ РАСКРЫВАЕТ СКРЫТУЮ АРХИТЕКТУРУ

Пока система работает привычным образом, её устройство может оставаться почти незаметным. Сотрудники приходят на работу, выполняют обязанности, соблюдают установленные процедуры,

руководители принимают решения, а участники взаимодействуют в рамках понятного порядка. Мы видим устойчивую картину и легко принимаем её за полное описание происходящего. Но стоит возникнуть отклонению — ошибке, конфликту, отказу выполнять правило или неожиданному поступку, — как привычный порядок начинает проявлять свои скрытые механизмы.

Представим, что в организации сотрудник отказывается выполнять распоряжение руководителя. Само событие ещё ничего не объясняет. Важно посмотреть, что происходит дальше. Кто первым вмешивается в ситуацию? Кто поддерживает руководителя, а кто предпочитает промолчать? Кто имеет право обсуждать принятое решение? Кто пытается примирить участников? Кто определяет, что произошло нарушение, и кто вправе назначить последствия? В обычной обстановке ответы на эти вопросы могут оставаться неочевидными. Конфликт заставляет систему продемонстрировать собственное устройство.

В книге Олега Мальцева этому посвящена отдельная глава — **«Нарушение как диагностический инструмент».** Автор предлагает рассматривать отклонение не просто как событие, требующее оценки, а как возможность реконструировать порядок, который до этого существовал преимущественно в повседневной практике. Исследователя интересует не только сам поступок, но и реакция системы: какие нормы она защищает, какие статусы признаёт, какие санкции применяет и кто обладает реальной властью восстанавливать порядок.

По сути, вскрывается важное различие между официальной и фактической архитектурой. Например, в организации формально установлено, что дисциплинарные решения принимает руководитель. Но когда происходит конфликт, выясняется, что окончательное решение зависит от другого человека — не обязательно занимающего высокую должность, но обладающего авторитетом, доверием или возможностью влиять на ключевые процессы. Именно к нему обращаются участники, именно его позиция оказывается решающей. Нарушение обнаруживает разницу между тем, кто должен обладать властью согласно документам, и тем, кто действительно способен воздействовать на ход событий.

Не менее показательна реакция на санкцию. Наказание не обязательно выражается в штрафе, выговоре или формальном исключении из организации. Человеку могут перестать доверять, сообщать ему важную информацию, приглашать на обсуждения или поручать ответственные задачи. Он продолжает числиться участником системы, но постепенно теряет доступ к её ресурсам и реальным возможностям. Поэтому исследователь должен замечать не только

официальные меры воздействия, но и неформальные последствия, через которые система регулирует принадлежность и положение человека.

Однако не всякое отклонение одинаково важно. Нарушение внешней формы не всегда означает разрушение механизма. Сотрудник может отступить от установленной процедуры, но добиться того же результата или даже улучшить его. В другом случае формально небольшое отступление способно нарушить сам принцип работы системы. Поэтому необходимо выяснять, что именно было нарушено и как это повлияло на результат. Иногда отклонение обнаруживает слабость правила, иногда — его реальную необходимость, а иногда показывает, что официальная норма давно перестала соответствовать повседневной практике.

