

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ
УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В ФОРМАТЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ**
Направление подготовки «44.04.02 Психолого-педагогическое образование»
Направленность (профиль) образовательной программы:
Веб-психология и психологическое консультирование в цифровой среде
Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Р.А. Валиев
«____» _____ 2024 г.

подпись

Исполнитель:
Колесникова Нина Владимировна,
обучающийся ВЕБ-2241з группы

подпись

Руководитель:
Мельникова Маргарита Леонидовна,
канд. пед. наук, доцент кафедры
общей психологии и конфликтологии

подпись

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В ФОРМАТЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ	8
1.1. Психологическая характеристика убеждений в когнитивной сфере личности	8
1.2. Рациональность и иррациональность в эмоциях и поведении человека ..	15
1.3. Иррациональные убеждения личности: понятие, структура, причины формирования.....	24
1.4. Когнитивно-поведенческий подход как методологическое обоснование коррекции иррациональных убеждений личности.....	32
1.5. Специфика психологической коррекции в цифровой среде	38
Выводы по первой главе	44
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В ФОРМАТЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ	47
2.1. Дизайн, методики и выборка исследования.....	47
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования на констатирующем этапе исследования	55
2.3. Разработка программы психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате	63
2.4. Проверка эффективности разработанной программы.....	67
Выводы по второй главе	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В эпоху стремительной цифровизации всех сфер жизни человека, включая межличностное общение, образование и профессиональную деятельность, происходит трансформация способов формирования и закрепления убеждений личности. Цифровая среда, характеризующаяся информационной перегрузкой, высокой скоростью обмена данными и зачастую поверхностным восприятием информации, создает благоприятные условия для возникновения и укрепления иррациональных убеждений.

Современные исследования показывают, что иррациональные убеждения, сформированные в цифровом пространстве, могут оказывать значительное влияние на психологическое благополучие личности, ее адаптационные возможности и качество межличностных отношений. В связи с этим возникает острая необходимость в разработке эффективных методов психологической коррекции, учитывающих специфику цифровой среды и ее влияние на когнитивные процессы.

Кроме того, пандемия COVID-19 ускорила процессы цифровизации и перевела значительную часть социальных взаимодействий в онлайн-формат, что делает исследование психологической коррекции в цифровой среде особенно актуальным. Традиционные методы психологической помощи требуют адаптации к новым условиям, и разработка эффективных подходов к коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате становится важной задачей для психологической науки и практики.

Актуальность данного исследования также подкрепляется растущим социальным запросом на психологическую поддержку в условиях цифровой трансформации общества. Многие люди сталкиваются с трудностями в адаптации к новым формам коммуникации и работы, что может усиливать существующие иррациональные убеждения или способствовать формированию новых. Разработка методов психологической коррекции,

учитывающих специфику цифровой среды, позволит более эффективно оказывать помощь в преодолении этих трудностей и улучшении психологического благополучия личности в современном мире.

Степень разработанности темы психологической коррекции иррациональных убеждений личности в формате цифровой среды охватывает несколько взаимосвязанных областей психологической науки и практики. Фундаментальные исследования иррациональных убеждений и их влияния на психологическое благополучие личности были заложены в работах основателей когнитивно-поведенческой терапии А. Бека [4;56] и рационально-эмотивной поведенческой терапии А. Эллиса [51-54]. Дальнейшее развитие этого направления нашло отражение в трудах Дж. Бек [5], Р. Лихи [25] и С. Хайеса [60], которые адаптировали когнитивно-поведенческие подходы к современным условиям.

В отечественной психологии исследованием когнитивных искажений и иррациональных убеждений занимались такие ученые, как Д.В. Ковпак [21], С.В. Харитонов [46] и А.Б. Холмогорова [47], внесшие значительный вклад в понимание механизмов формирования и поддержания дисфункциональных когнитивных схем.

Изучение психологических особенностей цифровой среды и ее влияния на когнитивные процессы личности активно развивается в последние десятилетия. Значимый вклад в эту область внесли исследования А.Е. Войскунского [10] и Г.У. Солдатовой [38-40], посвященные психологии интернета и цифровой социализации. Работа В.А. Буровой [9] раскрывает социально-психологические аспекты интернет-зависимости и особенности виртуальной реальности как нового слоя человеческого бытия.

Проблемы формирования иррациональных убеждений в контексте интернет-аддикции рассматриваются в работах К. Янг [64] и Э.В. Губенко [12]. Исследования А.В. Котлярова [22] и Я.И. Гилинского [11] расширяют понимание аддиктивного поведения в цифровой среде, включая его связь с иррациональными убеждениями.

Вопросы адаптации методов психологической помощи к цифровому формату и особенности онлайн-консультирования рассматриваются в работах А.П. Федорова [42] и Ф.М. Даттилио [14]. Исследования В.А. Плешакова [31] и М.И. Читоски [57] раскрывают особенности киберсоциализации и ее влияние на формирование убеждений личности в цифровом пространстве.

Однако, несмотря на значительный объем исследований в смежных областях, специфика психологической коррекции иррациональных убеждений, сформированных или усиленных в цифровой среде, остается недостаточно изученной. В частности, требуют дальнейшего исследования механизмы трансформации иррациональных убеждений в условиях информационной перегрузки и особенности их проявления в онлайн-коммуникации

Научная проблема исследования психологической коррекции иррациональных убеждений личности в формате цифровой среды заключается в противоречии между возрастающей потребностью общества в эффективных методах психологической помощи, адаптированных к условиям цифровой реальности, и недостаточной разработанностью теоретических и практических подходов к коррекции иррациональных убеждений в онлайн-формате.

Современная цифровая среда, характеризующаяся высокой скоростью обмена информацией, информационной перегрузкой и новыми формами социального взаимодействия, создает уникальные условия для формирования и закрепления иррациональных убеждений. Однако существующие методы психологической коррекции, разработанные преимущественно для офлайн-взаимодействия, не в полной мере учитывают специфику цифрового пространства и его влияние на когнитивные процессы личности.

Кроме того, наблюдается несоответствие между растущим запросом на психологическую помощь в онлайн-формате и ограниченностью научных

знаний о механизмах трансформации иррациональных убеждений в условиях виртуальной коммуникации.

Объект исследования: иррациональные убеждения личности.

Предмет исследования: психологическая коррекция иррациональных убеждений личности в формате цифровой среды.

Цель: исследовать и предложить направления коррекции иррациональных убеждений личности в формате цифровой среды.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие иррациональных убеждений в психологической науке.
2. Выявить особенности формирования и проявления иррациональных убеждений в цифровой среде.
3. Проанализировать подходы к психологической коррекции иррациональных убеждений в формате цифровой среды.
4. Провести анализ иррациональных убеждений личности в цифровой среде.
5. Разработать и реализовать программу эмпирического исследования психологической коррекции иррациональных убеждений личности в формате цифровой среды.
6. Проверить эффективность разработанной программы..

Гипотеза: методология когнитивного подхода и технологии цифровой среды позволяют создавать условия для психологической коррекции иррациональных убеждений личности..

Теоретико-методологическая основа исследования: когнитивно-поведенческий подход (А. Бек, А. Эллис), теория социального научения (А. Бандура), концепция цифровой социализации (Г.У. Солдатов).

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические методы: эксперимент, тестирование, онлайн-опрос.

Методы обработки данных: количественный анализ, методы математической статистики (Критерий Уилкоксона (Вилкоксона) для связанных выборок).

Методики исследования:

1. Шкала базисных убеждений (World Assumptions Scale, WAS) (Автор: R. Janoff-Bulman (1989). Адаптация: М. А. Падун, А. В. Котельникова (2008));

2. Исследовательский опросник «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения» (Автор: И. С. Лучинкина (2019));

3. Опросник метакогнитивных убеждений (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) (Авторы: A. Wells, S. Cartwright-Hatton (2004); Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский (2018));

4. Шкала проблемного использования соцсетей (адаптация методики Problematic Use Scale, PFUS) (Автор: C. Marino et al. (2017) Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский (2018)).

Выборка исследования. В исследовании приняло участие 80 респондентов в возрасте от 25 до 45 лет на базе ряда охранных организаций.

Научная новизна работы заключается в разработке программы психологической коррекции иррациональных убеждений, адаптированной к условиям цифровой среды, а также в выявлении специфики трансформации иррациональных убеждений в контексте онлайн-взаимодействия.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении научных представлений о механизмах формирования и коррекции иррациональных убеждений в цифровой среде, а также в уточнении понятия «цифровые иррациональные убеждения».

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы и рекомендаций психологической коррекции иррациональных убеждений в формате цифровой среды, которая может быть использована практическими психологами в онлайн-консультировании и психотерапии.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В ФОРМАТЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

1.1. Психологическая характеристика убеждений в когнитивной сфере личности

В первую очередь, стоит отметить, что исследование убеждений как важного компонента когнитивной сферы личности берет свое начало еще в работах классиков психологии конца XIX – начала XX века.

Одним из первых к проблеме убеждений обратился У. Джеймс, рассматривавший их как особый сознания, определяющий поведение человека. Он полагал, что убеждения формируются на основе практического опыта и играют ключевую роль в адаптации личности [62, с. 312].

В дальнейшем, развитие проблемы убеждений наблюдается в рамках психоаналитического направления. З. Фрейд описывал убеждения с точки зрения проявления работы защитных механизмов психики, искажающих восприятие реальности [44]. Другой представитель данного направления, А. Адлер подчеркивал роль базовых убеждений в формировании стиля жизни личности [2].

Большой вклад в изучение убеждений внесли представители когнитивного направления в психологии. Так, Дж. Келли в своей теории личностных конструктов рассматривал убеждения в качестве системы биполярных конструктов, посредством которых человек воспринимает и интерпретирует окружающий мир [20]. А. Бек, основоположник когнитивной терапии, ввел понятие *«базисных убеждений» – глубинных представлений личности о себе и мире, лежащих в основе эмоциональных и поведенческих реакций* [4].

В отечественной психологии проблема убеждений активно разрабатывалась в рамках деятельностного подхода. С точки зрения С. Л.

Рубинштейна, убеждения – это важнейший компонент направленности личности, определяющий ее мотивационную сферу [34]. А. Н. Леонтьев подчеркивал роль убеждений в формировании личностного смысла деятельности [23].

Современные исследователи продолжают изучение природы и функций убеждений в когнитивной сфере личности. Например, М. А. Падун анализирует базисные убеждения как имплицитные, глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния и поведение человека [28, с. 98]. Д. А. Леонтьев изучает убеждения в контексте смысловой регуляции деятельности. По его мнению, убеждения представляют собой устойчивые смысловые диспозиции, определяющие отношение личности к различным аспектам действительности [24, с. 238].

В когнитивно-поведенческом подходе *убеждения рассматриваются как ключевой фактор, опосредующий влияние внешних событий на эмоциональные и поведенческие реакции личности.* Так, известный представитель данного направления, А. Эллис в собственно обоснованной теории рационально-эмотивной терапии описывал иррациональные убеждения как основной источник психологических проблем [51]. Одновременно с этим, Дж. Бек развивает идеи своего отца А. Бека о роли глубинных убеждений в формировании психопатологии. Она выделяет несколько уровней убеждений – от поверхностных автоматических мыслей до глубинных базовых убеждений, определяющих восприятие себя, мира и будущего [5, с. 55].

Важную роль в характеристике природы убеждений внесли исследования в области когнитивной психологии. Р. Нисбетт и Л. Росс выявили ряд когнитивных искажений, влияющих на формирование и поддержание убеждений. В частности, эффект подтверждения, когда человек склонен искать информацию, подтверждающую его убеждения. При этом он может игнорировать противоречащие данные [32].

С. Эпштейн, обосновывая когнитивно-экспериментальную теорию личности, анализирует убеждения как результат работы двух систем обработки информации – рациональной и эмпирической. Он выделяет имплицитные убеждения, формирующиеся на основе эмоционального опыта, и эксплицитные, являющиеся результатом рационального анализа [59].

В настоящее время бурно развивается нейropsychологический подход к изучению убеждений. Согласно исследователям, формирование и изменение убеждений связано с активностью определенных структур мозга. Прежде всего, изучается роль префронтальной коры и миндалевидного тела [36, с. 25].

Кроме того, современные исследователи все больше внимания уделяют роли убеждений в процессах социального познания и взаимодействия. Так, М. Бонд и К. Леунг вводят понятие «социальных аксиом» в качестве обобщенных верований о себе, социальной и физической среде, духовном мире, которые формируются в процессе социализации и выполняют адаптивные функции [63].

В. И. Пищик рассматривает убеждения в контексте межпоколенческих отношений, демонстрируя, как базовые убеждения определяют особенности ментальности различных поколений [29, с. 72].

Следовательно, убеждения являются ключевым компонентом когнитивной сферы личности, играющим важную роль в регуляции поведения, эмоциональных реакций и процессов социального взаимодействия. Анализ современных исследований позволяет выделить ряд основных психологических характеристик убеждений.

Одним из ключевых признаков убеждений является их *устойчивость*. Как отмечает М. А. Падун, базисные убеждения представляют собой «глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе» [28, с. 99]. Данная черта обеспечивает стабильность картины мира личности и ее идентичности.

Не менее значимой характеристикой убеждений является их *иерархическая организация*. Как мы упоминали, Дж. Бек выделяет несколько уровней убеждений, включая поверхностные мысли, промежуточные и глубинные убеждения [5, с. 57]. При этом глубинные убеждения оказывают наиболее существенное влияние на эмоциональное состояние и поведение личности, хотя часто не осознаются.

Системность является еще одним признаком убеждений. В частности, Д. А. Леонтьев рассматривает убеждения как элементы целостной системы [24, с. 249]. Соответственно, убеждения не существуют изолированно, а образуют взаимосвязанную систему, в рамках которой они могут подкреплять или противоречить друг другу.

Важной характеристикой убеждений является их *субъективная достоверность для личности*. Как отмечает А. Н. Леонтьев, убеждения воспринимаются человеком как отражение объективной реальности, даже если они противоречат фактам [23]. Данная особенность убеждений лежит в основе их устойчивости к изменениям и определяет необходимость специальных психотерапевтических техник для их коррекции.

Еще одним существенным признаком убеждений является их *эмоциональная насыщенность*. С. Эпштейн в пределах когнитивно-экспериментальной теории подчеркивает, что многие убеждения формируются на основе эмоционального опыта и тесно связаны с аффективной сферой личности [59]. Указанная эмоциональная составляющая убеждений определяет их мотивирующую силу и влияние на поведение.

Функциональность – также значимая характеристика убеждений. М. Бонд и К. Леунг, обосновывая концепцию социальных аксиом, подчеркивают адаптивную функцию убеждений, их роль в ориентации человека в социальном мире [63]. Так, убеждения помогают личности прогнозировать события, объяснять происходящее и выбирать способы поведения.

В. И. Пищик отмечает *социокультурную обусловленность убеждений* [29, с. 74]. Многие базовые убеждения формируются в процессе

социализации и отражают ценности и нормы той культуры, в которой развивается личность. Возникает необходимость учета культурного контекста при изучении и коррекции убеждений.

Кроме того, А. Эллис, основатель рационально-эмотивной терапии, выделяет такую характеристику убеждений, как их *рациональность/иррациональность* [53]. Рациональные убеждения основаны на объективных фактах и способствуют достижению целей личности, в то время как иррациональные убеждения искажают реальность и ведут к дезадаптивным эмоциональным и поведенческим реакциям.

Б. С. Братусь подчеркивает *смыслообразующую функцию убеждений* [8, с. 28]. В то же время, В. Н. Мясищев рассматривал убеждения как важнейший компонент системы отношений личности [26]. Такая характеристика убеждений определяет их роль в формировании устойчивого отношения человека к различным аспектам действительности.

Исследователи выделяют такую характеристику убеждений, как их *включенность в процессы категоризации опыта* [15]. Убеждения выступают в качестве когнитивных схем, через призму которых личность воспринимает и интерпретирует новую информацию. При этом значимой характеристикой убеждений является их способность к генерализации. А. Бек отмечал, что на основе конкретного опыта могут формироваться глобальные убеждения, распространяющиеся на широкий круг ситуаций [56].

Отдельно отметим, что Д. И. Давер и В. И. Пищик выделяют многоуровневую структуру убеждений, включающую нейрофизиологический, психологический, социальный и духовный уровни [13]. Исходя из этого, речь идет о комплексной природе убеждений, интегрирующих различные аспекты психической организации личности.

Следует подробно остановиться на том, что убеждения как ключевой компонент когнитивной сферы личности выполняют ряд важных функций, определяющих их значимость для психологического функционирования и адаптации человека.

Одной из главных функций убеждений является *функция образования смыслов*. Как отмечает Б.С. Братусь, убеждения играют ключевую роль в формировании личностных смыслов, определяя значимость различных аспектов реальности для человека [8, с. 30]. Данная функция реализуется через интерпретацию жизненных событий и ситуаций в соответствии с имеющимися убеждениями. На практике это проявляется в том, каким образом человек объясняет происходящие с ним события, какое значение он им придает.

Следующая, *регулятивная функция* убеждений тесно связана со смыслообразующей и заключается в том, что убеждения определяют выбор поведенческих стратегий и эмоциональные реакции личности. В частности, А. Эллис в своей рационально-эмотивной терапии подчеркивал, что именно убеждения, а не сами по себе события, определяют эмоциональное состояние и поведение человека [53]. Это влияет на то, как человек реагирует на различные жизненные ситуации, какие стратегии совладания выбирает. Наряду с этим, *саморегуляционная функция убеждений*, заключается в том, что они участвуют в процессах психической саморегуляции, помогая личности управлять своим поведением и психическими состояниями. В результате, индивидум способен контролировать свои эмоции, поддерживать мотивацию и преодолевать стресс.

Адаптивная функция убеждений, на которую обращают внимание М. Бонд и К. Леунг в своей концепции социальных аксиом, заключается в том, что убеждения помогают личности ориентироваться в социальном мире, предвидеть события и осуществлять выбор адекватных способов реагирования [63]. Это может проследиваться в способности человека эффективно взаимодействовать с окружающими, решать возникающие проблемы и адаптироваться к новым условиям.

Говоря о *защитной функции убеждений*, которую отмечал еще З. Фрейд, она заключается в том, что они могут служить механизмом психологического барьера, помогая сохранить целостность личности и

позитивную самооценку в сложных жизненных ситуациях [44]. Практическое проявление может, например, заключаться в тенденции приписывать неудачи внешним обстоятельствам, а успехи – собственным усилиям.

Интегративная функция убеждений, согласно Д. А. Леонтьеву, состоит в том, что они объединяют различные аспекты опыта личности в целостную картину мира [24, с. 242]. Практически это проявляется в способности человека формировать согласованное представление о себе и окружающем мире, несмотря на противоречивость получаемой информации.

Если рассматривать *мотивационную функцию убеждений*, которую подробно описывал С. Л. Рубинштейн, стоит отметить, что они выступают в качестве устойчивых мотивов деятельности [34]. Следовательно, убеждения влияют на постановку целей, выбор средств их достижения, а также настойчивость в преодолении препятствий.

Когнитивная функция убеждений, которую принимают во внимание Р. Нисбетт и Л. Росс, состоит в том, что они выступают в качестве когнитивных схем, через призму которых личность воспринимает и интерпретирует новую информацию [32]. Демонстрация данного факта отражается в избирательности восприятия, склонности обращать внимание на информацию, соответствующую имеющимся убеждениям, и не принимать в счет не соответствующую.

В. Н. Мясищев пишет о *ценностно-ориентационной функции*. Убеждения определяют систему ценностей личности и ее отношение к различным аспектам действительности [26]. Важным для изучения становится, какие цели и ценности человек считает приоритетными, как оценивает поступки – свои и других людей.

Функция социализации, известна по работе В. И. Пищик, связана с тем, что убеждения отражают и транслируют социокультурные нормы и ценности [29, с. 76]. Это можно проследить в процессах усвоения и воспроизведения человеком социальных ролей, норм поведения, характерных для его культуры. Связанная с этим, *идентификационная функция убеждений*,

заключается в том, что она играет важную роль в формировании и поддержании идентичности личности [15]. Значимо изучение способов, как человек определяет себя, к каким социальным группам себя относит и какие характеристики считает для себя ключевыми. Помимо этого, *коммуникативная функция убеждений* характеризуется следующим образом. Убеждения определяют характер взаимодействия личности с другими людьми. Другими словами, коммуникативная функция проявляется в выбранном стиле общения, ряде коммуникативных стратегий, степени открытости или закрытости в отношениях.

Известна *экзистенциальная функция убеждений*, о которой писал В. Франкл. Так, убеждения помогают личности находить смысл жизни, справляться с экзистенциальной тревогой [43]. Человек способен сохранять внутреннюю устойчивость в критических ситуациях и находить ресурсы для преодоления жизненных трудностей.

Как видим, анализ характеристики убеждений в психологии показывает, что данная проблема не нова. Она известна рассмотрением убеждений многими исследователями как элемента сознания, играющего ключевую роль в регуляции поведения и деятельности личности. Обоснование признаков и функций убеждений с точки зрения практической реализации предполагает широкие возможности для разработки инновационных инструментов психологической коррекции в цифровой среде.

1.2. Рациональность и иррациональность в эмоциях и поведении человека

Принимая во внимание проблему рациональности и иррациональности, проявляемой на эмоциональном и поведенческом уровнях, еще античные

мыслители писали о противоречивости человеческой природы, в которой сочетаются разум и страсти.

Платон, выделяя в душе три основные части, связывал негативные поступки с преобладанием аффективной («яростной») либо вожделеющей стороны, в то время как разумная часть души рассматривалась как изначально позитивная [30]. Аристотель также считал, что добродетель основана на рациональности и разумности, а все, что исходит из «психологических», иррациональных корней, есть зло.

В эпоху Нового времени Р. Декарт и Г. Лейбниц укрепили представление об иррациональном как о чем-то негативном, вызываемом «дисгармонией интеллектуальной и инстинктивной сторон психики» [Цит. по: 49, с. 98]. Следовательно, в истории философской мысли закрепилось отношение к рациональному как к чему-то ясному и логичному, а эмоциональному как иррациональному, темному и потому «необузданному».

Однако уже в XIX веке наметился поворот к более глубокому пониманию роли эмоций и иррациональных факторов в психике человека. З. Фрейд показал, что поведение во многом определяется бессознательными импульсами и влечениями [1, с. 4]. К. Г. Юнг ввел понятие архетипов коллективного бессознательного, которые иррационально влияют на восприятие и поведение.

В XX веке проблема рационального и иррационального в человеческой психике стала одной из центральных в различных направлениях психологии. Так, *бихевиористы рассматривали поведение человека как преимущественно рациональную реакцию на стимулы среды* [49]. *Когнитивные психологи обратили внимание на искажения в восприятии и мышлении, которые приводят к иррациональным суждениям и поступкам.*

А. Эллис в рамках рационально-эмотивной терапии выделил ряд иррациональных убеждений, которые лежат в основе эмоциональных расстройств. Он показал, что «не сами по себе события вызывают у человека эмоциональные реакции, а то, как он их воспринимает и оценивает» [37, с.

79]. Иррациональные убеждения, в отличие от рациональных, по мнению Эллиса, являются жесткими, абсолютистскими требованиями к себе, другим людям и миру в целом. Похожим образом Д. Канеман и А. Тверски в своих исследованиях когнитивных искажений продемонстрировали, что даже в ситуациях, требующих рационального анализа, люди часто принимают решения на основе эвристик и интуитивных суждений, которые могут приводить к систематическим ошибкам [17].

В современной психологии признается сложное взаимодействие рациональных и иррациональных факторов. С одной стороны, эмоции рассматриваются как значимый компонент адаптивного поведения, позволяющий быстро реагировать на значимые стимулы. С другой стороны, чрезмерная эмоциональность может приводить к импульсивным, необдуманным поступкам [1].

Когнитивный подход А. Бека постулирует ключевую роль переработки информации в формировании эмоциональных и поведенческих реакций. При этом когнитивные схемы, сформированные на основе прошлого опыта, могут быть как адаптивными, так и дисфункциональными, порождая искаженное восприятие реальности [56].

Исследования в области нейробиологии показывают, что в мозге человека существуют две основные системы обработки информации и принятия решений – быстрая интуитивная (Система 1) и медленная рациональная (Система 2) [49]. Система 1 позволяет быстро реагировать на типичные ситуации, но может давать сбои в новых условиях. Система 2 способна к более глубокому анализу, но требует больших когнитивных усилий.

Бесспорно, рациональность и иррациональность как два аспекта психической жизни имеют как общие, так и отличительные черты, которые важно рассмотреть для понимания человеческой природы.

Общность рациональности и иррациональности проявляется в том, что они являются неотъемлемыми компонентами психики, участвующими в

регуляции поведения и принятии решений. Более того, даже самые логичные рассуждения не свободны от эмоционального влияния, а иррациональные импульсы могут иметь адаптивную функцию.

Согласно когнитивному подходу, разработанному А. Беком, способность обрабатывать информацию играет ключевую роль в выживании организма. В результате этой обработки формируются поведенческие паттерны, которые могут быть как рациональными, так и иррациональными, но в обоих случаях направлены на адаптацию к среде [6, с. 99]. Важно также отметить, что и рациональные, и иррациональные компоненты психики формируются под влиянием индивидуального опыта и социального окружения. Базовые убеждения личности, составляющие когнитивные схемы, начинают складываться в детстве на основе взаимодействия со значимыми другими и личного опыта.

Несмотря на общие черты, между рациональностью и иррациональностью существуют значительные различия. Прежде всего, они *отличаются механизмами обработки информации.* Рациональное мышление опирается на логику и анализ причинно-следственных связей, в то время как иррациональное часто базируется на эмоциях и интуиции. Теория двух систем мышления, разработанная Д. Канеманом, описывает эти различия. Система 1, ассоциируемая с иррациональным мышлением, работает автоматически и быстро, почти без усилий. Система 2, связанная с рациональным мышлением, требует сознательных усилий и внимания [17, с. 62].

Временная ориентация – еще одно важное различие. Имеется ввиду, что рациональное мышление обычно направлено на долгосрочные последствия и стратегическое планирование. Иррациональные импульсы чаще ориентированы на немедленное удовлетворение потребностей. Так, данное различие ярко продемонстрировано в концепции рациональных и иррациональных убеждений А. Эллиса [52].

Гибкость и адаптивность также различаются у рационального и иррационального мышления. Рациональное мышление более гибко и способно адаптироваться к новым условиям, тогда как иррациональные убеждения часто характеризуются ригидностью. Следует также принять во внимание и степень осознанности. Рациональные процессы обычно более осознанны и подконтрольны. Напротив, иррациональные часто протекают на подсознательном уровне. В результате, затрудняется управление иррациональными аспектами психики [37].

Эмоциональная окраска у рационального и иррационального различна. Рационально мыслящий человек стремится к объективности, хотя полностью избежать эмоционального влияния невозможно. Иррациональные процессы, напротив, часто сопровождаются интенсивными эмоциями.

Кроме того, важна и *энергозатратность*. Для рационального мышления требуется значительное количество когнитивных усилий и энергетических затрат. Иррациональные процессы, особенно связанные с работой Системы 1, менее энергозатратны и потому часто доминируют в повседневной жизни [49]. Скорость реакции также различается. Иррациональные процессы, особенно связанные с эмоциями, обеспечивают быструю реакцию на ситуацию. Рациональное мышление требует больше времени для анализа и принятия решения.

С точки зрения *эволюции*, иррациональные реакции часто имеют глубокие корни и связаны с выживанием вида. В то же время, что касается рационального мышления, оно является более поздним эволюционным приобретением и связано с развитием префронтальной коры головного мозга. В то же время, следует помнить, что *индивидуальные различия* в склонности к рациональному или иррациональному мышлению могут быть значительными и зависят от множества факторов, включая личностные особенности, образование и культурный контекст [6].

Социальное влияние по-разному воздействует на рациональные и иррациональные аспекты психики. Иррациональные процессы часто

усиливаются в условиях группового взаимодействия, что проявляется, например, в феномене массовой паники. Рациональное мышление, напротив, может ослабляться под влиянием группового давления.

Несмотря на перечисленные различия, важно понимать, что рациональность и иррациональность в психике человека находятся в постоянном взаимодействии. Современные исследования показывают, что оптимальное функционирование психики предполагает интеграцию рациональных и иррациональных компонентов. Эмоции могут служить важными сигналами, направляющими рациональное мышление, а рациональный анализ может помогать регулировать эмоциональные реакции.

Описывая рациональность и иррациональность в конкретных эмоциональных состояниях и поведенческих паттернах, стоит обратить внимание, что страх как эмоция имеет как рациональные, так и иррациональные компоненты. С эволюционной точки зрения, страх является адаптивной реакцией, помогающей организму избегать опасности. В этом смысле он рационален. Однако, как отмечает М. В. Черников, страх часто активизирует Систему 1 мышления, которая работает автоматически и быстро, но может приводить к ошибочным решениям [49]. Например, иррациональный страх может вызвать панику в толпе, приводя к неадаптивному поведению.

Тревога, как и страх, может быть адаптивной (рациональной) или дезадаптивной (иррациональной). Умеренная тревога помогает мобилизовать ресурсы организма для решения проблем. Однако чрезмерная тревога, основанная на иррациональных убеждениях, может парализовать деятельность человека. В данном случае, А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян пишут, что тревожные расстройства часто связаны с искаженными когнитивными схемами [47].

Рациональный гнев может мотивировать человека на защиту своих прав или борьбу с несправедливостью. Однако неконтролируемый гнев часто приводит к иррациональному поведению, такому как агрессия или

разрушительные действия. Так, А. Эллис рассматривал неадекватный гнев как результат иррациональных убеждений [51, с. 116].

В свою очередь, радость и счастье, на первый взгляд, всегда позитивные эмоции, но и они могут иметь рациональные и иррациональные аспекты. Рациональность радости основана на реальных достижениях и способствует дальнейшей мотивации. Иррациональная эйфория, напротив, может привести к недооценке рисков и необдуманным поступкам. При этом даже позитивные эмоции могут исказить процесс принятия решений [6].

Печаль и грусть также имеют свои рациональные и иррациональные проявления. Рациональный аспект печали помогает человеку переработать потерю и адаптироваться к новым условиям. Иррациональная печаль может перерасти в депрессию, которая, по мнению А. Бека, часто связана с искаженными когнитивными схемами [4].

Любовь, как сложное эмоциональное состояние, также имеет рациональные и иррациональные аспекты. Любовь, которая основана на реалистичной оценке партнера и способствует построению здоровых отношений отражает рациональный аспект. Иррациональная, или «слепая» любовь может приводить к зависимым отношениям и игнорированию реальных проблем. Например, Э. Фромм в своих работах подчеркивал важность баланса между эмоциональной и рациональной составляющими любви [45].

В поведенческих проявлениях рациональность и иррациональность также находят свое отражение.

Например, финансовое поведение с учетом рациональности предполагает планирование бюджета, сбережения и инвестиции на основе объективного анализа. Финансовое поведение, в котором преобладает иррациональный аспект, может проявляться в импульсивных покупках, азартных играх или чрезмерно рискованных инвестициях. Также, рациональное пищевое поведение основано на понимании потребностей организма и сбалансированном питании. Деадаптивность в пищевом

поведении демонстрируется на примерах переедания, строгих диет или пищевых расстройств.

Если обратить внимание на социальное поведение, то опираясь на рациональность, оно предполагает конструктивное взаимодействие с окружающими, умение устанавливать границы и разрешать конфликты. Социальное поведение, для которого характерна дезадаптивность может сопровождаться агрессией, избеганием общения или чрезмерной зависимостью от мнения других. Например, А. Эллис подчеркивал роль иррациональных убеждений в формировании неадаптивных социальных паттернов [52]. В то же время, рациональное построение отношений основано на взаимном уважении, эмпатии и эффективной коммуникации. Иррациональное сказывается в созависимости, ревности или манипуляциях.

Рациональное поведение в направлении учебной деятельности характеризуется систематическим подходом к обучению, использованием эффективных стратегий запоминания и применением полученных знаний. Иррациональность заключается в откладывании заданий, «зубрежке» без понимания или избегании сложных тем. Далее, в профессиональной сфере рациональность включает постановку реалистичных целей, планирование карьеры и развитие навыков. Иррациональность сказывается прокрастинации, перфекционизме или трудоголизме.

Отношение к здоровью предполагает регулярные проверки, здоровый образ жизни и своевременное обращение за медицинской помощью. Однако если иррациональный компонент преобладает, то можно наблюдать игнорирование симптомов, самолечение или чрезмерное беспокойство о здоровье (ипохондрия). При этом когнитивные искажения играют значительную роль в формировании такого поведения [6].

Рациональный подход к риску предполагает взвешенную оценку потенциальных выгод и потерь. Иррациональность заключается в необоснованном риске или, наоборот, чрезмерной осторожности. Кроме того, значим контроль над своими привычками и умение противостоять

зависимостям. Тем не менее, аддиктивное поведение проявляется в формировании различных зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой и т.д.). Вследствие, А. Бек обосновал когнитивный подход к лечению зависимостей, основанный на коррекции именно дезадаптивных убеждений [5].

С точки зрения психологии, адаптивные копинг-стратегии направлены на эффективное решение проблем и адаптацию к стрессовым ситуациям. Напротив, копинг-стратегии, отличающиеся дезадаптивностью, могут включать избегание проблем, агрессию или уход в фантазии.

Важно отметить, что рациональность и иррациональность в эмоциях и поведении человека не являются взаимоисключающими категориями. Они часто переплетаются и взаимодействуют, создавая сложную динамику психических процессов. Как отмечает А. В. Абрамова, важно найти баланс «двух крайностей – рационального и эмоционального в человеческой природе» [1, с. 5].

С позиций психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровой среде понимание конкретных проявлений рациональности и иррациональности в эмоциях и поведении человека имеет ключевое значение. На данный момент наблюдается отход от жесткого противопоставления рационального и иррационального в пользу более интегративного подхода, учитывающего сложную природу человеческой психики. Следовательно, рациональность и иррациональность в эмоциях и поведении человека представляют собой два взаимодополняющих аспекта психической жизни. Их интеграция и баланс являются ключевыми факторами психологического здоровья и эффективного функционирования личности в современном мире.

1.3. Иррациональные убеждения личности: понятие, структура, причины формирования

Анализ иррациональных убеждений личности имеет глубокие корни, уходящие в философскую мысль древности. Так, античные стоики утверждали, что на многие события жизни человек не может повлиять, но способен выработать к ним адекватное отношение [54, с. 34]. Однако систематическое научное исследование данного феномена началось лишь в середине XX века в рамках когнитивного направления психологии и психотерапии.

Ключевой фигурой в разработке теории иррациональных убеждений стал *американский психолог Альберт Эллис*, разработавший в 1955 году рационально-эмотивную поведенческую терапию. Согласно концепции А. Эллиса, *иррациональные убеждения представляют собой жесткие когнитивно-эмоциональные связи. Они носят абсолютистский характер и потому не соответствуют реальности* [53, с. 202].

А. Эллис выделил *три основных вида иррациональных убеждений*, каждое из которых может быть описано следующим образом.

1. Человек считает, что ему необходимо достичь успеха и социальное одобрение, иначе он считает себя ничтожным.
2. В межличностных отношениях должно проявляться хорошее отношение, отсутствие которого вызывает ужас у человека.
3. Внешний мир и обстоятельства должны быть достаточно комфортными, чтобы без особых усилий человек смог получить желаемое [51].

По мнению А. Эллиса, иррациональные убеждения являются основной причиной эмоциональных расстройств и нарушений поведения. Они формируются в процессе социализации, усваиваются некритически от значимых других и в дальнейшем поддерживаются за счет самовнушения.

Ощутимый вклад в изучение иррациональных убеждений внес американский психиатр Аарон Бек, разработавший когнитивную модель депрессии и тревожных расстройств [56, с. 145]. А. Бек ввел понятие *«когнитивные схемы»* – *относительно устойчивые когнитивные модели, через которые человек воспринимает и интерпретирует происходящие события*. Дисфункциональные когнитивные схемы, по А. Беку, лежат в основе психических нарушений.

А. Бек выделил *три уровня когнитивных процессов*:

- когнитивные события – отдельные мысли и представления;
- когнитивные процессы – комплексные процессы обработки информации;
- когнитивные схемы – устойчивые способы организации мышления и оценки событий [56, с. 150].

Опираясь на идеи А. Эллиса и А. Бека, современные исследователи продолжают изучать природу и механизмы формирования иррациональных убеждений. Так, Р. Лихи предложил концепцию эмоциональных схем – представлений человека о собственных эмоциях и способах их регуляции [25, с. 79].

Отечественные психологи также внесли вклад в изучение данной проблематики. А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян исследовали связь иррациональных убеждений с эмоциональными и личностными расстройствами [47, с. 224]. Они показали, что определенные виды иррациональных убеждений характерны для конкретных типов психических нарушений.

В последнее время переживает свое развитие интегративный подход к пониманию природы иррациональных убеждений. Исследователи пытаются объединить когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты данного феномена [48, с. 32]. Изучается роль иррациональных убеждений в формировании копинг-стратегий личности, их влияние на межличностные отношения и социальную адаптацию.

Важным направлением современных исследований является изучение нейробиологических коррелятов иррациональных убеждений. С помощью методов нейровизуализации ученые пытаются выявить мозговые структуры и нейронные сети, связанные с активацией и поддержанием дисфункциональных когнитивных схем [33, с. 79].

Переходя непосредственно к понятию иррациональных убеждений личности, отметим, что они представляют собой сложный психологический феномен, для глубокого осмысления которого необходимо рассмотреть его дефиницию и проанализировать связь со смежными психологическими категориями.

Согласно классическому определению А. Эллиса, иррациональные убеждения – это ригидные связи, имеющие характер требования, предписания и приказа. Ключевой особенностью иррациональных убеждений является их несоответствие объективной реальности и негативное влияние на эмоциональное состояние и поведение человека. А. Эллис подчеркивал, что иррациональные убеждения, как правило, выражаются в форме долженствования и категоричных суждений [53, с. 185].