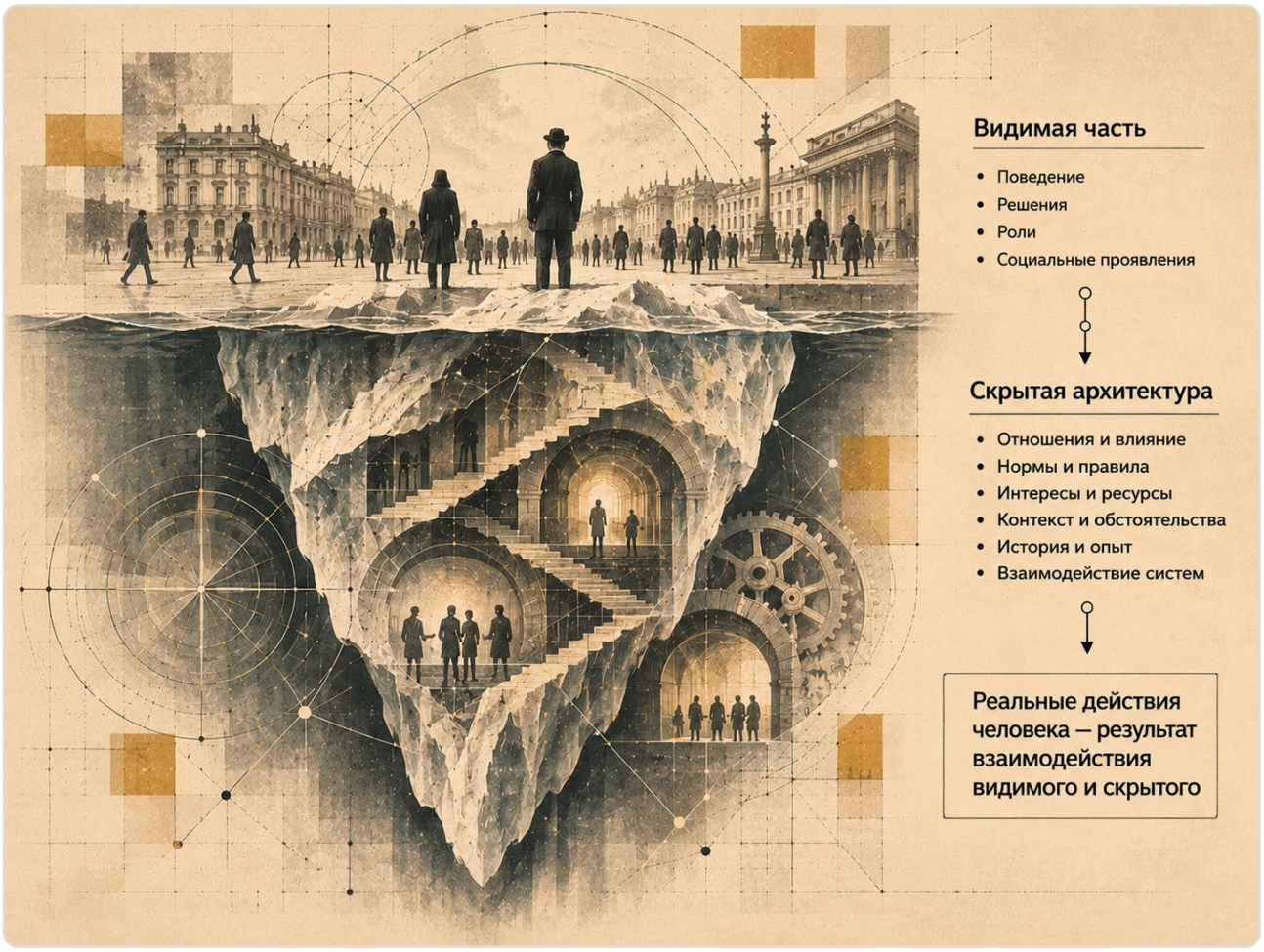
Особенно интересен момент, когда нарушение становится источником изменения. Новая практика может сначала восприниматься как недопустимое отклонение, но затем, если она оказывается результативной, постепенно превращается в привычный порядок. При этом значение имеет не только содержание нововведения, но и положение человека, который его предложил. Инициатива участника с высоким авторитетом может быть принята значительно легче, чем аналогичное предложение новичка или человека с низким статусом. Таким образом, даже реакция на полезное изменение позволяет увидеть распределение влияния внутри системы.

Из этого складывается диагностическая последовательность, которую можно выразить достаточно просто:

НОРМА → НАРУШЕНИЕ → РЕАКЦИЯ → САНКЦИЯ → РАСКРЫТИЕ СТРУКТУРЫ.

Сначала необходимо установить, какое правило действовало до события. Затем зафиксировать отклонение, выяснить, кто и каким образом на него отреагировал, какие последствия возникли и кто участвовал в восстановлении порядка. После этого исследователь может проверить, изменилась ли сама норма или система лишь подтвердила прежние правила. Если порядок изменился, нарушение могло стать источником развития; если правило усилили, событие могло обнаружить слабость контроля; если его отменили, возможно, оно уже не выполняло необходимой функции.

При этом принципиально важно не превращать исследовательский метод в провокацию. Речь идёт об изучении естественно возникающих отклонений — ошибок, конфликтов, кризисов, исключений, смены руководства и других событий, которые позволяют наблюдать реакцию системы. Исследователь



не должен искусственно создавать опасные нарушения ради получения материала, романтизировать нарушителя или заранее считать любую норму несправедливой. Правило может обеспечивать безопасность, координацию и доверие, а отклонение от него — иметь серьёзные последствия для участников. Поэтому наблюдение требует ответственности, особенно когда речь идёт о закрытых или уязвимых группах.