Вслед за наследием А. Эллиса, А. Бек предложил рассматривать иррациональные убеждения в контексте более широкого понятия «когнитивные схемы». Как известно, когнитивные схемы представляют собой относительно стабильные способы организации мышления и оценки событий [5, с. 127]. При этом иррациональные убеждения можно рассматривать как дисфункциональные когнитивные схемы, искажающие восприятие реальности и приводящие к неадаптивным эмоциональным и поведенческим реакциям.

Важно отметить, что понятие иррациональных убеждений тесно связано с концепцией автоматических мыслей, также разработанной А. Беком. Автоматические мысли – это быстро возникающие и как бы «всплывающие» в сознании идеи и образы, связанные с эмоциональными реакциями. Иррациональные убеждения часто проявляются именно в форме

автоматических мыслей, которые человек не подвергает критическому анализу.

Р. Лихи, видный представитель когнитивного подхода, ввел понятие «эмоциональные схемы», которое также тесно связано с концепцией иррациональных убеждений. Эмоциональные схемы, по определению Р. Лихи, представляют собой интерпретации, атрибуции и другие когнитивные оценки эмоций, а также стратегии эмоционального регулирования [25, с. 81]. Дисфункциональные эмоциональные схемы могут усиливать негативное влияние иррациональных убеждений на психологическое состояние человека.

В отечественной психологии понятие иррациональных убеждений часто рассматривается в контексте изучения установок личности. Д. Н. Узнадзе определял установку как готовность субъекта к определенной активности в определенной ситуации [41]. Иррациональные убеждения выступают особым видом неадаптивных установок, формирующихся в процессе социализации и жизненного опыта личности.

А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян в своих исследованиях связывают иррациональные убеждения с понятием дисфункциональных отношений. Они определяют дисфункциональные отношения как устойчивые паттерны интерпретации и оценки событий, приводящие к нарушениям адаптации [47, с. 225]. В этом контексте иррациональные убеждения можно рассматривать как частный случай дисфункциональных отношений, характеризующийся особой ригидностью и категоричностью.

Следует проследить связь иррациональных убеждений с концепцией когнитивных искажений, активно разрабатываемой в современной когнитивной психологии. Когнитивные искажения представляют собой систематические отклонения в восприятии и мышлении, обусловленные субъективными предубеждениями и стереотипами [17]. С точки зрения иррациональности, убеждения – устойчивые когнитивные искажения, закрепившиеся в структуре личности.

В контексте изучения механизмов психологической защиты, предложенных З. Фрейдом и развитых его последователями, иррациональные убеждения могут анализироваться как особая форма рационализации – защитного механизма, при котором человек находит логические, но ложные объяснения своим неадаптивным мыслям, чувствам и поступкам [44].

Интересный подход к описанию иррациональных убеждений наблюдается в теории личностных конструктов Дж. Келли. Согласно данной теории, человек воспринимает мир через призму созданных им конструктов – биполярных измерений, используемых для оценки событий и явлений [20]. Иррациональные убеждения, в данном случае, – ригидные и неадаптивные личностные конструкты.

В свою очередь, А. В. Хухорева в своей работе связывает иррациональные убеждения с понятием ценностных ориентаций личности. Она отмечает, что иррациональные убеждения часто отражают искаженные или гипертрофированные ценностные установки. Данные установки сформированы под влиянием социокультурных факторов [48, с. 34].

Считаем значимым также рассмотреть структурную характеристику и проанализировать причины появления иррациональных убеждений личности.

Организационный уровень иррациональных убеждений личности может быть представлен посредством когнитивного подхода, разработанного А. Беком. В соответствии с теорией американского психиатра, когнитивные процессы иерархически структурированы и включают три уровня: когнитивные события, когнитивные процессы и когнитивные схемы [56, с. 145]. Иррациональные убеждения проявляются на всех этих уровнях, но наиболее устойчиво закрепляются в форме когнитивных схем.

На уровне когнитивных событий иррациональные убеждения проявляются в виде автоматических мыслей, которые часто имеют негативный, катастрофический характер и не подвергаются критическому анализу. На уровне когнитивных процессов иррациональные убеждения проявляются в форме систематических ошибок мышления, таких как

сверхобобщение, избирательное абстрагирование, персонализация и дихотомическое мышление. Они искажают восприятие реальности и поддерживают неадаптивные убеждения [47]. Наконец, на уровне когнитивных схем иррациональные убеждения представляют собой устойчивые, глубинные представления о себе, мире и будущем.

В свою очередь, А. Эллис выделил три основных вида таких убеждений:

- 1) долженствование по отношению к себе;
- 2) долженствование по отношению к другим;
- 3) долженствование по отношению к миру [51].

Добавим, что структура иррациональных убеждений не является статичной. Р. Лихи предложил изучать их в контексте эмоциональных схем, которые включают в себя не только когнитивные компоненты, но и стратегии эмоционального регулирования [25]. В результате, возможно более полно учитывать взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением в структуре иррациональных убеждений.

Относительно причин появления иррациональных убеждений, то они многообразны и связаны с различными аспектами жизненного опыта личности. А. Эллис подчеркивал, что *иррациональные убеждения формируются в процессе социализации* и усваиваются от значимых других, особенно в детском возрасте [53, с. 187]. Родительские установки, семейные правила и культурные нормы могут стать основой для формирования иррациональных убеждений.

Значимую роль в появлении иррациональных убеждений играют травматические события и негативный жизненный опыт. А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гараян отмечают, что *психотравмирующие ситуации могут приводить к формированию дисфункциональных убеждений* о себе, других людях и мире в целом [47, с. 256]. Данные убеждения становятся своеобразным защитным механизмом, помогающим личности адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, но в долгосрочной

перспективе приводящим к нарушениям психологического благополучия. П. Н. Шихирев также подчеркивает *роль социальных установок* в формировании иррациональных убеждений [50]. Он отмечает, что социальные установки, усвоенные в процессе социализации, могут трансформироваться в устойчивые иррациональные убеждения, особенно если они подкрепляются групповыми нормами и ценностями.

Когнитивные особенности личности могут существенно влиять на формирование иррациональных убеждений. А. Бек указывал на роль когнитивной уязвимости – предрасположенности к определенным систематическим ошибкам в обработке информации [5, с. 147]. Она может быть детерминирована, как генетическими факторами, так и особенностями раннего опыта.

Как известно, значительное место в формировании иррациональных убеждений могут занимать *социокультурные факторы*. Так, А. В. Хухорева в своих исследованиях показала, что определенные виды иррациональных убеждений тесно связаны с культурными ценностями и социальными ожиданиями [48, с. 47]. Например, в обществе, ориентированном на достижения и успех, могут формироваться иррациональные убеждения, связанные с перфекционизмом и страхом неудачи.

Не менее значимы в рамках рассматриваемой проблематики и нейробиологические исследования. В. С. Ротенбергом и В. В. Аршавским предположено, что формирование устойчивых иррациональных убеждений обусловлено *особенностями функционирования нейронных сетей*, в частности, с повышенной активностью миндалевидного тела и сниженной активностью префронтальной коры [33, с. 80-81]. Возникает возможность изучить трудности в рациональной оценке ситуации и склонность к эмоционально-обусловленным суждениям.

Следует указать на то, что формирование иррациональных убеждений часто происходит в результате взаимодействия различных факторов. Например, травматический опыт может активировать генетическую

предрасположенность к определенным когнитивным искажениям, которые, в свою очередь, усиливаются под влиянием социокультурных установок.

Е.Ф. Бажин и его коллеги обращают внимание на *связь иррациональных убеждений с локусом контроля личности* [3, с. 152]. Выдвинута гипотеза, что люди с выраженным внешним локусом контроля более склонны к формированию иррациональных убеждений, связанных с беспомощностью и неспособностью влиять на события своей жизни.

Исходя из вышеизложенных данных, история изучения иррациональных убеждений личности насчитывает более полувека активных исследований. За это время была создана внушительная теоретическая база, разработаны эффективные методы диагностики и коррекции иррациональных убеждений. Вместе с тем, многие аспекты данной проблемы остаются дискуссионными и требуют дальнейшего изучения.

Понятие иррациональных убеждений личности тесно связано с широким спектром психологических категорий и концепций. Это отражает сложность данного феномена, его глубокую укорененность в структуре личности и тесную связь с различными аспектами психической жизни человека. Комплексное рассмотрение иррациональных убеждений в контексте смежных психологических понятий позволяет более полно осмыслить их природу, механизмы формирования и влияние на поведение и эмоциональное состояние личности.

Структурная характеристика иррациональных убеждений личности представляет собой многоуровневое образование, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Причины появления иррациональных убеждений связаны с взаимодействием индивидуально-психологических, социальных и биологических факторов.

1.4. Когнитивно-поведенческий подход как методологическое обоснование коррекции иррациональных убеждений личности

Когнитивно-поведенческий подход как методологическое обоснование коррекции иррациональных убеждений личности имеет богатую историю, берущей начало с философских идей древних стоиков. Основоположники данного направления психотерапии А. Эллис и А. Бек во многом опирались на воззрения таких мыслителей как Эпиктет, Марк Аврелий и Эпикур.

Ключевая идея, лежащая в основе когнитивно-поведенческого подхода, заключается в том, что *эмоциональные и поведенческие проблемы человека обусловлены не столько внешними обстоятельствами, сколько его собственными мыслями и убеждениями относительно этих обстоятельств*. Как отмечал Эпиктет, «людей расстраивают не сами вещи, а их представления о вещах» [Цит. по: 51, с. 12]. Данная мысль стала фундаментальной для развития когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ).

Историю развития когнитивно-поведенческого подхода к коррекции иррациональных убеждений можно условно разделить на несколько *этапов*:

1. Философские предпосылки (античность – середина XX века). На данном этапе формировались базовые идеи о взаимосвязи мышления, эмоций и поведения в трудах античных философов, а затем развивались в работах мыслителей Нового времени. Ф. Бэкон, например, писал о «идолах разума» – предрассудках, мешающих истинному познанию [19, с. 24]. Р. Декарт полагал, что уточнение значений слов может избавить человечество от половины заблуждений.

2. Становление бихевиоризма (начало – середина XX века). Хотя бихевиоризм фокусировался в основном на наблюдаемом поведении, некоторые его идеи (например, об обусловливании) легли в основу техник КПТ. Так, И. П. Павлов отмечал, что поведение человека, в отличие от животных, обусловлено второй сигнальной системой – мышлением [27].

3. Создание рационально-эмотивной терапии А. Эллиса (1950-е годы). А. Эллис сформулировал модель ABC. [54]. Он выделил основные виды иррациональных убеждений и разработал методы их оспаривания.

4. Возникновение когнитивной терапии А. Бека (1960-е годы). А. Бек разработал когнитивную модель депрессии, согласно которой в основе эмоциональных расстройств лежат искаженные мысли и убеждения [56]. Он выделил различные типы когнитивных искажений и разработал техники их коррекции.

5. Развитие и интеграция различных направлений КПТ (1970-е – настоящее время). В указанный период происходило взаимное обогащение идеями между школами А. Бека и А. Эллиса, а также объединение когнитивных и поведенческих техник. Разрабатывались новые протоколы терапии для различных расстройств.

Важным методологическим принципом когнитивно-поведенческого подхода является опора на научный метод. А. Эллис подчеркивал важность обучения клиентов научному подходу к мышлению: «Он показывает им, что неверные заключения относительно объективной реальности или себя возникают из неверных предпосылок...» [52, с. 101].

В рамках когнитивно-поведенческого подхода были выделены различные типы иррациональных убеждений. А. Эллис первоначально описал 11 основных иррациональных идей, включая абсолютистские требования к себе и другим, катастрофизацию, низкую фрустрационную толерантность и др. Позднее он свел их к четырем ключевым категориям: долженствование, катастрофизация, низкая толерантность к фрустрации и глобальная оценка.

А. Бек выделил другую классификацию когнитивных искажений, включающую такие феномены как произвольные умозаключения, избирательное абстрагирование, свехобобщение, преувеличение/преуменьшение и др. [5]. Важным вкладом Бека стало

описание «когнитивной триады» при депрессии – негативного восприятия себя, мира и будущего.

Существенным методологическим различием между подходами А. Эллиса и А. Бека стала последовательность работы с различными уровнями когниций. В когнитивной терапии Бека реструктуризация идет от поверхностных автоматических мыслей к промежуточным и глубинным убеждениям. В РЭПТ Эллиса, напротив, работа начинается сразу с базовых иррациональных убеждений (долженствований и их производных), что Эллис считал более «элегантным» решением [16].

Значимым аспектом когнитивно-поведенческого подхода является *акцент на обучении клиентов самопомощи*. Как отмечают И. С. Качай и П. А. Федоренко, задача когнитивно-поведенческой и рационально-эмоционально-поведенческой терапии – это научить «клиента быть самому себе терапевтом» [18, с. 131-132]. При этом методология когнитивно-поведенческого подхода предполагает активное сотрудничество терапевта и клиента, эмпирическую проверку убеждений, использование домашних заданий. Важную роль играет психообразование – информирование клиента о механизмах формирования эмоциональных нарушений и способах их преодоления.

В настоящее время когнитивно-поведенческий подход переживает расцвет, интегрируя идеи из других направлений психотерапии. Так, «третья волна» КПТ включает такие подходы как терапия принятия и ответственности, диалектическая поведенческая терапия, майндфулнесс-ориентированная КПТ и др. [61]. Данные подходы делают акцент не столько на изменении содержания мыслей, сколько на изменении отношения к ним.

Современные исследования подтверждают эффективность когнитивно-поведенческого подхода в коррекции иррациональных убеждений и лечении различных эмоциональных расстройств. Так, исследования Д. Дэвида показали эффективность РЭПТ-интервенций в психотерапии, обучении и

консультировании для различных состояний вне зависимости от возраста клиента и формата применения РЭПТ [55].

Как мы упомянули ранее, когнитивно-поведенческий подход как методологическое обоснование коррекции иррациональных убеждений личности включает несколько основных направлений, каждое из которых обладает своими уникальными характеристиками и методами работы. Рассмотрим данные направления и их отличительные особенности более подробно.

Одним из фундаментальных направлений когнитивно-поведенческой терапии является *рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ)*, разработанная А. Эллисом. В основе РЭПТ лежит модель АВС, согласно которой эмоциональные и поведенческие последствия (С) вызываются не самими событиями (А), а убеждениями человека об этих событиях (В) [51]. Указанная модель позволяет наглядно продемонстрировать клиентам связь между их мыслями, эмоциями и поведением, что является ключевым элементом терапевтического процесса.

Отличительной чертой РЭПТ является её философский подход к терапии. А. Эллис и К. Макларен подчеркивают важность изменения базовой жизненной философии клиента, а не только отдельных мыслей [54, с. 68]. Это может быть продемонстрировано в активном и энергичном оспаривании иррациональных убеждений клиента терапевтом, использующим логические, эмпирические и прагматические аргументы. Применение такой техники поможет достичь более глубоких и устойчивых изменений в мышлении клиента.

Еще одной важной идеей в рамках РЭПТ является идея безусловного принятия. А. Эллис поощряет безусловное принятие себя, других и жизни в целом, в противовес условному самопринятию. В результате, существует возможность формирования более здоровой и адаптивной жизненной позиции. Снижается уровень тревоги и депрессии, связанных с постоянным стремлением соответствовать завышенным стандартам.

Другим значимым направлением в рамках когнитивно-поведенческого подхода является *когнитивная терапия (КТ)*, обоснованная А. Беком. Изначально созданная для лечения депрессии, КТ впоследствии была адаптирована для работы с широким спектром психологических проблем. Отличительной характеристикой КТ является её структурированный подход к выявлению и изменению негативных автоматических мыслей и глубинных убеждений [5].

Значимой особенностью КТ является её эмпирический подход. Дж. Бек подчеркивает важность проверки убеждений клиента на соответствие реальности через поведенческие эксперименты и сбор объективных данных. Это помогает клиентам развить более реалистичный взгляд на себя и окружающий мир, что является ключевым фактором в преодолении эмоциональных расстройств.

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ), во главе которой стоит М. Линехан, представляет собой еще одно значимое направление в рамках когнитивно-поведенческого подхода. ДПТ изначально создавалась для лечения пограничного расстройства личности, но впоследствии была адаптирована для работы с другими проблемами. Отличительной чертой ДПТ является сочетание техник принятия и изменения, что отражено в самом названии подхода [58].

ДПТ уделяет большое внимание развитию навыков эмоциональной регуляции, межличностной эффективности, толерантности к дистрессу и осознанности. Анализируемое направление интегрирует элементы восточных практик, в частности, концепцию майндфулнесс, в традиционную когнитивно-поведенческую терапию. Такой синтез позволяет эффективно работать с клиентами, страдающими от эмоциональной нестабильности и импульсивности.

Схема-терапия, разработанная Дж. Янгом, представляет собой еще одно важное направление в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Она фокусируется на выявлении и изменении ранних дезадаптивных схем –

устойчивых паттернов мышления, эмоций и поведения, формирующихся в детстве и юности [64]. Схема-терапия особенно эффективна при работе с хроническими проблемами и расстройствами личности.

Отличительной особенностью схема-терапии является использование концепции «модусов» – различных состояний «я», которые активируются в зависимости от ситуации. Соответственно, психотерапевт может работать с более сложными и устойчивыми паттернами мышления и поведения, характерными для личностных расстройств. Схема-терапия также интегрирует элементы других терапевтических подходов, таких как гештальт-терапия и психодинамическая терапия, что делает её более гибкой и адаптивной к потребностям клиентов.

Терапия принятия и ответственности (АСТ), основанная С. Хейсом, представляет собой еще одно направление «третьей волны» когнитивно-поведенческой терапии. АСТ фокусируется не столько на изменении содержания мыслей, сколько на изменении отношения к ним. Ключевой концепцией АСТ является психологическая гибкость – способность оставаться в контакте с настоящим моментом и действовать в соответствии со своими ценностями, несмотря на наличие неприятных мыслей и чувств [60]. Данный подход особенно эффективен при работе с хроническими проблемами, такими как хроническая боль или тревожные расстройства.

Майндфулнесс-ориентированная когнитивная терапия (МВСТ), детально описанная в работах З. Сегала, М. Уильямса и Дж. Тисдейла, объединяет техники осознанности в традиционную когнитивную терапию. МВСТ учит клиентов наблюдать свои мысли и чувства без оценки, что помогает прервать цикл руминации, характерный для депрессии и тревожных расстройств [65, с. 218-220].

Все перечисленные направления, несмотря на свои отличительные особенности, разделяют общие принципы когнитивно-поведенческого подхода. Они признают важную роль когниций в формировании эмоциональных и поведенческих проблем, используют структурированные

методы работы, опираются на эмпирические данные и стремятся научить клиентов навыкам самопомощи.

Отдельно укажем на то, что в контексте цифровой среды когнитивно-поведенческий подход демонстрирует высокую адаптивность. Структурированность и конкретность методов КПТ позволяют успешно переносить многие техники в онлайн-формат. Важно указать, что когнитивно-поведенческий подход предоставляет надежное методологическое обоснование для коррекции иррациональных убеждений личности. Его сильными сторонами являются четкая концептуальная модель, опора на научный метод, разработанные техники выявления и изменения дисфункциональных когниций, а также акцент на обучении клиентов навыкам самопомощи.