Для исследования человека этот подход открывает ещё одну перспективу. Поступок, который на первый взгляд кажется индивидуальным проявлением характера, может оказаться точкой пересечения личной позиции, групповых ожиданий, статуса, норм и механизмов контроля. Более того, реакция окружающих иногда сообщает об устройстве системы не меньше, чем само действие. Человек нарушает правило, но именно окружающие показывают, кто имеет право устанавливать границы допустимого, кто способен простить нарушение, а кто оказывается под санкцией за аналогичный поступок.

Получается, что исследователь должен внимательно изучать не только то, как человек ведёт себя

в обычных обстоятельствах, но и то, что происходит, когда привычные условия перестают работать. В такие моменты скрытая архитектура становится видимой, а поведение приобретает дополнительный смысл. Но увидеть механизм ещё не значит доказать его существование. Как отличить реальную закономерность от случайного эпизода, наблюдение от интерпретации, а убедительную гипотезу от доказанного вывода? Следующий шаг — логически разобраться в самой технологии исследовательской работы.

ОТ ВПЕЧАТЛЕНИЯ К ДОКАЗАТЕЛЬСТВУ: ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Допустим, исследователь наблюдает работу организации и замечает странную закономерность: перед принятием важных решений сотрудники обращаются не к официальному руководителю, а к другому человеку. Он редко выступает на совещаниях, не занимает высокой должности и внешне не производит впечатления человека, от которого зависит управление. Однако его мнение, похоже, влияет на позицию остальных. Возникает предположение: возможно, перед нами неформальный центр принятия решений.

Такое предположение интересно, но пока оно остаётся только впечатлением. Исследователь мог неверно истолковать несколько эпизодов, принять личную симпатию за авторитет или случайное совпадение за устойчивую закономерность. Чтобы перейти от наблюдения к объяснению, необходимо выяснить, что именно происходит в организации, насколько регулярно повторяется эта ситуация и какие независимые данные подтверждают первоначальную догадку.

В книге Олега Мальцева эта проблема рассматривается как один из центральных вопросов исследовательской работы. Автор последовательно проводит различие между тем, что участники системы сообщают исследователю, тем, что он непосредственно наблюдает, тем, что предполагает, и тем, что ему удалось доказать. Эти четыре категории нельзя смешивать. Высказывание человека является данными о его позиции или представлении, но не автоматически доказательством описываемой им действительности. Документ фиксирует определённую информацию, однако его содержание также необходимо рассматривать с учётом того, кем, когда и для какой цели он был создан.

Предположим, сотрудник говорит: «У нас все решения принимаются коллективно». Исследователь не должен записывать это как

установленный факт коллективного управления. На данном этапе он может зафиксировать только то, что участник организации именно так описывает порядок принятия решений. Чтобы проверить утверждение, придётся наблюдать совещания, выяснять, кто формулирует предложения, чьё мнение меняет позицию остальных, кто располагает необходимой информацией и как принимаются решения в отсутствие отдельных участников. Слова становятся отправной точкой исследования, но не его окончательным результатом.

Не менее важно различать единичный эпизод и устойчивую практику. Один раз человек может пройти без очереди, один раз руководитель может изменить решение после разговора с подчинённым, один раз сотрудник может отказаться выполнять процедуру. Каждый такой случай заслуживает внимания, но сам по себе ещё не объясняет устройство системы. Необходимо искать повторяемость, сравнивать похожие ситуации, наблюдать поведение разных участников и выяснять, что происходит при изменении условий. Повторение помогает обнаружить практику, а исключение иногда позволяет увидеть структуру, которая в обычных обстоятельствах остаётся незаметной.

Появляется ещё один принципиальный инструмент — сопоставление независимых источников. Если исследователь предполагает, что реальное влияние в организации принадлежит неформальному участнику, он должен проверить эту гипотезу по нескольким направлениям. Важно не только то, что о нём говорят коллеги, но и то, как ведут себя участники совещаний, к кому обращаются перед принятием решений, кому предоставляют информацию, кто распоряжается ресурсами и чьё отсутствие способно остановить работу. Когда разные линии данных независимо подтверждают одну и ту же закономерность, реконструкция становится убедительнее. В исследовательской практике такой принцип называется триангуляцией.

Впрочем, даже несколько совпадающих наблюдений не дают права автоматически объявлять установленную причинную связь. Если после прихода нового руководителя организация стала работать хуже, это ещё не доказывает, что именно руководитель вызвал ухудшение. Одновременно могли измениться финансирование, состав сотрудников, внешние условия или технологии. Последовательность событий не равна причинности. Чтобы обосновать вывод, необходимо показать механизм перехода от одного события к другому: например, сокращение финансирования привело к уменьшению числа инструкторов, это увеличило нагрузку, вследствие чего сократилось время практической подготовки и снизилось

качество навыка. Теперь исследователь не просто указывает на совпадение, а реконструирует цепочку изменений.

Особое место в этой работе занимает **гипотеза**. Она нужна не для того, чтобы подтвердить первое впечатление исследователя, а для того, чтобы проверить возможное объяснение. Если мы предполагаем, что реальные решения принимает неформальный лидер, необходимо заранее определить, какие признаки должны обнаружиться, если предположение верно. К нему должны обращаться перед важными решениями, его позиция должна влиять на других участников, ему может быть доступна информация раньше остальных, а его отсутствие способно задерживать процессы. Если таких признаков нет, гипотеза нуждается в пересмотре. Более того, исследователь обязан спросить себя: какой факт покажет, что я ошибаюсь? Возможность опровержения — не слабость исследования, а условие его научной состоятельности.

В этом заключается важное отличие исследовательской работы от интеллектуального конструирования убедительной истории. Человек способен найти объяснение практически любому поступку, если начинает с готового вывода и подбирает под него подходящие обстоятельства. Но такое объяснение может оказаться лишь красивой интерпретацией. Исследование требует обратного движения: сначала определить объект и границы наблюдения, затем собрать данные, сопоставить свидетельства, сформулировать гипотезу, вывести из неё проверяемые ожидания и попытаться найти факты, которые способны её опровергнуть.

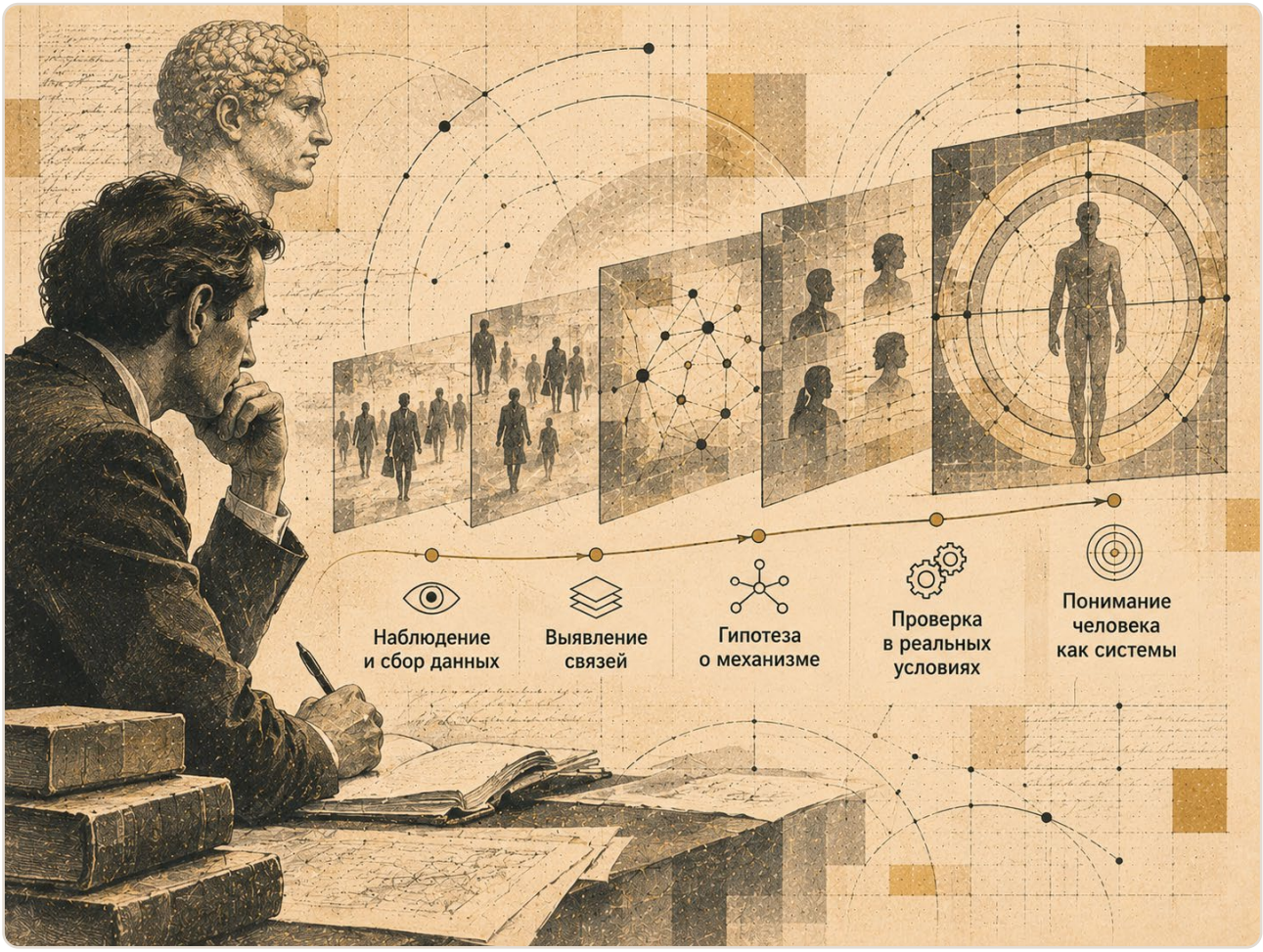
Именно поэтому книга Мальцева выстраивает исследование не как набор отдельных советов, а как последовательную технологию. Сначала необходимо определить, что именно изучается, и восстановить историю происхождения объекта. Затем исследовать среду и поле, провести наблюдение, рассмотреть культуру, нормы и реальную практику, установить статусы, роли, институты, язык и механизмы передачи опыта. После этого можно переходить к реконструкции скрытой структуры, сравнению, формулированию гипотез, проверке и применению полученных результатов. Это не просто перечень тем, а логика движения от постановки вопроса к обоснованному выводу.