1.5. Специфика психологической коррекции в цифровой среде

В настоящее время, цифровая среда представляет собой уникальное пространство для осуществления психологической коррекции, обладающее рядом специфических характеристик.

Г. У. Солдатова отмечает, что *цифровая среда является сложной социотехнической системой*, включающей как технологические, так и социальные компоненты [40, с. 72]. Данная среда формирует новую экологию артефактов, которая способствует преобразованию не только когнитивных, но и личностных характеристик человека.

С точки зрения А. Е. Войскунского, ключевой особенностью цифровой среды является *опосредованность взаимодействия техническими устройствами и программным обеспечением* [10]. С точки зрения психокоррекции, психолог и клиент общаются не напрямую, а через экраны компьютеров, смартфонов и других гаджетов, что создает особую атмосферу психологической работы. *Мультимедийность цифровой среды* открывает

широкие возможности для использования различных форматов представления информации – текста, аудио, видео, изображений, что значительно расширяет инструментарий психолога-консультанта.

Гипертекстуальность позволяет быстро переходить между различными информационными блоками с помощью гиперссылок [10]. Появляется возможность оперативно обращаться к необходимым ресурсам и материалам в процессе коррекционной работы. *Интерактивность* цифровой среды обеспечивает постоянную обратную связь и активное участие клиента в процессе психологической коррекции, что повышает эффективность терапевтического взаимодействия [39, с. 47].

Важной характеристикой цифровой среды является ее *виртуальность*. Формируется особая цифровая реальность, отличная от физической, что создает уникальные условия для психологической работы. Данная виртуальная реальность может способствовать снижению психологических барьеров и повышению открытости клиентов в процессе коррекции.

Г. У. Солдатова и Е. И. Рассказова обращают внимание на то, что цифровая среда характеризуется *высокой степенью анонимности и дистанцированности участников взаимодействия* [39, с. 47-48]. Это проявляется в большей открытости клиентов, их готовности обсуждать сенситивные темы и глубинные проблемы. Однако эта же особенность создает определенные риски, связанные с возможностью искажения информации и сложностью верификации личности клиента.

Цифровая среда характеризуется *высокой доступностью и гибкостью*. Клиенты могут получать психологическую помощь в удобное для них время, независимо от географического местоположения. Следовательно, предусмотрено удобство для людей с ограниченными возможностями здоровья или проживающих в отдаленных регионах [38].

В то же время, как отмечает О. В. Рубцова, цифровая среда создает и определенные вызовы [35, с. 85]. Например, *отсутствие непосредственного личного контакта* может затруднять установление глубокого

терапевтического альянса. Кроме того, возникают вопросы обеспечения конфиденциальности и безопасности персональных данных клиентов в цифровом пространстве.

Н. В. Богданович и В. В. Делибалт пишут, что работа в цифровой среде *требует от психолога особых компетенций*, связанных с использованием цифровых технологий и спецификой онлайн-коммуникации [7, с. 285]. Психологу необходимо уметь эффективно использовать различные цифровые инструменты, обеспечивать кибербезопасность, а также адаптировать традиционные методы психологической коррекции к особенностям цифровой среды. Стоит также упомянуть постоянное развитие цифровой среды. Появляются новые технологии, платформы и инструменты, которые могут быть использованы и в психологической практике. Это требует от психологов постоянного профессионального развития [38, с. 90].

Другими словами, цифровая среда открывает новые горизонты для психологической коррекции, одновременно предъявляя повышенные требования к компетенциям специалистов. Так, Г. У. Солдатова считает, что в условиях цифровой трансформации общества психологам необходимо развивать особый набор навыков и умений, позволяющих эффективно работать в онлайн-пространстве [40, с. 73]. Ключевой компетенцией становится цифровая грамотность, включающая не только технические навыки использования различных платформ и инструментов, но и понимание специфики цифровой коммуникации, ее возможностей и ограничений.

А. Е. Войскунский считает, что психологам важно освоить навыки управления вниманием клиента в условиях повышенной отвлекаемости, характерной для цифровой среды [10]. Способность создавать и поддерживать эмоциональный контакт через экран, интерпретировать невербальные сигналы в ограниченных условиях видеосвязи становится критически важной для установления терапевтического альянса. Также, имеется необходимость развития компетенций в области информационной безопасности и защиты персональных данных клиентов [7, с. 286].

Психологам важно уметь обеспечивать конфиденциальность сеансов, использовать защищенные каналы связи и хранения информации.

При этом одним из ключевых преимуществ цифровой среды для психологической коррекции является *расширение доступности психологической помощи*. Онлайн-формат позволяет охватить аудиторию, которая по различным причинам не может посещать очные сессии.

Еще одним преимуществом является *удобство организации сеансов*. Цифровая среда позволяет проводить консультации в удобное для клиента время, без необходимости тратить время на дорогу. В результате, повышается вероятность регулярности сессий и, как следствие, эффективности психологической коррекции. Цифровая среда также предоставляет широкие возможности для использования мультимедийных инструментов в процессе психологической работы [35, с. 86]. Психологи могут использовать различные визуальные материалы, интерактивные задания, аудио– и видеоконтент для усиления терапевтического эффекта.

Однако цифровая среда имеет и ряд недостатков, которые необходимо учитывать в психологической практике. Г. У. Солдатова обращает внимание на проблему *«цифрового выгорания» психологов*, связанную с интенсивной работой в онлайн-формате [40, с. 75]. Длительное пребывание перед экраном, необходимость постоянно быть на связи могут приводить к эмоциональному истощению и снижению эффективности работы.

Возможны *сложности в установлении глубокого эмоционального контакта с клиентом* в условиях опосредованной коммуникации. Отсутствие непосредственного личного взаимодействия может затруднять процесс эмпатического понимания и снижать эффективность некоторых терапевтических техник.

Также, *существуют риски, связанные с обеспечением конфиденциальности и безопасности в цифровой среде* [7, с. 287]. Несмотря на развитие технологий защиты информации, всегда существует вероятность несанкционированного доступа к данным или технических сбоев, что может

подорвать доверие клиента и нарушить этические принципы психологической практики.

Не менее значимым недостатком является *зависимость от технических средств и качества интернет-соединения*. Так, технические проблемы могут нарушить ход сессии, вызвать фрустрацию у клиента и психолога, снижая эффективность терапевтического взаимодействия. Г. У. Солдатов обращает внимание на *проблему «цифрового неравенства»* – не все клиенты имеют равный доступ к качественному интернету и необходимым устройствам [38, с. 92]. Это ограничивает возможности получения психологической помощи в онлайн-формате.

При этом психологическая коррекция иррациональных убеждений в цифровой среде обладает рядом отличительных черт, которые обусловлены спецификой онлайн-взаимодействия между психологом и клиентом. Цифровая среда создает уникальный контекст для психологической работы, требующий адаптации традиционных методов коррекции и развития новых подходов.

Одной из ключевых особенностей психологической коррекции в цифровой среде является *опосредованность коммуникации техническими устройствами*. Отсутствие непосредственного личного контакта требует от специалиста развития особых навыков установления и поддержания терапевтического альянса в виртуальном пространстве. Психологу необходимо уметь создавать атмосферу доверия и безопасности, используя только вербальные и ограниченные невербальные средства коммуникации, доступные в формате видеосвязи.

Также, работа с иррациональными убеждениями в цифровой среде *требует более структурированного подхода* [7, с. 285]. Психологу важно четко формулировать задания, инструкции и обратную связь, чтобы компенсировать отсутствие непосредственного контакта и возможности моментального уточнения или пояснения. В результате, можно добиться более осознанного и активного участия клиента в процессе коррекции, так

как ему приходится внимательнее относиться к получаемой информации и более четко формулировать свои мысли и чувства.

Цифровая среда предоставляет *уникальные возможности для мониторинга и отслеживания прогресса в коррекции иррациональных убеждений*. Психологи могут использовать различные онлайн-инструменты для регулярной оценки состояния клиента, сбора данных о его мыслях и эмоциях между сессиями.

Потенциально, цифровая среда *может способствовать более быстрому выявлению иррациональных убеждений*. Анонимность и дистанцированность онлайн-общения часто снижают психологические барьеры, позволяя клиентам быстрее раскрываться и делиться своими глубинными мыслями и переживаниями. Психолог поможет ускорить процесс диагностики и это позволит быстрее перейти к непосредственной коррекционной работе.

О. В. Рубцова подчеркивает, что цифровая среда предоставляет *возможности для групповой работы*, в том числе с иррациональными убеждениями [35, с. 86]. Онлайн-формат позволяет объединять клиентов с похожими проблемами из разных географических локаций, создавая поддерживающие сообщества и группы взаимопомощи.

При этом работа с иррациональными убеждениями в цифровой среде *требует от психолога повышенного внимания к собственным когнитивным искажениям и предубеждениям*. Ограниченность невербальной информации и специфика онлайн-коммуникации могут приводить к неверным интерпретациям и ошибочным выводам.

Таким образом, психологическая коррекция иррациональных убеждений в цифровой среде имеет ряд отличительных черт, обусловленных спецификой онлайн-взаимодействия. Она требует от психолога развития новых компетенций, адаптации традиционных методов работы и использования инновационных цифровых инструментов.

Выводы по первой главе

В результате анализа теоретического материала по теме диссертации можно сделать следующие выводы

1. Убеждения являются ключевым компонентом когнитивной сферы личности, направленный на регуляцию поведения, эмоциональных реакций и процессов социального взаимодействия. Убеждения – это устойчивые, глубинные представления о себе, мире и будущем, формирующиеся в процессе социализации и жизненного опыта. Структура убеждений имеет иерархическую организацию, включающую несколько уровней: от поверхностных автоматических мыслей до глубинных базовых убеждений. Убеждения выполняют ряд важных функций, которые помогают личности интерпретировать жизненные события, принимать решения, адаптироваться к социальному миру и поддерживать психологическое равновесие. Современные исследования убеждений интегрируют когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты, а также учитывают нейробиологические корреляты.

2. Рациональность и иррациональность являются взаимосвязанными явлениями в психическом начале, находящимися в постоянном взаимодействии. Они имеют как общие черты (участие в регуляции поведения, а также формирование под влиянием опыта), так и существенные различия, включающие механизмы обработки информации, временная ориентация, гибкость и др. Современные исследования показывают, что оптимальное функционирование психики предполагает интеграцию рациональных и иррациональных компонентов. Эмоции могут служить важными сигналами, направляющими рациональное мышление, а рациональный анализ может помогать регулировать эмоциональные реакции. Рациональность и иррациональность проявляются в различных эмоциональных состояниях и поведенческих паттернах. Например, страх, гнев, радость могут иметь как рациональные (адаптивные), так и

иррациональные (дезадаптивные) аспекты. Рациональность и иррациональность также находят свое отражение в различных сферах жизни, например, в финансовом поведении, пищевом поведении, социальных взаимодействиях, отношении к здоровью. Достижение баланса между рациональным и иррациональным компонентами важно для формирования адаптивных поведенческих стратегий.

3. Иррациональные убеждения представляют собой ригидные, стабильные когнитивно-эмоциональные связи, имеющие характер требования, предписания и приказа. Они отличаются несоответствием объективной реальности и негативным влиянием на эмоциональное состояние и поведение человека. Концепция иррациональных убеждений тесно связана с понятиями когнитивных схем, автоматических мыслей и эмоциональных схем. Структура иррациональных убеждений многоуровневая и динамическая. Она включает когнитивные события (автоматические мысли), когнитивные процессы (систематические ошибки мышления) и когнитивные схемы (устойчивые представления о себе, мире и будущем). Причины формирования иррациональных убеждений включают факторы социализации, травматический опыт, когнитивные особенности личности, социокультурные влияния и нейробиологические предпосылки. Формирование иррациональных убеждений часто происходит в результате сложного взаимодействия различных факторов.

4. Когнитивно-поведенческий подход к коррекции иррациональных убеждений синтезирует идеи античных философов, наследие бихевиоризма и когнитивной психологии. Разнообразие направлений внутри когнитивно-поведенческого подхода (РЭПТ, КТ, ДПТ, схема-терапия, АСТ, МВСТ) обеспечивает гибкость в выборе методов коррекции иррациональных убеждений. Ключевой особенностью когнитивно-поведенческого подхода является его опора на научный метод и эмпирическую проверку эффективности. Акцент на обучении клиентов навыкам самопомощи и

изменении базовой жизненной философии в рамках когнитивно-поведенческого подхода способствует долгосрочной эффективности терапии.

5. Цифровая среда трансформирует процесс психологической коррекции, создавая новую экологию взаимодействия между психологом и клиентом. Опосредованность общения техническими устройствами, с одной стороны, требует развития новых компетенций у специалистов, а с другой – открывает уникальные возможности для расширения инструментария психологической помощи, включая использование мультимедийных и интерактивных технологий. Специфика цифровой среды, включающая анонимность, дистанцированность и гибкость, способствует повышению доступности психологической помощи и может ускорять процесс выявления иррациональных убеждений. Однако эти же факторы создают новые вызовы, связанные с обеспечением конфиденциальности, установлением глубокого терапевтического альянса и предотвращением «цифрового выгорания» специалистов. Психологическая коррекция в цифровой среде требует более структурированного подхода и развития специфических навыков у психологов, таких как управление вниманием клиента в условиях повышенной отвлекаемости, интерпретация ограниченных невербальных сигналов, обеспечение информационной безопасности. В то же время, цифровая среда открывает новые перспективы для групповой работы и создания поддерживающих сообществ, что может значительно повысить эффективность коррекции иррациональных убеждений.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В ФОРМАТЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

2.1. Дизайн, методики и выборка исследования

Цель исследования: исследовать и предложить направления коррекции иррациональных убеждений личности в формате цифровой среды.

Задачи исследования:

1. Организовать и провести тестирование иррациональных убеждений личности (констатирующий этап);
2. Разработать и реализовать программу психологической коррекции иррациональных убеждений личности в формате цифровой среды (формирующий этап).
3. Проверить эффективность разработанной программы (контрольном этапе).

Гипотеза: методология когнитивного подхода и технологии цифровой среды позволяют создавать условия для психологической коррекции иррациональных убеждений личности.

Методы исследования:

1. Эмпирические методы: эксперимент, тестирование, онлайн-опрос.
2. Методы обработки данных: количественный анализ, методы математической статистики; Критерий Уилкоксона (Вилкоксона) для связанных выборок.

Методики исследования:

1. Шкала базисных убеждений (World Assumptions Scale, WAS) (Автор: R. Janoff-Bulman (1989). Адаптация: М. А. Падун, А. В. Котельникова (2008));
2. Исследовательский опросник «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения» (Автор: И. С. Лучинкина (2019));

3. Опросник метакогнитивных убеждений (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) (Авторы: А. Wells, S. Cartwright-Hatton (2004); Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский (2018));

4. Шкала проблемного использования соцсетей (адаптация методики Problematic Use Scale, PFUS) (Автор: С. Marino et al. (2017) Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский (2018)).

Опишем методики подробнее:

1. *Шкала базисных убеждений (World Assumptions Scale, WAS)* была разработана R. Janoff-Bulman в 1989 году и адаптирована для русскоязычной выборки М.А. Падун и А.В. Котельниковой в 2008 году. Основная цель методики – диагностика базовых убеждений личности, составляющих ядро субъективного мира человека.

Методика представляет собой опросник, состоящий из 37 утверждений, которые респондент оценивает по 6-балльной шкале от «Совершенно не согласен» до «Полностью согласен». Утверждения сгруппированы в 5 шкал, отражающих различные аспекты базовых убеждений личности:

1) Доброжелательность мира отражает убеждение индивида в том, что в мире больше добра, чем зла, и что большинство событий и людей имеют положительную направленность;

2) Справедливость мира характеризует убеждение в том, что события в мире происходят не случайно, а подчиняются определенным законам справедливости. Люди с высокими показателями по этой шкале верят, что каждый получает то, что заслуживает;

3) Образ «Я» отражает представление человека о себе, своей ценности и способности управлять событиями. Высокие показатели свидетельствуют о позитивной самооценке и вере в собственную эффективность;

4) Удача характеризует убеждение человека в собственной удачливости и везении. Высокие баллы по этой шкале говорят о том, что человек считает себя более везучим, чем других;

5) Убеждения о контроле отражают представления о том, насколько человек способен контролировать происходящие с ним события. Высокие показатели свидетельствуют о вере в возможность влиять на ситуацию и предотвращать негативные события.

Методика позволяет оценить выраженность каждого из этих базовых убеждений и получить общую картину представлений человека о мире и о себе. Она особенно полезна для выявления изменений в базовых убеждениях после переживания травматических событий.

2. *Исследовательский опросник «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения»*, разработанный И.С. Лучинкиной в 2019 году, нацелен на выявление доминирующих когнитивных искажений, проявляющихся в онлайн-коммуникации. Методика основана на модели когнитивных искажений Аарона Бека и адаптирована для изучения особенностей мышления в контексте интернет-общения.

Опросник состоит из 40 вопросов, которые описывают различные ситуации онлайн-взаимодействия. Респонденты оценивают свои мысли и реакции на эти ситуации, выбирая один из трех вариантов ответа. Каждый вариант соответствует определенному уровню выраженности когнитивного искажения: отсутствие искажения, умеренная выраженность или сильная выраженность.

Методика оценивает десять типов когнитивных искажений, каждый из которых представлен отдельной шкалой.

1) дихотомическое мышление характеризуется склонностью к крайностям в оценках, когда ситуации воспринимаются либо как полностью хорошие, либо как полностью плохие, без промежуточных вариантов;

2) катастрофизация отражает тенденцию преувеличивать негативные последствия событий, воспринимая их как непреодолимые катастрофы;

3) обесценивание позитивного проявляется в игнорировании или преуменьшении значимости положительных аспектов ситуации, фокусируясь исключительно на негативе;

- 4) эмоциональное обоснование характеризуется склонностью делать выводы на основе эмоций, а не фактов, игнорируя рациональные аргументы;
- 5) навешивание ярлыков проявляется в тенденции давать категоричные оценки себе или другим на основе единичных характеристик или поступков;
- 6) мысленный фильтр отражает склонность фокусироваться исключительно на негативных аспектах ситуации, игнорируя позитивные;
- 7) чтение мыслей характеризуется уверенностью в способности точно угадывать мысли и намерения других людей без достаточных на то оснований;
- 8) персонализация проявляется в тенденции принимать на свой счет события, не имеющие к человеку прямого отношения, и считать себя их причиной;
- 9) долженствование характеризуется наличием жестких, негибких представлений о том, как должны вести себя люди и как должны развиваться ситуации;
- 10) сверхгенерализация отражает склонность делать глобальные выводы на основе единичных случаев, распространяя негативный опыт на все сферы жизни.

Результаты по каждой шкале позволяют оценить выраженность соответствующего когнитивного искажения в контексте онлайн-общения. Это дает возможность выявить наиболее проблемные аспекты мышления пользователя в интернет-среде и наметить пути для их коррекции.

3. *Опросник метакогнитивных убеждений* (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) был разработан А. Wells и S. Cartwright-Hatton в 2004 году и адаптирован для русскоязычной выборки Н.А. Сиротой, Д.В. Московченко и В.М. Ялтонским в 2018 году. Основная цель методики – оценка различных аспектов метакогнитивных процессов и убеждений, которые играют важную роль в развитии и поддержании психологических проблем.

Опросник состоит из 30 утверждений, которые респонденты оценивают по 4-балльной шкале от «Не согласен» до «Полностью согласен». Методика

позволяет измерить пять различных аспектов метакогниции, каждый из которых представлен отдельной субшкалой:

1) позитивные убеждения, касающиеся беспокойства (POS), отражают представления о том, что беспокойство может быть полезным и выгодным. Люди с высокими показателями по этой шкале склонны считать, что волнение помогает им лучше справляться с проблемами или избегать их.

2) негативные убеждения, связанные с неуправляемостью и опасностью беспокойства (NEG), характеризуют убеждения в том, что тревожные мысли трудно контролировать и что они могут быть вредными или опасными. Высокие баллы по этой шкале указывают на сильный страх перед собственными тревожными мыслями.

3) когнитивная несостоятельность (CC) отражает недоверие к собственным когнитивным процессам, особенно к вниманию и памяти. Люди с высокими показателями по этой шкале часто сомневаются в своих способностях запоминать информацию или концентрироваться на задачах.

4) убежденность в необходимости контролировать мысли (NC) характеризует веру в то, что важно постоянно контролировать свои мысли. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о сильном стремлении к контролю над собственными мыслительными процессами.

5) внимательность к собственным мыслительным процессам (CSC) отражает склонность к постоянному мониторингу и анализу своих мыслей. Люди с высокими показателями по этой шкале часто «застревают» в размышлениях о своих мыслительных процессах.

6) общий балл по опроснику дает общую оценку выраженности дисфункциональных метакогнитивных убеждений. Высокие показатели по отдельным шкалам и по общему баллу указывают на наличие проблемных аспектов в метакогнитивных процессах, которые могут способствовать развитию и поддержанию психологических расстройств, особенно тревожного и депрессивного характера.

Методика MCQ-30 широко используется в клинической практике и исследованиях для оценки метакогнитивных аспектов различных психологических проблем и может быть полезна для планирования и оценки эффективности психотерапевтических вмешательств.

4. *Шкала проблемного использования социальных сетей* (адаптация методики Problematic Use Scale, PFUS) была разработана С. Marino и соавторами в 2017 году и адаптирована для русскоязычной аудитории Н.А. Сиротой, Д.В. Московченко и В.М. Ялтонским в 2018 году. Основная цель методики – оценка различных аспектов проблемного использования социальных сетей и выявление потенциальных рисков, связанных с чрезмерным увлечением онлайн-общением.

Методика представляет собой опросник из 15 утверждений, которые респонденты оценивают по 7-балльной шкале от «Полностью не согласен» до «Полностью согласен». Опросник позволяет оценить пять ключевых аспектов проблемного использования социальных сетей, каждый из которых представлен отдельной субшкалой:

1) предпочтение онлайн-общения отражает тенденцию выбирать виртуальное взаимодействие вместо реального общения. Высокие баллы по этой шкале указывают на то, что человек чувствует себя более комфортно при общении в социальных сетях, чем при личных встречах.

2) регуляция эмоций характеризует использование социальных сетей как способа справиться с негативными эмоциональными состояниями. Люди с высокими показателями по этой шкале склонны обращаться к социальным сетям, когда чувствуют себя одинокими, расстроенными или подавленными.

3) когнитивная поглощенность отражает постоянную озабоченность социальными сетями и навязчивые мысли о них. Высокие баллы свидетельствуют о том, что человек часто думает о социальных сетях даже тогда, когда не использует их.

4) компульсивное использование характеризует трудности в контроле времени, проводимого в социальных сетях. Люди с высокими показателями

по этой шкале испытывают сложности с ограничением использования социальных сетей, даже когда понимают, что это необходимо.

5) негативные последствия отражают проблемы в различных сферах жизни, возникающие из-за чрезмерного использования социальных сетей. Высокие баллы указывают на то, что увлечение социальными сетями негативно влияет на работу, учебу, отношения или другие аспекты жизни человека;

6) общий балл по шкале дает общую оценку степени проблемного использования социальных сетей. Высокие показатели как по отдельным субшкалам, так и по общему баллу могут свидетельствовать о наличии проблем, связанных с чрезмерным использованием социальных сетей, и потенциальном риске развития зависимости от них.

Методика PFUS предоставляет ценную информацию для исследователей и практикующих специалистов, позволяя выявить конкретные аспекты проблемного использования социальных сетей и наметить направления для профилактической и коррекционной работы.

Выборка исследования. В исследовании приняло участие 80 респондентов в возрасте от 25 до 45 лет на базе ряда охранных организаций. Учитывая, базу исследования, наблюдается в некоторое преобладание мужчин, которые составляют 60% выборки (48 человек), в то время как женщины представлены 40% (32 человека) (таблица 1).

Таблица 1

Описание выборки исследования

Вопрос	Ответ	Кол-во чел.	Проценты
1. Ваш пол	Мужской	48	60,0
	Женский	32	40,0
2. Ваш возраст	От 25 до 30 лет	27,0	33,8
	От 31 до 37 лет	28,0	35,0
	От 38 до 45 лет	25,0	31,3
3. Ваше образование	среднее (в т.ч. среднее специальное/неоконченное высшее)	27	33,8
	высшее	36	45,0

Вопрос	Ответ	Кол -во чел.	Процент ы
	два более двух высших (или научная степень	17	21,3
4. Ваше семейное положение на данный момент	нахожусь в официальном браке	18	22,5
	есть партнер/сожитель, неоформленные официально отношения	22	27,5
	нет партнера/разведен/разведена/в поиске	40	50,0
5. Ваша занятость	полная	24	30,0
	частичная	25	31,3
	стажировка/учеб	22	27,5
	временно не работаю/не учусь/в поисках	9	11,3
6. Ваш опыт (лет) работы	До 5 лет	24,0	30,0
	От 6 до 11 лет	29	36,3
	От 12 до 20 лет	27,0	33,8
Всего		80	100,0

Возрастной состав участников охватывает диапазон от 25 до 45 лет, равномерно распределенный по трем группам: 33,8% в возрасте от 25 до 30 лет, 35% от 31 до 37 лет, и 31,3% от 38 до 45 лет. Это позволяет получить представление о различных возрастных когортах молодых и зрелых взрослых.

Образовательный уровень респондентов варьируется, при этом большинство (45%) имеет высшее образование. Значительная часть (33,8%) обладает средним, средним специальным или неоконченным высшим образованием, а 21,3% имеют два или более высших образования или научную степень.

Семейное положение участников отражает современные тенденции: половина выборки (50%) не имеет партнера, разведена или находится в поиске отношений. 27,5% состоят в незарегистрированных отношениях, а 22,5% находятся в официальном браке.

Профессиональная занятость респондентов разнообразна: 30% работают полный день, 31,3% – частично занятые, 27,5% проходят стажировку или учатся, а 11,3% временно не работают или находятся в поиске работы. Опыт работы варьируется от начинающих специалистов до опытных профессионалов: 30% имеют опыт до 5 лет, 36,3% – от 6 до 11 лет, и 33,8% – от 12 до 20 лет.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования на констатирующем этапе исследования

Результаты по методике «Шкала базисных убеждений» (WAS) позволяют сделать ряд важных наблюдений относительно представлений респондентов о мире и о себе. В целом, показатели по всем шкалам находятся в среднем диапазоне, что может свидетельствовать об относительно сбалансированной системе базисных убеждений у участников исследования. (см. рис. 1).

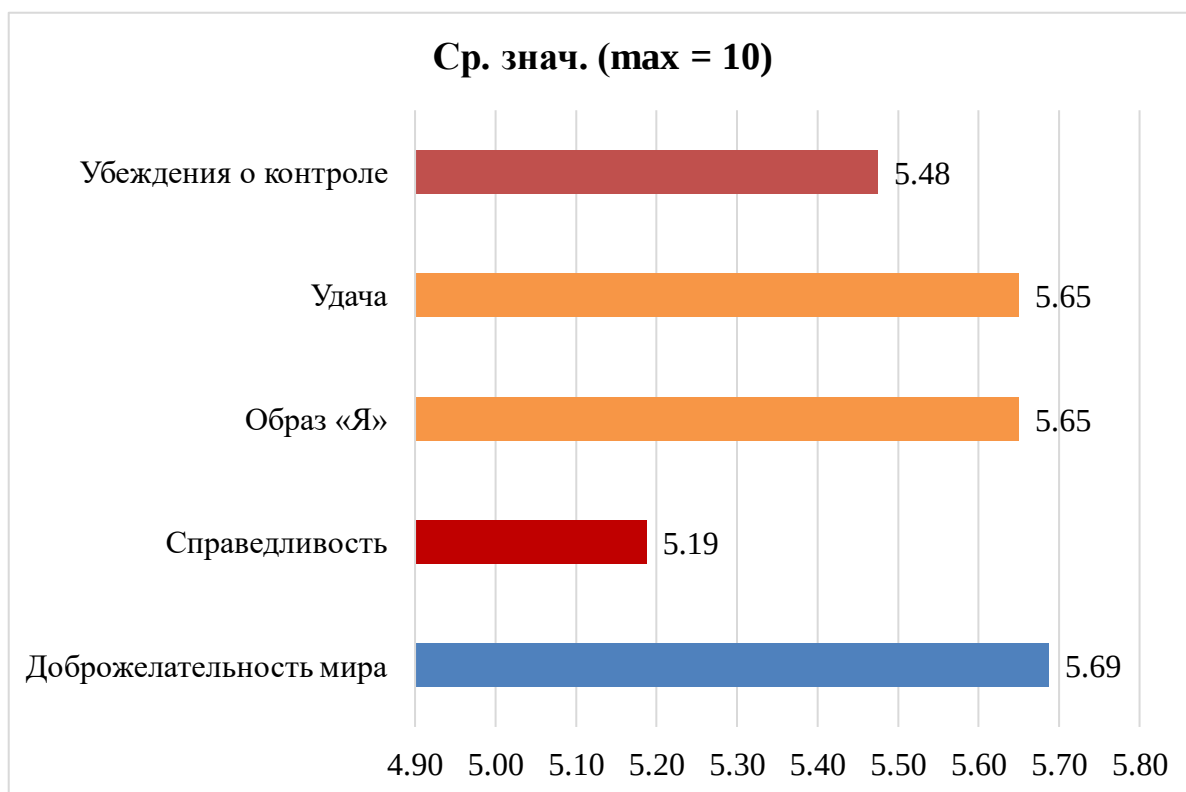


Рисунок 1. Выраженность показателей базисных убеждений респондентов, ср. знач. (N=80)

Наиболее высокие средние значения наблюдаются по шкалам «Доброжелательность мира» (5,69), «Образ Я» (5,65) и «Удача» (5,65). Это может указывать на то, что респонденты, в целом, склонны воспринимать окружающий мир как достаточно благоприятное место, имеют относительно

позитивное представление о себе и считают себя в меру удачливыми. Такие убеждения могут способствовать более адаптивному поведению и лучшему психологическому благополучию. Несколько ниже средние показатели по шкалам «Убеждения о контроле» (5,48) и «Справедливость» (5,19). Это может говорить о том, что участники исследования в меньшей степени уверены в своей способности контролировать происходящие события и в справедливости устройства мира. Данная тенденция может быть связана с жизненным опытом респондентов, большинство из которых находятся в возрасте от 25 до 45 лет и могли столкнуться с различными вызовами и неопределенностями.

Результаты респондентов по следующей методике – опроснику «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения» (Автор: И. С. Лучинкина (2019)) представлены ниже (см. рис. 2).

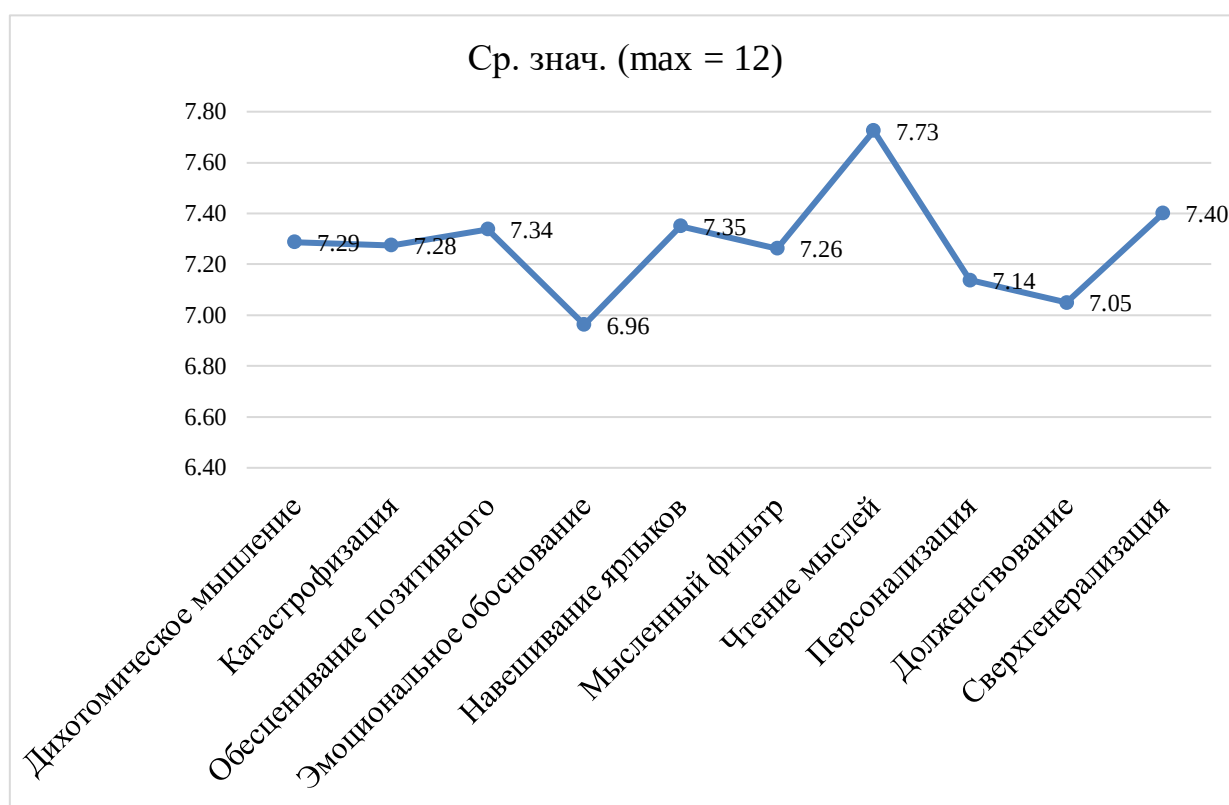


Рисунок 2. Выраженность показателей когнитивных искажений респондентов, ср. знач. (N=80)

Анализ результатов по методике «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения» позволяет выявить ряд интересных тенденций в мышлении респондентов при онлайн-взаимодействии. В целом, средние показатели по всем шкалам находятся в диапазоне от 6,96 до 7,73, что указывает на умеренную выраженность когнитивных искажений у участников исследования.

Наиболее высокие средние значения наблюдаются по шкалам «Чтение мыслей» (7,73) и «Сверхгенерализация» (7,40). Это может свидетельствовать о том, что в ходе интернет-общения респонденты склонны приписывать другим определенные мысли и намерения без достаточных оснований, а также делать слишком обобщенные выводы на основе единичных случаев. Такие тенденции могут быть обусловлены особенностями онлайн-коммуникации, где отсутствие невербальных сигналов и контекста может приводить к неверным интерпретациям. Несколько ниже, но все же заметно выражены такие когнитивные искажения, как «Навешивание ярлыков» (7,35), «Обесценивание позитивного» (7,34) и «Дихотомическое мышление» (7,29). Эти результаты указывают на склонность респондентов к категоричным оценкам, игнорированию позитивных аспектов ситуаций и восприятию событий в крайностях, что может негативно влиять на качество онлайн-взаимодействий.

Интересно отметить, что наименее выраженным оказалось «Эмоциональное обоснование» (6,96), что может говорить о том, что участники исследования в меньшей степени склонны делать выводы на основе только своих эмоций, возможно, стремясь к более рациональному подходу в онлайн-общении. Относительно высокие показатели по шкале «Навешивание ярлыков» могут быть обусловлены спецификой онлайн-среды, где люди часто сталкиваются с незнакомцами и вынуждены быстро формировать мнение о них на основе ограниченной информации.

В контексте разработки программы психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате, эти результаты указывают

на необходимость уделить особое внимание работе с такими когнитивными искажениями, как чтение мыслей, сверхгенерализация и навешивание ярлыков. Коррекция этих искажений может способствовать улучшению качества онлайн-коммуникации и снижению связанных с ней негативных психологических эффектов.

Средний общий балл по выборке согласно методике Опросник метакогнитивных убеждений (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) составляет 71,81, что указывает на умеренный уровень выраженности дисфункциональных метакогнитивных убеждений у участников исследования (см. рис. 3).

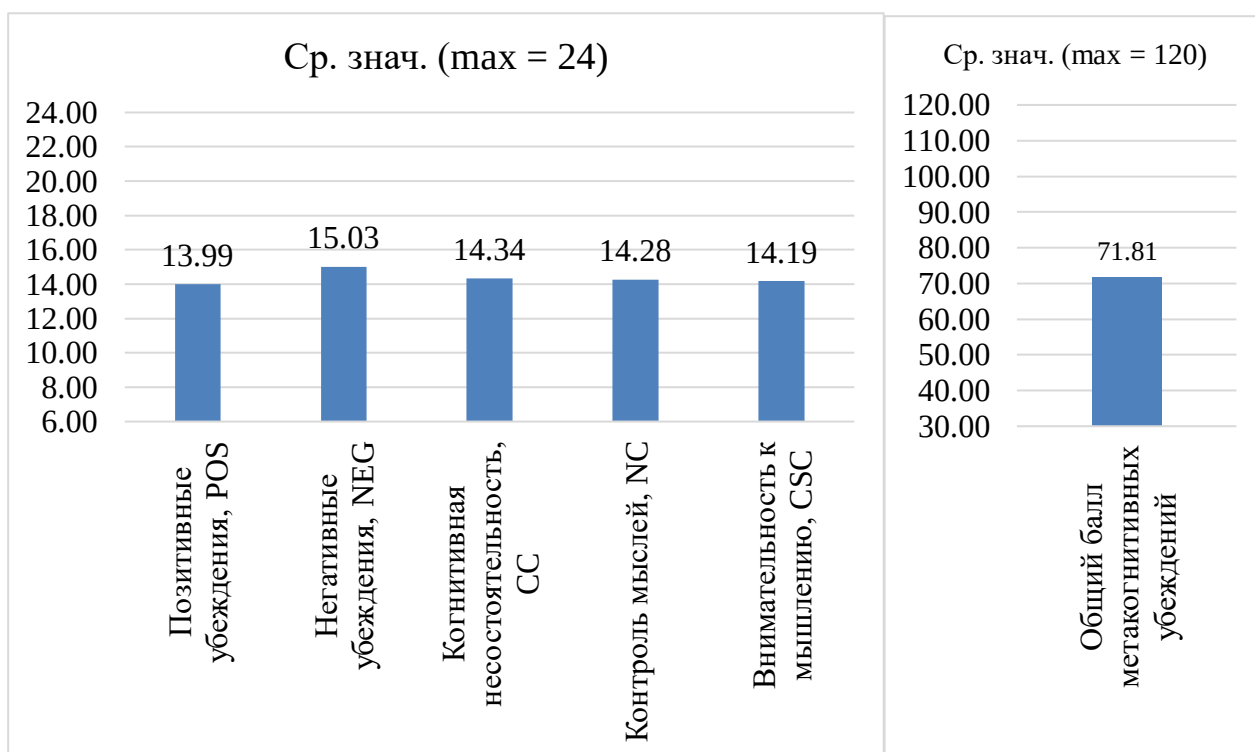


Рисунок 3. Выраженность показателей метакогнитивных убеждений респондентов, ср. знач. (N=80)

Рассматривая отдельные субшкалы, можно отметить, что наиболее высокие показатели наблюдаются по шкале «Негативные убеждения, NEG» (15,03). Это свидетельствует о том, что респонденты склонны воспринимать беспокойство и тревожные мысли как неконтролируемые и потенциально опасные. Такие убеждения могут усиливать тревожность и затруднять

эффективное совладание со стрессовыми ситуациями, что особенно актуально в контексте интенсивного использования цифровых технологий и социальных сетей.