Для психологии такая постановка вопроса особенно интересна. Психологическое исследование тоже сталкивается с необходимостью различать самоописание человека, наблюдаемое поведение, интерпретацию результатов и доказанное объяснение. Системная перспектива не отменяет тестирование, диагностику или изучение психических процессов. Она напоминает, что полученные данные

должны быть соотнесены с условиями жизни, историей человека, его отношениями, ролями и практиками. Иначе исследователь рискует принять отдельный показатель за объяснение целого.

В конечном счёте вопрос заключается не в том, сколько сведений удалось собрать о человеке, а в том, какую исследовательскую модель удалось построить на их основе и насколько надёжно она проверена. Чем сложнее объект, тем опаснее торопиться с выводами. Возможно, именно умение выдерживать эту сложность — **не подменять наблюдение впечатлением, не путать гипотезу с доказательством и не сводить механизм к одной причине** — станет одним из важнейших требований к психологии будущего.

Но если такая исследовательская архитектура действительно позволяет увидеть человека полнее, чем отдельные описания его характеристик, возникает следующий вопрос: как изменится сама психология, если она начнёт систематически учитывать не только психику, но и всю конфигурацию условий, отношений и механизмов, внутри которой человек существует и действует?



КАКОЙ ДОЛЖНА СТАТЬ ПСИХОЛОГИЯ БУДУЩЕГО?

Возможно, психологии будущего предстоит изменить не столько набор инструментов, сколько масштаб исследовательского вопроса. Изучать память, мотивацию, эмоции, мышление и индивидуальные различия по-прежнему необходимо. Но за каждым отдельным проявлением стоит человек, чья жизнь разворачивается внутри множества взаимодействующих систем. И если мы хотим понять, почему он принимает определённые решения, как формируется его поведение и откуда возникают устойчивые модели действий, одного психологического описания может оказаться недостаточно.

Представим профессиональную диагностику. Два кандидата обладают сходными знаниями, опытом и психологическими характеристиками, но в реальной работе один успешно действует в условиях неопределённости, а другой теряет эффективность. Чтобы объяснить разницу, недостаточно сопоставить результаты тестов. Необходимо исследовать, как человек воспринимает ответственность, какие нормы признаёт, как взаимодействует с коллегами, какую роль занимает в коллективе, как реагирует на изменение среды и какие модели поведения усвоил на протяжении своей профессиональной траектории. Психологические данные здесь не теряют значения, но становятся частью более широкой картины.

Такая перспектива может быть полезна и при исследовании групп, организаций, конфликтов, профессионального становления и жизненных траекторий. Она позволяет перейти от вопроса о том, какими качествами обладает человек, к вопросу о том, как эти качества проявляются в конкретной конфигурации отношений и условий. При этом речь не идёт о том, чтобы заменить психологию антропологией или растворить одну дисциплину в другой. Напротив, задача заключается в том, чтобы сохранить точность специализированных методов и научиться связывать их результаты в исследовании целого.