Следующей по выраженности является шкала «Когнитивная несостоятельность, СС» (14,34), что указывает на наличие у респондентов сомнений в собственных когнитивных способностях, особенно в отношении памяти и внимания. Это может быть связано с информационной перегрузкой, характерной для современной цифровой среды, и может приводить к снижению уверенности в собственных когнитивных процессах.

Показатели по шкалам «Контроль мыслей, NC» (14,28) и «Внимательность к мышлению, CSC» (14,19) также находятся на относительно высоком уровне. Это говорит о том, что участники исследования придают большое значение контролю над своими мыслями и склонны к постоянному мониторингу своих мыслительных процессов. В контексте онлайн-взаимодействий это может проявляться в чрезмерной озабоченности своими постами, комментариями и реакциями других пользователей.

Интересно отметить, что шкала «Позитивные убеждения, POS» (13,99) имеет самый низкий показатель среди всех субшкал, хотя и незначительно отличается от остальных. Это может указывать на то, что респонденты в меньшей степени склонны рассматривать беспокойство как полезную стратегию решения проблем, что потенциально является более адаптивным убеждением.

В контексте нашей программы психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате, эти результаты указывают на необходимость уделить особое внимание работе с негативными убеждениями о беспокойстве и тревоге, а также на развитие более адаптивных стратегий контроля мыслей и повышение уверенности в собственных когнитивных способностях. Такой подход может

способствовать улучшению психологического благополучия пользователей в цифровой среде и повышению эффективности их онлайн-взаимодействий.

Результаты респондентов по методике Шкала проблемного использования соцсетей (адаптация методики Problematic Use Scale, PFUS) (Автор: С. Marino et al. (2017) Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский (2018)). (см. рис. 4).

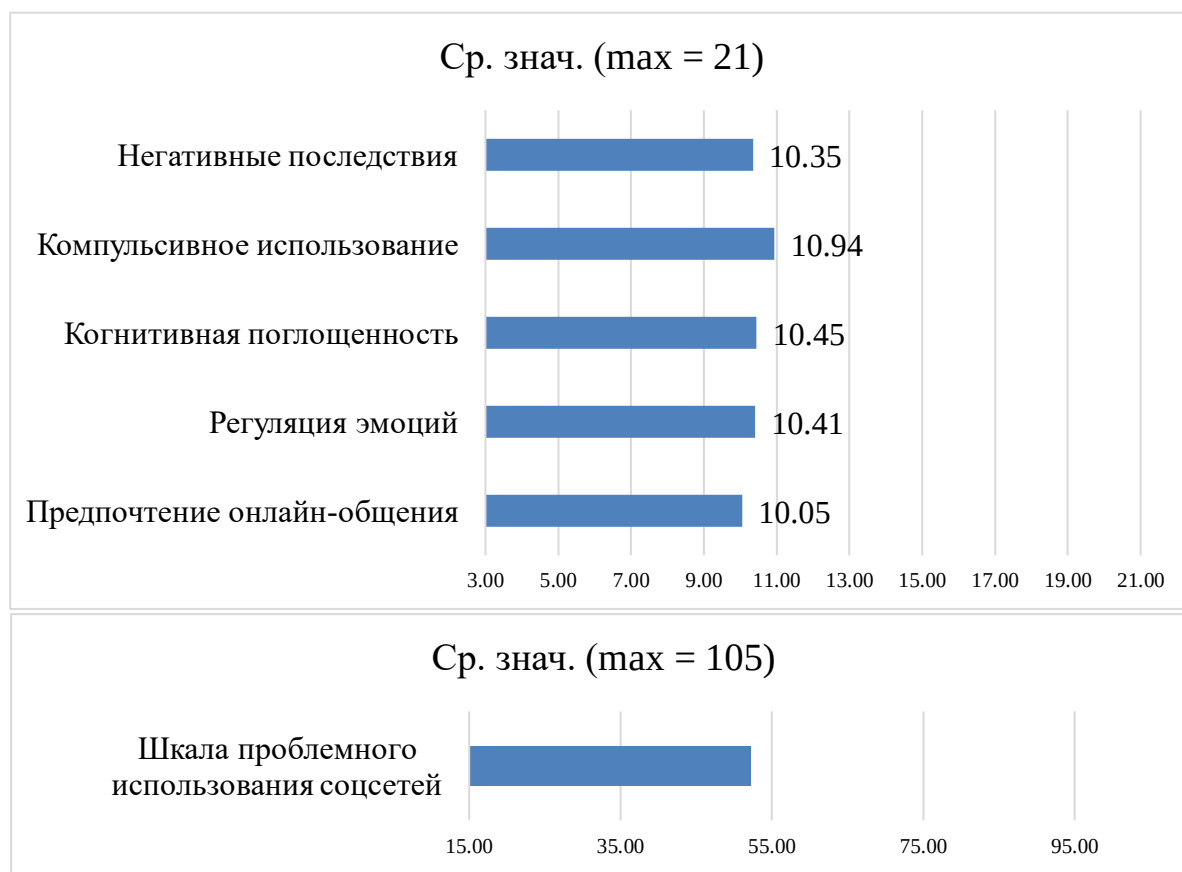


Рисунок 4. Выраженность показателей проблемного использования соцсетей, ср. знач. (N=80)

Общий средний балл по шкале составляет 52,20, что указывает на умеренный уровень проблемного использования социальных сетей в выборке. Наиболее высокий показатель наблюдается по шкале «Компульсивное использование» (10,94). Это свидетельствует о том, что респонденты испытывают определенные трудности в контроле времени, проводимого в социальных сетях, и могут ощущать сильное побуждение к их

использованию. Такая тенденция может быть связана с особенностями выборки, где значительная часть участников находится в активном поиске работы или партнера, что может стимулировать более интенсивное использование социальных платформ. Следующей по выраженности является шкала «Когнитивная поглощенность» (10,45), что указывает на склонность респондентов к постоянным мыслям о социальных сетях даже вне их непосредственного использования. Это может отражать высокую значимость онлайн-пространства в жизни участников исследования и потенциально влиять на их повседневную деятельность и межличностные отношения в офлайн-среде.

Показатели по шкалам «Регуляция эмоций» (10,41) и «Негативные последствия» (10,35) также находятся на относительно высоком уровне. Это говорит о том, что участники исследования склонны использовать социальные сети как способ управления своим эмоциональным состоянием, особенно в стрессовых ситуациях. Однако такая стратегия может приводить к негативным последствиям в различных сферах жизни, что отражено в показателях соответствующей шкалы.

Шкала «Предпочтение онлайн-общения» (10,05) имеет самый низкий показатель среди всех субшкал, хотя и незначительно отличается от остальных. Это может указывать на то, что, несмотря на интенсивное использование социальных сетей, респонденты не полностью заменяют ими реальное общение, сохраняя определенный баланс между онлайн и офлайн коммуникацией.

Можно предположить, что более высокие показатели по шкалам «Компульсивное использование» и «Когнитивная поглощенность» могут быть связаны с тем, что значительная часть респондентов находится в активном поиске работы или партнера, что стимулирует более интенсивное и эмоционально вовлеченное использование социальных сетей. Кроме того, разнообразие в профессиональной занятости (от полной занятости до временной безработицы) может объяснять вариативность в показателях

«Негативные последствия», так как влияние использования соцсетей на профессиональную деятельность может существенно различаться. Эти результаты указывают на необходимость уделить особое внимание развитию навыков саморегуляции и контроля над использованием социальных сетей, а также на формирование более адаптивных стратегий эмоциональной регуляции. Важно также работать над осознанием потенциальных негативных последствий чрезмерного использования социальных сетей и развитием навыков балансирования онлайн и офлайн активности.

На основании проведенного констатирующего этапа исследования можно сформировать общее представление о психологических особенностях и паттернах поведения участников в контексте использования цифровых технологий и социальных сетей.

Анализ базисных убеждений респондентов показывает, что в целом они сохраняют умеренно позитивное восприятие мира и себя, несмотря на возможные жизненные трудности и неопределенности. Однако заметна некоторая неуверенность в контроле над событиями и справедливости мироустройства, что может отражать реалии современной жизни и специфику взаимодействия в цифровой среде. В свою очередь, исследование когнитивных искажений в контексте интернет-общения выявило склонность участников к таким искажениям, как чтение мыслей, сверхгенерализация и навешивание ярлыков. Эти тенденции могут быть обусловлены особенностями онлайн-коммуникации, где ограниченность информации и контекста может приводить к неверным интерпретациям и поспешным выводам.

Изучение метакогнитивных убеждений показало, что респонденты склонны воспринимать беспокойство как нечто неконтролируемое и потенциально опасное, а также испытывают сомнения в собственных когнитивных способностях. Это может быть связано с информационной перегрузкой и стрессом, характерными для современной цифровой среды. Что касается проблемного использования социальных сетей то, мы выявили

умеренный уровень зависимости, с наиболее выраженными аспектами компульсивного использования и когнитивной поглощенности. Это указывает на то, что социальные сети играют значимую роль в жизни респондентов, порой затрудняя контроль над их использованием и влияя на эмоциональное состояние.

В целом, результаты констатирующего этапа рисуют картину выборки, которая активно взаимодействует с цифровой средой, сталкиваясь при этом с рядом психологических вызовов. Участники исследования демонстрируют определенную уязвимость к когнитивным искажениям в онлайн-общении, испытывают трудности с регуляцией использования социальных сетей и управлением тревожными мыслями.

2.3. Разработка программы психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате

Разработанная программа психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровой среде базируется на фундаментальных положениях когнитивно-поведенческого подхода, адаптированных к особенностям онлайн-взаимодействия. Теоретическим фундаментом служат работы основоположников когнитивной терапии А. Бека [4] и А. Эллиса [51-54], которые подчеркивали ключевую роль когнитивных процессов в формировании эмоциональных и поведенческих реакций.

Программа учитывает современные представления о структуре и функциях убеждений в когнитивной сфере личности. Согласно Д.А. Леонтьеву [24], убеждения играют смыслообразующую роль, определяя значимость различных аспектов реальности для человека. В контексте цифровой среды это приобретает особое значение, так как виртуальное пространство становится неотъемлемой частью жизненного мира современного человека.

Особое внимание в программе уделяется специфике формирования и проявления иррациональных убеждений в цифровой среде. Как отмечают Г.У. Солдатова и Е.И. Рассказова [39], цифровая среда характеризуется высокой степенью анонимности и дистанцированности, что может способствовать усилению когнитивных искажений. Это согласуется с результатами проведенного эмпирического исследования, которые выявили повышенную склонность респондентов к таким когнитивным искажениям, как чтение мыслей и сверхгенерализация в контексте онлайн-общения.

Структура программы отражает многоуровневую природу иррациональных убеждений, описанную А. Беком [5]. Работа ведется как с поверхностными автоматическими мыслями, так и с более глубинными убеждениями, что обеспечивает комплексный подход к коррекции. При этом учитывается специфика цифровой среды, которая, по мнению А.Е. Войскунского [10], создает особые условия для проявления и закрепления когнитивных искажений.

Важным аспектом программы является развитие навыков эмоциональной регуляции в онлайн-контексте. Это основывается на идеях Р. Лихи [25] о роли эмоциональных схем в поддержании иррациональных убеждений. В условиях цифровой среды, где невербальные сигналы ограничены, особое значение приобретает способность распознавать и управлять эмоциями как своими, так и других участников коммуникации.

Программа также учитывает современные представления о взаимосвязи рациональных и иррациональных компонентов психики. Как отмечают М.В. Черников и соавторы [49], оптимальное функционирование предполагает интеграцию обоих аспектов. В контексте цифровой среды это означает необходимость развития гибкого, адаптивного мышления, способного балансировать между логическим анализом и интуитивными реакциями.

Особое внимание в программе уделяется формированию здоровых цифровых границ и развитию цифровой эмпатии. Это согласуется с идеями

Н.В. Богданович и В.В. Делибалт [7] о необходимости развития специфических компетенций для эффективного функционирования в цифровом пространстве.

Цель программы: Коррекция иррациональных убеждений участников, связанных с цифровой средой, и развитие навыков здорового взаимодействия с онлайн-пространством для улучшения психологического благополучия.

Задачи программы:

- 1) обучить участников распознавать иррациональные убеждения в контексте цифрового взаимодействия;
- 2) развить навыки когнитивной переоценки и эмоциональной регуляции в онлайн-среде;
- 3) сформировать здоровые цифровые привычки и границы;
- 4) улучшить навыки эмпатии и понимания других в цифровой коммуникации;
- 5) помочь участникам преодолеть цифровую тревогу;
- 6) интегрировать полученные знания и навыки в повседневную цифровую жизнь участников.

Длительность программы: 8 недель

Количество встреч: 8 еженедельных онлайн-сессий

Продолжительность каждой встречи: 60 минут

Количество участников: от 10 до 15 человек

Формат проведения: Групповые онлайн-встречи с использованием платформы для видеоконференций Zoom.

Целевая аудитория: Взрослые люди в возрасте от 25 до 45 лет, активно использующие цифровые технологии и испытывающие трудности в управлении своим онлайн-поведением или эмоциональным состоянием в цифровой среде.

Представим нашу программу в виде таблицы (таблица 2). Подробнее программа представлена в приложении 4.

Таблица 2

Программа психологической коррекции иррациональных убеждений в
цифровом формате

№	Тема встречи	Цель	Основные задачи	Ключевые упражнения
1	Знакомство с иррациональными убеждениями	Познакомить с концепцией иррациональных убеждений и их влиянием	1. Установить контакт; 2. Ввести понятие иррациональных убеждений; 3. Помочь идентифицировать собственные иррациональные убеждения	– Мой внутренний диалог; – Охота за убеждениями; – Шкала иррациональности
2	Когнитивные искажения в цифровой среде	Изучить специфические когнитивные искажения в цифровой среде	1. Познакомить с видами когнитивных искажений; 2. Исследовать влияние цифровой среды на искажения; 3. Научить распознавать искажения онлайн	– Детектив когнитивных искажений; – Цифровой след наших мыслей; – Переписка с искажениями
3	Эмоциональная регуляция онлайн	Развить навыки эмоциональной регуляции в цифровом взаимодействии	1. Обучить распознаванию эмоций онлайн; 2. Представить стратегии управления эмоциями; 3. Практиковать навыки саморегуляции	– Эмодзи; – Цифровое дыхание; – Виртуальный якорь спокойствия
4	Переоценка цифровых триггеров	Научить переоценивать ситуации, вызывающие иррациональные убеждения онлайн	1. Идентифицировать триггеры онлайн; 2. Обучить технике когнитивной переоценки; 3. Практиковать альтернативное мышление	– Карта цифровых триггеров; – Альтернативный сценарий; – Цифровой адвокат дьявола
5	Построение здоровых цифровых границ	Помочь установить здоровые границы в цифровом пространстве	1. Объяснить важность цифровых границ; 2. Научить распознавать нарушения границ онлайн; 3. Разработать стратегии установления границ	– Аудит цифровых границ; – Ассертивность в сети; – Цифровой детокс
6	Развитие цифровой эмпатии	Улучшить навыки эмпатии в цифровой коммуникации	1. Объяснить особенности эмпатии онлайн; 2. Научить распознавать эмоции по цифровым сигналам; 3. Практиковать эмпатическое общение онлайн	– Цифровое зеркало; – Эмпатическое слушание онлайн; – Виртуальная поддержка
7	Преодоление цифровой тревоги	Помочь справиться с тревогой и страхом упущения в цифровой среде	1. Объяснить механизмы цифровой тревоги и FOMO; 2. Научить распознавать симптомы цифрового стресса; 3. Представить стратегии преодоления	– Цифровой дневник тревоги; – Переключение внимания онлайн; – Позитивный цифровой опыт

№	Тема встречи	Цель	Основные задачи	Ключевые упражнения
8	Интеграция и планирование будущего	Закрепить навыки и разработать план развития здоровых цифровых привычек	1. Обобщить ключевые идеи и навыки; 2. Разработать индивидуальный план; 3. Предоставить ресурсы для самостоятельного развития	– Карта моего цифрового прогресса; – Мой цифровой манифест; – Банк цифровых ресурсов; – Письмо в будущее

Разработанная программа представляет собой синтез классических подходов когнитивно-поведенческой терапии и современных представлений о психологических особенностях цифровой среды. Она направлена на формирование адаптивных когнитивных стратегий, способствующих психологическому благополучию личности в условиях интенсивного онлайн-взаимодействия.

2.4. Проверка эффективности разработанной программы

После констатирующего этапа продолжить участие в эксперименте согласились 66 человек, которых мы разделили на две равных по численности группы:

- 1) экспериментальная группа – 33 человека, – согласились пройти программу и повторное тестирование;
- 2) контрольная группа – 33 человека, – прошли повторное тестирование, но не участвовали в апробации программы.

Для проверки эффективности разработанной программы мы использовали Критерий Уилкоксона (Вилкоксона) для связанных выборок, чтобы проследить, как изменились результаты респондентов после прохождения разработанной программы. Результаты экспериментальной группы (N=33) представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты экспериментальной группы (N=33) после прохождения программы коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате

Методика	Показатели	Ср. знач. на констатирующем этапе	Ср. знач. на контрольном этапе	Асимп. знач. (p)
«Шкала базисных убеждений»	Доброжелательность мира	5,67	6,39	0,002
	Справедливость	5,09	6,12	0,000
	Образ «Я»	5,58	6,55	0,001
	Удача	5,45	6,73	0,000
	Убеждения о контроле	5,48	6,48	0,001
«Когнитивные искажения в ходе интернет-общения»	Дихотомическое мышление	7,55	6,61	0,001
	Катастрофизация	7,55	6,79	0,012
	Обесценивание позитивного	7,39	6,61	0,001
	Эмоциональное обоснование	6,97	6,45	0,015
	Навешивание ярлыков	7,52	6,73	0,001
	Мысленный фильтр	7,42	6,70	0,003
	Чтение мыслей	7,88	7,27	0,005
	Персонализация	7,03	5,97	0,000
	Долженствование	6,94	6,15	0,003
	Сверхгенерализация	7,67	6,97	0,002
«Опросник метакогнитивных убеждений»	Позитивные убеждения, POS	13,79	11,33	0,001
	Негативные убеждения, NEG	14,48	11,91	0,000
	Когнитивная несостоятельность, CC	14,06	12,27	0,026
	Контроль мыслей, NC	14,42	12,21	0,002
	Внимательность к мышлению, CSC	14,09	12,88	0,070
	Общий балл	70,85	60,61	0,000
«Шкала проблемного использования соцсетей»	Предпочтение онлайн-общения	10,85	9,09	0,002
	Регуляция эмоций	10,12	8,48	0,002
	Когнитивная поглощенность	10,70	9,36	0,009
	Компульсивное использование	10,45	8,82	0,006
	Негативные последствия	10,88	9,64	0,013
	Шкала проблемного использования соцсетей	53,00	45,39	0,000

Анализ результатов экспериментальной группы после прохождения программы коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате показал статистически значимые изменения по большинству исследуемых

параметров. В методике «Шкала базисных убеждений» наблюдается значительное улучшение по всем показателям. Особенно заметно возросли средние значения по шкалам «Удача» (с 5,45 до 6,73, $p < 0,001$) и «Справедливость» (с 5,09 до 6,12, $p < 0,001$), что свидетельствует о формировании более позитивного взгляда на мир и собственные возможности у участников программы.

Существенные изменения произошли и в когнитивной сфере. По методике «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения» наблюдается значимое снижение показателей по всем типам искажений. Наиболее заметное уменьшение отмечено для «Персонализации» (с 7,03 до 5,97, $p < 0,001$) и «Дихотомического мышления» (с 7,55 до 6,61, $p = 0,001$), что указывает на развитие более гибкого и реалистичного мышления у участников в контексте онлайн-взаимодействий.

Результаты по «Опроснику метакогнитивных убеждений» также демонстрируют положительную динамику. Особенно важно отметить существенное снижение показателей по шкалам «Негативные убеждения» (с 14,48 до 11,91, $p < 0,001$) и «Позитивные убеждения» (с 13,79 до 11,33, $p = 0,001$), что может свидетельствовать о более сбалансированном восприятии собственных мыслительных процессов. В отношении проблемного использования социальных сетей также наблюдаются значимые улучшения. Общий балл по шкале снизился с 53,00 до 45,39 ($p < 0,001$), что указывает на более здоровое и контролируемое взаимодействие с социальными сетями. Особенно заметно уменьшились показатели «Предпочтения онлайн-общения» (с 10,85 до 9,09, $p = 0,002$) и «Регуляции эмоций» (с 10,12 до 8,48, $p = 0,002$), что может говорить о развитии более адаптивных стратегий социального взаимодействия и эмоциональной регуляции.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной программы в коррекции иррациональных убеждений и

улучшении психологического благополучия участников в контексте цифровой среды.

Теперь приведем результаты тестирования контрольной (респонденты не проходили программу) группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Анализ результатов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показал отсутствие статистически значимых изменений по большинству исследуемых параметров. Это свидетельствует о стабильности измеряемых характеристик у респондентов, не проходивших программу коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате. (табл. 4).

Таблица 4

Результаты контрольной группы (N=33) на контрольном и констатирующем этапах эксперимента

Методика	Показатели	Ср. знач. на констатирующем этапе	Ср. знач. на контрольном этапе	Асимп. знач. (p)
«Шкала базисных убеждений»	Доброжелательность мира	5,76	5,79	0,808
	Справедливость	5,45	5,52	0,683
	Образ «Я»	5,64	5,73	0,439
	Удача	5,64	5,52	0,371
	Убеждения о контроле	5,73	5,67	0,670
«Когнитивные искажения в ходе интернет-общения»	Дихотомическое мышление	7,12	7,24	0,513
	Катастрофизация	6,73	6,45	0,175
	Обесценивание позитивного	7,24	6,91	0,224
	Эмоциональное обоснование	6,73	6,88	0,297
	Навешивание ярлыков	7,12	6,94	0,196
	Мысленный фильтр	6,82	6,79	0,854
	Чтение мыслей	7,67	7,82	0,297
	Персонализация	7,15	7,18	0,835
	Долженствование	7,30	7,45	0,251
	Сверхгенерализация	7,15	7,27	0,317
«Опросник метакогнитивных убеждений»	Позитивные убеждения, POS	14,15	13,27	0,061
	Негативные убеждения, NEG	15,15	15,70	0,174
	Когнитивная несостоятельность, CC	14,33	14,76	0,318
	Контроль мыслей, NC	13,15	13,88	0,036
	Внимательность к мышлению, CSC	13,91	14,03	0,777

Методика	Показатели	Ср. знач. на констатирующем этапе	Ср. знач. на контрольном этапе	Асимп. знач. (p)
	Общий балл	70,70	71,64	0,234
«Шкала проблемного использования соцсетей»	Предпочтение онлайн-общения	9,48	10,24	0,080
	Регуляция эмоций	10,42	10,79	0,320
	Когнитивная поглощенность	9,70	10,06	0,412
	Компульсивное использование	11,03	11,36	0,401
	Негативные последствия	9,21	9,67	0,162
	Шкала проблемного использования соцсетей	49,85	52,12	0,086

В методике «Шкала базисных убеждений» не наблюдается существенных изменений ни по одному из показателей. Все значения p превышают пороговый уровень 0,05, что указывает на отсутствие значимых различий между констатирующим и контрольным этапами. Это говорит о том, что базовые убеждения участников контрольной группы остались относительно стабильными на протяжении исследования.

Аналогичная картина наблюдается и в отношении когнитивных искажений в ходе интернет-общения. Ни по одному из типов искажений не выявлено статистически значимых изменений (все $p > 0,05$), что указывает на сохранение привычных паттернов мышления у участников контрольной группы в онлайн-контексте.

В результатах «Опросника метакогнитивных убеждений» также преимущественно отсутствуют значимые изменения. Единственное исключение составляет шкала «Контроль мыслей, NC», где наблюдается статистически значимое увеличение показателя (с 13,15 до 13,88, $p = 0,036$). Это может быть связано с естественными флуктуациями (любое случайное отклонение какой-либо величины) в восприятии контроля над собственными мыслительными процессами, но требует дополнительного изучения. Что касается проблемного использования социальных сетей, то и здесь не выявлено статистически значимых изменений ни по одной из шкал, включая общий балл ($p > 0,05$). Это свидетельствует о том, что характер

взаимодействия участников контрольной группы с социальными сетями остался относительно стабильным на протяжении исследования.

Результаты контрольной группы демонстрируют отсутствие существенных изменений в исследуемых параметрах между констатирующим и контрольным этапами эксперимента. Это подчеркивает важность целенаправленной программы коррекции для достижения положительных изменений в когнитивной сфере и паттернах взаимодействия с цифровой средой.

Выводы по второй главе

Экспериментальное исследование было направлено на изучение и коррекцию иррациональных убеждений личности в контексте цифровой среды. В исследовании приняли участие 80 респондентов в возрасте от 25 до 45 лет, преимущественно сотрудники охранных организаций.

На констатирующем этапе исследования были выявлены умеренные показатели по шкалам базисных убеждений, что свидетельствует о относительно сбалансированном восприятии мира и себя у участников. Однако анализ когнитивных искажений в ходе интернет-общения показал повышенную склонность респондентов к таким искажениям, как чтение мыслей и сверхгенерализация. Это указывает на специфические трудности, с которыми сталкиваются пользователи в цифровой среде. Результаты по опроснику метакогнитивных убеждений выявили умеренный уровень дисфункциональных убеждений, особенно в области негативных представлений о беспокойстве и тревоге. Шкала проблемного использования социальных сетей показала умеренный уровень зависимости, с наиболее выраженными аспектами компульсивного использования и когнитивной поглощенности.

На основе полученных данных была разработана и реализована программа психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате. Эффективность программы была проверена на экспериментальной группе из 33 человек, в то время как контрольная группа (также 33 человека) не проходила коррекционную программу.

Результаты контрольного этапа тестирования показали статистически значимые улучшения в экспериментальной группе по всем исследуемым параметрам. Особенно заметные изменения произошли в области базисных убеждений, где значительно возросли показатели по шкалам «Удача» и «Справедливость». В сфере когнитивных искажений наблюдалось существенное снижение показателей, особенно по шкалам «Персонализация» и «Дихотомическое мышление». Метакогнитивные убеждения также

претерпели позитивные изменения, что отразилось в снижении показателей по шкалам негативных и позитивных убеждений о беспокойстве.

Важно отметить, что в контрольной группе значимых изменений по большинству параметров не наблюдалось, за исключением незначительного увеличения показателя по шкале «Контроль мыслей» в опроснике метакогнитивных убеждений.

Результаты подтверждают эффективность разработанной программы психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате. Гипотеза о том, что методология когнитивного подхода и технологии цифровой среды позволяют создавать условия для психологической коррекции иррациональных убеждений личности, нашла свое подтверждение.

По нашему мнению, это открывает перспективы для дальнейших исследований в области психологической поддержки и коррекции в цифровом пространстве, а также для разработки новых методов профилактики и терапии проблем, связанных с использованием современных технологий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного анализа можно заключить, что изучение иррациональных убеждений личности и их коррекции в цифровой среде представляет собой новую область исследования, находящуюся на пересечении когнитивной психологии, психотерапии и современных информационных технологий.

Убеждения, являясь фундаментальным элементом когнитивной сферы личности, играют ключевую роль в формировании поведенческих паттернов, эмоциональных реакций и социальных взаимодействий. Их иерархическая структура, простирающаяся от поверхностных автоматических мыслей до глубинных базовых представлений, обуславливает сложность процесса психологической коррекции. При этом, рациональность и иррациональность в психическом функционировании не являются строго дихотомичными категориями, а скорее представляют собой континуум, а оптимальное психологическое состояние достигается путем интеграции и баланса обоих компонентов.

Иррациональные убеждения, характеризующиеся ригидностью и несоответствием объективной реальности, формируются под влиянием сложного взаимодействия факторов социализации, личного опыта, когнитивных особенностей и социокультурного контекста. Их коррекция требует комплексного подхода, учитывающего многоуровневую структуру и динамическую природу этих убеждений.

Когнитивно-поведенческий подход, синтезирующий идеи античной философии, бихевиоризма и когнитивной психологии, предоставляет эффективный инструмент для работы с иррациональными убеждениями. Разнообразие направлений внутри этого подхода позволяет гибко адаптировать методы коррекции к индивидуальным особенностям клиентов и специфике их проблем. Особую ценность представляет акцент на научной обоснованности и эмпирической проверке эффективности применяемых

методов, что обеспечивает постоянное развитие и совершенствование терапевтических техник.

Цифровизация психологической помощи трансформирует экологию терапевтического взаимодействия, требуя от психологов развития новых компетенций и адаптации традиционных методов работы. Опосредованность общения техническими устройствами, с одной стороны, может затруднять установление глубокого эмоционального контакта, но с другой – предоставляет уникальные возможности для использования мультимедийных и интерактивных технологий в процессе коррекции.

Специфические характеристики цифровой среды, такие как анонимность, дистанцированность и гибкость, способствуют повышению доступности психологической помощи и могут ускорять процесс выявления иррациональных убеждений. Однако эти же факторы создают новые этические и практические проблемы, связанные с обеспечением конфиденциальности, информационной безопасности и предотвращением профессионального выгорания специалистов в условиях постоянной онлайн-доступности.

Важно отметить, что цифровая среда открывает перспективы для групповой работы и создания поддерживающих онлайн-сообществ, что может значительно повысить эффективность коррекции иррациональных убеждений. Возможность объединять людей со схожими проблемами независимо от их географического расположения создает уникальные условия для взаимной поддержки и обмена опытом.

Проведенное экспериментальное исследование было посвящено изучению и коррекции иррациональных убеждений личности в контексте цифровой среды. В ходе работы была достигнута основная цель – разработана и апробирована эффективная программа психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате.

На констатирующем этапе исследования, в котором приняли участие 80 респондентов в возрасте от 25 до 45 лет, были выявлены особенности

базисных убеждений, когнитивных искажений и паттернов взаимодействия с цифровой средой. Результаты показали наличие умеренных уровней иррациональных убеждений и когнитивных искажений, а также тенденцию к проблемному использованию социальных сетей.

Разработанная на основе полученных данных программа психологической коррекции включала восемь тематических встреч, направленных на различные аспекты когнитивной сферы и цифрового взаимодействия. Апробация программы на экспериментальной группе из 33 человек показала статистически значимые улучшения по всем исследуемым параметрам. Особенно заметные положительные изменения произошли в области базисных убеждений, когнитивных искажений и метакогнитивных убеждений.

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп подтвердило эффективность разработанной программы. В то время как у участников, прошедших коррекционную программу, наблюдались значимые позитивные изменения, в контрольной группе существенных изменений не произошло.

Исследование подтвердило гипотезу о том, что методология когнитивного подхода в сочетании с технологиями цифровой среды позволяет эффективно корректировать иррациональные убеждения личности. Полученные результаты имеют практическое значение, открывая новые перспективы для психологической поддержки и коррекции в цифровом пространстве.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, А. В. Имеют ли нравственную ценность эмоциональные поступки? (на примере исследования природы сострадания) / А. В. Абрамова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2013. – Вып. 4. – С. 3-12.
2. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер ; перевод с английского Е. Антоновой, Ю. Гиматовой. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 240 с.
3. Бажин, Е. Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голыкина, А. М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, № 3. – С. 152-162.
4. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 298 с.
5. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия от основ к направлениям / Дж. Бек. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 416 с.
6. Бенелли, А. В. Искаженные когнитивные схемы как причина иррационального поведения / А. В. Бенелли, Л. Н. Бенелли, А. Л. Рассказова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2020. – № 1. – С. 97-103.
7. Богданович, Н. В. Цифровые компетенции психологов в области профилактики девиантного поведения / Н. В. Богданович, В. В. Делибалт // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2022) : сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 17-18 ноября 2022 г. / Под ред. В. В. Рубцова, М. Г. Сороковой, Н. П. Радчиковой. – Москва : Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – С. 282-296.
8. Братусь, Б. С. Вера как общепсихологический феномен сознания человека / Б. С. Братусь, Н. В. Инина // Вестник Московского университета. – 2011. – № 1. – С. 25-38.

9. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/>. – Текст : электронный.
10. Войскунский, А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. – URL: <http://banderus2.narod.ru/80266.html>. – Текст : электронный.
11. Гилинский, Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» / Я. И. Гилинский. – СПб.: Изд-во «Юридический центр Пресс», 2004. – 236 с.
12. Губенко, Э.В. Психологические аспекты интернет-аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения / Э.В. Губенко. – URL: <http://banderus2.narod.ru/85181.html>. – Текст : электронный.
13. Давер, Д. И. Убеждение — базовый компонент психологического конструкта «Вера» / Д. И. Давер, В. И. Пищик // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/06PSMN622.pdf>. – Текст : электронный.
14. Даттилио, Ф. М. Когнитивно-бихевиоральная терапия с парами и семьями : практическое руководство для психологов / Франк М. Даттилио ; [перевод с английского Е. Гайдай и др. ; научный редактор А. Холмогорова]. – Москва : Форум, 2016. – 303 с.
15. Денисова, Е. Г. Базисные убеждения как компонент ценностно-смысловой сферы личности / Е. Г. Денисова, А. И. Сарелайнен // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2016. – Т. 5, № 5А. – С. 39-48.
16. Драйден, У. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. 100 ключевых особенностей / У. Драйден, М. Нинан. – Санкт-Петербург : ООО «Диалектика», 2023. – 320 с.
17. Канеман, Д. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения / Д. Канеман, П. Словик, А. Тверски. – Москва : Институт прикладной психологии, Гуманитарный Центр, 2005. – 632 с.

18. Качай, И. С. Концептуализация невротического мышления и поведения / И. С. Качай, П. А. Федоренко // IX Международный Форум Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии CBTFORUM. – Санкт-Петербург : Лема, 2023. – С. 131-142.
19. Качай, И. С. Философия. История учений в конспективном изложении : учебное пособие / И. С. Качай. – Екатеринбург : Издательские решения, 2017. – 440 с.
20. Келли, Дж. А. Теория личности. Психология личностных конструктов / Дж. А. Келли. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 249 с.
21. Ковпак, Д. В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб. : Наука и Техника, 2007. – 209 с.
22. Котляров А.В. Другие наркотики, или Homo Addictus: человек зависимый / А. В. Котляров. – Москва: Психотерапия, 2016 (Смоленск: Смоленская обл. тип. им. В.И. Смирнова). – 468 с.
23. Леонтьев, А. Н. Образ мира / А. Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения : в 2 т. – Москва, 1983. – С. 251-261.
24. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – Москва : Смысл, 2007. – 511 с.
25. Лихи, Р. Терапия эмоциональных схем / Р. Лихи. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 448 с.
26. Мясичев, В. Н. О связи проблем психологии отношения и психологии установки / В. Н. Мясичев // Понятия установки и отношения в медицинской психологии. – Тбилиси, 1971. – С.150-158.
27. Павлов, И. П. Рефлекс свободы / И. П. Павлов. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 432 с.
28. Падун, М. А. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – Москва : Институт психологии РАН, 2012. – 206 с.

29. Пищик, В. И. Особенности религиозности и веры представителей «Информационного» и «Нового» поколений / В. И. Пищик, А. О. Лобачева // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 1. – С. 70-86.
30. Платон. Диалоги / Платон. – Москва : Мысль, 1986. – 607 с.
31. Плешаков, В.А. Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'a до Homo Cyberus'a. Монография. – М.: «Прометей», 2012. – 212 с.
32. Росс, Л. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт ; перевод с английского В. В. Румынского ; под редакцией Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна. – Москва : Аспект Пресс, 1999. – 429 с.
33. Ротенберг, В. С. Межполушарная асимметрия мозга и проблема интеграции культур / В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский // Вопросы философии. – 1984. – № 4. – С. 78-86.
34. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 720 с.
35. Рубцова, О. В. Цифровые технологии как новое средство опосредования / О. В. Рубцова // Международный симпозиум «Л. С. Выготский и современное детство» : сборник тезисов / ответственный редактор К. Н. Поливанова. – 2017. – С. 85-86.
36. Секацкая, Е. О. Базисные убеждения личности, представления о себе и их взаимосвязь со стратегиями совладания / Е. О. Секацкая // Проблемы современного образования. – 2020. – № 6. – С. 23-29.
37. Сердюкова, Е. Ф. Иррациональные суждения как причина возникновения у человека эмоциональных проблем / Е. Ф. Сердюкова // Известия Чеченского государственного университета. – 2016. – № 3. – С. 78-81.
38. Солдатова, Г. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования / Г. Солдатова, Е. Зотова, М. Лебешева, В. Шляпников. – Москва : Google, 2013. – 165 с.

39. Солдатова, Г. У. Краткая и скрининговая версии индекса цифровой компетентности: верификация и возможности применения / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3(31). – С. 47-56.

40. Солдатова, Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г. У. Солдатова // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9, № 3. – С. 71-80.

41. Узнадзе, Д. Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 416 с.