Психология будущего, возможно, будет отличаться именно способностью удерживать два масштаба одновременно: глубоко исследовать психические процессы и видеть человека в системе его происхождения, среды, норм, ролей, отношений и практик. Это не обещает простых ответов. Но позволяет ставить более точные вопросы — и не принимать отдельное наблюдение за окончательное объяснение.

ОДНА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ АРХИТЕКТУРА ВМЕСТО СОТЕН РАЗРОЗНЕННЫХ ОБЪЯСНЕНИЙ

В начале нашего исследования мы задали простой, но неудобный вопрос: действительно ли мы понимаем человека настолько хорошо, насколько подробно научились его описывать? Теперь становится яснее, почему этот вопрос не теряет актуальности. Мы располагаем огромным количеством знаний о психике, поведении, социальных отношениях и культурных различиях. Но между накоплением сведений и пониманием человека существует дистанция. Её нельзя преодолеть простым увеличением числа характеристик или тестов. Необходимо научиться видеть связи между ними.

Именно поэтому книга Олега Мальцева «Антропология. Том I. Человек как система систем» оказалась для этого журналистского исследования не готовым ответом на все вопросы, а инструментом, позволившим по-новому сформулировать саму проблему. Её принципиальное предложение — рассматривать человека не как перечень признаков, а как конфигурацию взаимодействующих систем, исследовать происхождение наблюдаемого, отношения между элементами, реальные практики и скрытые механизмы. Важно и то, что автор предлагает не только концепцию, но и последовательную технологию движения от постановки исследовательского вопроса к проверке выводов.

Так, возникает формула, которую можно было бы назвать главным интеллектуальным результатом нашего путешествия: одна книга вместо сотен учебников — не потому, что она пересказывает их содержание, а потому, что предлагает архитектуру, позволяющую связать разрозненные знания о человеке в единую исследовательскую систему. Разумеется, такая архитектура не отменяет необходимости изучать специализированную литературу, осваивать методы отдельных наук и проверять каждое конкретное утверждение. Её ценность в другом: она помогает понять, как отдельные знания могут работать вместе, не теряя своей точности.

Возможно, главный вызов для психологии сегодня заключается именно в этом. Не в том, чтобы отказаться от психологического портрета, а в том, чтобы перестать принимать его за исчерпывающее изображение человека. Не в том, чтобы отказаться от изучения отдельных характеристик, а в том, чтобы научиться восстанавливать механизмы, которые связывают их в реальное поведение и жизненную траекторию.

Человека нельзя понять, просто собрав о нём достаточно сведений. Его необходимо исследовать —

в истории, среде, отношениях, нормах, ролях, решениях и изменениях. И, возможно, именно здесь начинается следующая задача психологии: научиться видеть за психологическим портретом самого человека — сложную систему, которая “не помещается” ни в одну отдельную характеристику.

ПОСТСКРИПТУМ. ТРИ ВЫВОДА (ИХ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ)

1. Психологический портрет — ещё не человек.

Можно знать его привычки, страхи, мотивы и особенности мышления, но так и не понимать, почему в решающий момент он поступит именно так. Характеристика описывает проявления. Исследование должно раскрывать механизмы.

2. Самое интересное в человеке иногда обнаруживается не тогда, когда он действует по правилам, а когда правила перестают работать.

Кризис, конфликт, ошибка или неожиданное решение способны показать то, что скрыто за привычным поведением: реальные отношения, иерархию, нормы и распределение влияния.

3. Будущее науки о человеке — не в накоплении бесконечного количества портретов, а в умении видеть архитектуру, которая их создаёт.

Возможно, мы слишком долго пытались ответить на вопрос «кто этот человек?», хотя гораздо актуальнее другой: какие системы сделали его именно таким — и что произойдёт, если эти системы изменятся?

Автор: **Евгений Орловский**

Журналист, независимый исследователь искусственного интеллекта

Издатель:
Virtual Franciscans OÜ

Регистрационный код:
16190480

Место издания:
Таллин, Эстония

Сайт:
https://psy-prospects.com/

E-mail:
journal@franciscans.dev

ISSN:
3125-6007

Мнения, выраженные авторами публикаций, являются их собственными и не обязательно отражают позицию издателя или редакционной коллегии.