42. Федоров, А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия / А. П. Федоров. – СПб. [и др.]: Питер: Питер принт, 2002. – 334 с.

43. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник : перевод с английского и немецкого / В. Франкл ; общая редакция Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева ; вступительная статья Д. А. Леонтьева. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с.

44. Фрейд, З. Техника психоанализа / З. Фрейд ; перевод с немецкого А. М. Боковой. – Москва : Академический проект, 2008. – 291 с.

45. Фромм, Э. Человек для самого себя ; Революция надежды ; Душа человека : сборник : перевод с английского, немецкого / Э. Фромм. – Москва : АСТ : АСТ МОСКВА, 2009. – 763 с.

46. Харитонов, С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии / С. В. Харитонов. – М.: Психотерапия, 2009. – 172 с.

47. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии / под редакцией А. М. Боковой. – Москва : Когито-центр, 2000. – С. 224-267.

48. Хухорева, А. В. Индивидуальные ценности в структуре сознания : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / А. В. Хухорева. – Москва, 2011. – 158 с.

49. Черников, М. В. Рациональное и иррациональное в человеческом поведении / М. В. Черников, Л. С. Перевозчикова, Е. В. Авдеенко // Каспийский регион: политика, экономика, культура. – 2022. – № 4 (73). – С. 130-135.
50. Шихирев, П. Н. Современная социальная психология / П. Н. Шихирев. – Москва : ИП РАН; КСП+; Академический Проект, 1999. – 260 с.
51. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис ; перевод с английского. – Санкт-Петербург : Изд-во Сова ; Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
52. Эллис, А. Как сохранить эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах / А. Эллис. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 288 с.
53. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден ; перевод с английского Т. Саушкиной. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2002. – 348 с.
54. Эллис, А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А. Эллис, К. Макларен. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 157 с.
55. Bartucz, M. B. Irrational beliefs at country level functioning: A crosscultural extension of the cognitive-behavioral model / M. B. Bartucz, D. O. David // Journal of Evidence-Based Psychotherapies. – 2019. – Vol. 19, No. 1. – P. 1-26.
56. Beck, A. Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research / A. Beck, P. Knapp // Revista Brasileira de Psiquiatria. – 2008. – No. 30 (II). – P. 54-64.
57. Chitosca, M.I. The Internet as a socializing agent of the “M Generation” // Journal of Social Informatics. – 2006. – Vol. 5 (June). – P. 3-21.
58. Dimeff, L. Dialectical behavior therapy in a nutshell / L. Dimeff, M. M. Linehan // The California Psychologist. – 2001. – Vol. 34, No. 3. – P. 10-13.
59. Epstein, S. The self-concept, the traumatic neurosis, and the structure of personality / S. Epstein // Perspectives in Personality. – 1991. – No. 3. – P. 63-98.

60. Hayes, S. C. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes / S. C. Hayes, J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda, J. Lillis // Behaviour Research and Therapy. – 2006. – Vol. 44, No. 1. – P. 1-25.
61. Heidenreich, T. Existential Approaches and Cognitive Behavior Therapy: Challenges and Potential / T. Heidenreich, A. Noyon, M. Worrell, R. Menzies // International Journal of Cognitive Therapy. – 2021. – Vol. 14, No. 1. – P. 209-234.
62. James, W. Some Problems of Philosophy / W. James. – Cambridge : Harvard University Press, 1979. – 464 p.
63. Leung, K. Social axioms: The search for universal dimensions of general beliefs about how the world functions / K. Leung, M. H. Bond, S. R. de Carrasquel, C. Muñoz, M. Hernández, F. Murakami, S. Yamaguchi, G. Bierbrauer, T. M. Singelis // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2002. – No. 33. – P. 286-302.
64. Martin, R. Schema therapy / R. Martin, J. Young // Handbook of cognitive-behavioral therapies / K. S. Dobson (Ed.). – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2010. – P. 317-346.
65. Segal, Z. A maturing mindfulness-based cognitive therapy reflects on two critical issues / Z. Segal, S. Dimidjian, A. Beck, J. M. Boggs, R. Vanderkruik, C. A. Metcalf, R. Gallop, J. D. Felder, J. Levy // Current Opinion in Psychology. – 2019. – Vol. 28. – P. 218-222.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Социально-демографические данные респондентов

Таблица 1

Данные респондентов

№	1. Ваш Пол ¹	2. Ваш возраст	3. Ваше образование ²	4. Ваше семейное положение на данный момент ³	5. Ваш занятость ⁴	6. Ваш опыт (лет) работы
1	2	29	2	3	3	3
2	1	25	1	2	3	2
3	2	37	3	3	2	14
4	2	30	1	2	4	6
5	2	30	2	3	2	2
6	1	29	1	2	2	7
7	1	31	1	2	1	12
8	2	42	2	3	2	15
9	1	25	2	3	2	1
10	1	44	3	3	1	9
11	1	37	3	2	2	14
12	1	34	3	1	3	5
13	1	27	3	3	3	7
14	1	39	3	1	1	19
15	2	25	1	2	3	3
16	1	35	3	3	1	11
17	2	45	3	3	2	18
18	2	25	2	3	1	2
19	1	39	2	3	3	11
20	1	26	1	3	2	4
21	1	33	3	1	2	6
22	1	34	3	3	3	6
23	2	36	3	2	1	11
24	1	31	3	3	3	11
25	2	27	3	1	2	3
26	2	34	3	3	2	12
27	2	37	2	3	2	15
28	1	30	1	3	3	4
29	1	26	3	3	1	0
30	1	44	2	3	1	14
31	2	37	3	1	4	15
32	2	26	2	1	3	4

¹ 1 = мужской; 2 = женский

² 1 = среднее (в т.ч. среднее специальное/неоконченное высшее); 2 = два более двух высших (или научная степень); 3 = высшее;

³ 1 = нахожусь в официальном браке; 2 = есть партнер/сожитель, неоформленные официально отношения; 3 = нет партнера/разведен/разведена/в поисках;

⁴ 1 = полная; 2 = частично; 3 = стажировка/учеба; 4 = временно не работаю/не учусь/в поисках.

№	1. Ваш Пол¹	2. Ваш возраст	3. Ваше образование²	4. Ваше семейное положение на данный момент³	5. Ваш занятость⁴	6. Ваш опыт (лет) работы
33	2	41	1	3	4	20
34	1	37	3	2	1	12
35	1	33	2	1	1	8
36	2	36	1	3	3	10
37	2	38	1	3	1	9
38	1	41	3	1	1	14
39	1	43	3	2	1	12
40	2	38	3	3	1	16
41	1	33	3	1	2	8
42	1	28	3	3	1	3
43	1	45	3	1	3	12
44	2	31	1	3	1	10
45	2	41	2	2	4	11
46	1	30	1	3	2	6
47	2	38	3	2	1	11
48	1	44	1	3	1	10
49	1	31	3	2	2	8
50	2	43	3	1	3	10
51	2	30	3	1	2	2
52	1	42	3	1	1	12
53	1	28	1	2	2	5
54	2	33	1	2	4	10
55	2	38	3	3	4	17
56	2	35	3	2	2	14
57	1	33	2	3	4	12
58	1	27	1	3	2	5
59	2	26	1	2	3	2
60	1	25	1	2	3	3
61	2	41	3	3	2	18
62	1	38	2	3	2	13
63	1	33	1	3	3	8
64	1	26	2	3	3	4
65	1	36	3	3	2	8
66	1	39	1	3	1	11
67	1	31	1	2	3	8
68	2	37	1	1	1	11
69	1	44	3	1	1	16
70	2	26	1	3	3	3
71	2	25	1	3	4	1
72	1	32	1	1	4	5
73	1	28	3	3	2	7
74	1	28	2	1	3	2
75	1	42	3	2	2	20
76	1	33	2	2	3	7
77	2	35	1	3	3	12
78	1	39	3	2	2	17

№	1. Ваш Пол¹	2. Ваш возраст	3. Ваше образование²	4. Ваше семейное положение на данный момент³	5. Ваш занятость⁴	6. Ваш опыт (лет) работы
79	1	25	2	2	1	2
80	1	38	1	1	1	15

Приложение 2. Результаты респондентов на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 1

Шкала базисных убеждений (World Assumptions Scale, WAS) (Автор: R. Janoff-Bulman (1989). Адаптация: М. А. Падун, А. В. Котельникова (2008))

№	Доброжела- тельность мира	Справедливость	Образ «Я»	Удача	Убеждения о контроле
1	4	3	4	0	5
2	6	6	2	9	10
3	7	2	7	2	4
4	3	5	7	4	8
5	8	3	9	9	4
6	8	9	9	6	8
7	9	3	5	7	6
8	7	0	1	6	4
9	9	6	5	2	6
10	8	6	6	8	6
11	3	5	4	6	5
12	5	0	1	2	6
13	9	7	6	9	7
14	9	7	9	4	5
15	3	2	7	1	2
16	9	7	9	8	8
17	7	7	6	10	10
18	7	3	4	5	5
19	5	3	6	6	9
20	4	5	7	0	0
21	9	6	7	7	6
22	4	4	5	9	8
23	8	7	6	10	8
24	10	6	10	9	5
25	6	4	9	9	8
26	5	7	5	6	5
27	8	8	7	9	0
28	8	9	7	7	8
29	2	4	3	3	5
30	9	6	6	7	5
31	4	6	3	6	6
32	6	7	6	9	4
33	5	4	6	5	6
34	6	7	7	7	7
35	8	9	6	6	10
36	6	3	3	6	7
37	1	2	1	5	1
38	6	5	0	2	1
39	10	5	8	7	9

№	Доброжела- тельность мира	Справедливость	Образ «Я»	Удача	Убеждения о контроле
40	6	8	7	7	8
41	5	1	4	7	3
42	8	3	5	9	9
43	5	3	3	3	3
44	2	6	9	7	6
45	2	9	2	5	4
46	7	2	10	4	3
47	2	1	0	2	5
48	9	8	7	8	2
49	4	4	4	8	5
50	2	4	5	2	1
51	4	2	4	0	1
52	7	6	6	6	6
53	8	6	7	8	7
54	4	2	2	5	7
55	2	8	7	5	4
56	6	6	10	6	10
57	4	2	0	2	6
58	4	8	7	5	6
59	6	9	8	10	7
60	6	9	6	8	6
61	3	3	6	3	7
62	2	4	3	0	4
63	5	4	5	7	2
64	7	5	7	4	5
65	6	7	8	5	5
66	4	8	7	2	2
67	6	6	7	10	9
68	2	8	8	10	8
69	8	7	9	8	6
70	5	6	7	4	4
71	1	5	1	3	2
72	0	1	1	5	0
73	8	8	7	8	7
74	9	8	5	8	4
75	10	8	9	1	9
76	4	2	3	3	5
77	9	2	7	2	4
78	5	6	8	6	6
79	7	6	7	7	9
80	0	6	5	6	4

Таблица 2

Исследовательский опросник «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения»
(Автор: И. С. Лучинкина (2019))

№	Дихотомическое мышление	Катастрофизация	Обесценивание позитивного	Эмоциональное обоснование	Навешивание ярлыков	Мысленный фильтр	Чтение мыслей	Персонализация	Долженствовани	Сверхгенерализация
1	9	8	8	7	10	8	6	7	9	9
2	5	8	6	4	8	4	7	7	8	5
3	10	6	10	10	6	10	7	6	10	7
4	7	10	11	10	11	8	8	6	7	12
5	7	4	6	7	9	8	6	4	4	10
6	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5
7	4	4	9	6	6	6	10	9	6	4
8	6	9	9	8	8	10	8	9	7	12
9	9	8	10	7	4	8	6	4	8	4
10	8	4	4	4	4	4	4	6	6	6
11	7	8	4	5	10	6	12	6	10	5
12	7	7	8	11	11	7	11	9	7	12
13	7	5	8	5	4	5	8	7	4	4
14	4	4	4	4	8	9	6	8	6	5
15	7	5	11	10	7	5	9	9	5	10
16	4	7	4	4	4	4	7	4	4	10
17	4	6	4	4	4	6	6	5	4	4
18	8	10	6	9	8	10	9	6	10	7
19	5	5	11	8	9	5	8	9	5	5
20	11	5	9	7	9	6	11	10	6	9
21	8	7	4	5	4	4	10	8	4	4
22	10	8	12	6	8	10	10	4	8	9
23	8	4	4	7	4	6	4	4	7	5
24	7	4	5	4	7	7	8	8	4	6
25	4	6	7	8	8	8	4	8	4	5
26	10	10	11	6	10	6	4	5	7	9
27	4	10	4	6	9	6	10	12	8	4
28	8	7	5	5	6	6	7	6	4	10
29	9	11	10	5	11	10	6	9	8	7
30	6	4	7	5	5	10	5	8	10	8
31	7	7	11	10	7	8	7	5	11	8
32	10	8	8	5	10	8	9	5	4	4
33	9	5	6	7	11	9	10	5	12	6
34	7	4	4	4	7	5	7	7	7	4
35	6	7	4	5	10	7	4	7	5	4
36	6	11	5	9	6	7	10	6	9	11
37	6	9	12	7	8	9	10	10	5	12
38	7	7	10	6	12	5	12	11	12	12
39	6	4	4	8	5	8	4	5	8	4

№	Дихотомическое мышление	Катастрофизация	Обесценивание позитивного	Эмоциональное обоснование	Навешивание ярлыков	Мысленный фильтр	Чтение мыслей	Персонализация	Долженствовани е	Сверхгенерализация
40	9	6	4	10	4	10	8	4	4	8
41	10	10	7	6	12	7	12	11	7	10
42	4	11	7	7	8	7	7	10	8	8
43	5	9	9	10	8	8	8	8	8	8
44	7	11	8	7	9	6	11	10	6	7
45	12	10	7	10	8	5	8	8	6	11
46	8	11	8	10	6	11	11	6	5	5
47	8	7	9	6	7	11	8	7	12	5
48	4	12	7	4	5	12	5	4	6	6
49	5	4	5	6	7	5	6	6	8	6
50	9	8	12	10	7	4	6	5	9	10
51	7	6	6	12	11	8	11	7	7	12
52	7	4	7	4	7	4	10	6	4	5
53	9	7	5	7	7	8	6	5	6	9
54	8	8	11	5	10	11	9	10	11	8
55	11	12	8	12	7	9	12	6	11	8
56	5	4	7	10	7	8	6	4	4	8
57	12	9	9	12	8	7	8	8	10	7
58	8	7	9	8	4	6	5	10	9	8
59	6	7	6	4	5	4	6	4	5	4
60	4	6	4	4	4	6	7	6	5	4
61	9	11	7	8	9	7	7	9	8	8
62	12	7	10	8	7	9	12	11	8	10
63	7	11	5	9	8	7	4	11	6	7
64	5	6	7	6	7	9	6	9	9	8
65	10	5	10	8	4	10	8	9	9	7
66	10	9	6	5	7	10	9	5	11	10
67	8	6	8	4	8	5	8	6	4	5
68	7	4	4	4	8	6	7	6	5	4
69	4	5	6	5	8	8	7	4	8	4
70	6	9	11	7	5	7	6	9	5	11
71	11	10	7	7	12	7	8	10	9	12
72	8	7	8	10	6	11	10	6	7	12
73	5	6	9	6	4	8	4	9	5	5
74	4	9	5	9	10	7	4	6	10	4
75	8	8	4	8	5	5	6	8	7	7
76	8	10	11	5	5	8	11	6	10	9
77	9	11	6	11	6	9	12	8	6	10
78	5	5	12	8	4	4	9	4	5	7
79	7	5	10	4	10	8	10	10	6	9
80	11	9	6	9	12	7	6	11	8	9

Таблица 3

Опросник метакогнитивных убеждений (Metacognition Questionnaire, MCQ-30)

(Авторы: A. Wells, S. Cartwright-Hatton (2004); Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В.

Московченко, В. М. Ялтонский (2018))

№	Позитивные убеждения, POS	Негативные убеждения, NEG	Когнитивная несостоятель ность, СС	Контроль мыслей, NC	Внимательно сть к мышлению, CSC	Общий балл
1	16	17	20	16	22	91
2	7	15	14	9	8	53
3	11	14	12	10	16	63
4	7	22	14	22	20	85
5	13	17	12	16	16	74
6	7	6	14	6	14	47
7	16	22	17	13	11	79
8	11	19	20	19	24	93
9	12	14	16	19	9	70
10	13	8	13	11	7	52
11	18	10	15	11	11	65
12	16	19	17	18	21	91
13	10	7	13	8	13	51
14	18	24	12	15	11	80
15	10	10	18	15	6	59
16	11	14	9	6	14	54
17	11	9	16	6	13	55
18	17	14	18	24	21	94
19	14	16	15	14	13	72
20	16	16	11	10	18	71
21	11	16	9	8	14	58
22	18	12	10	12	14	66
23	11	6	6	9	15	47
24	7	14	9	18	14	62
25	8	10	13	12	22	65
26	14	17	13	16	16	76
27	10	16	9	15	11	61
28	14	16	10	17	9	66
29	14	10	18	13	16	71
30	12	18	16	12	16	74
31	10	15	18	23	12	78
32	15	18	14	17	17	81
33	17	10	11	12	16	66
34	20	12	14	19	14	79
35	11	8	7	24	14	64
36	18	23	11	14	13	79
37	16	24	22	12	19	93
38	22	24	11	24	19	100
39	9	14	7	11	14	55

№	Позитивные убеждения, POS	Негативные убеждения, NEG	Когнитивная несостоятель ность, СС	Контроль мыслей, NC	Внимательно сть к мышлению, CSC	Общий балл
40	19	10	12	7	14	62
41	11	19	18	19	12	79
42	15	11	9	17	16	68
43	15	17	16	11	11	70
44	14	14	13	18	14	73
45	21	19	13	24	24	101
46	19	12	20	14	13	78
47	18	6	17	23	15	79
48	10	10	10	15	14	59
49	15	18	12	10	13	68
50	13	16	15	18	16	78
51	21	21	19	22	22	105
52	12	10	19	10	12	63
53	12	14	10	13	9	58
54	21	18	19	18	16	92
55	22	23	24	24	20	113
56	13	13	11	8	10	55
57	23	21	23	18	18	103
58	18	14	18	9	12	71
59	7	14	11	9	11	52
60	7	6	9	11	13	46
61	10	16	13	9	12	60
62	16	22	24	17	23	102
63	12	19	14	16	15	76
64	10	13	15	13	11	62
65	16	17	14	17	10	74
66	19	13	16	15	10	73
67	13	7	13	13	6	52
68	7	24	14	7	6	58
69	8	13	14	12	7	54
70	18	12	18	17	11	76
71	16	21	18	15	24	94
72	17	18	23	16	9	83
73	16	12	15	18	12	73
74	9	13	17	9	15	63
75	9	8	7	6	7	37
76	15	14	12	10	13	64
77	24	22	16	23	22	107
78	18	23	21	8	14	84
79	16	14	7	14	15	66
80	13	19	14	13	15	74

Таблица 4

Шкала проблемного использования соцсетей (адаптация методики Problematic Use Scale, PFUS) (Автор: С. Marino et al. (2017) Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский (2018))

№	Предпочт ение онлайн- общения	Регуляц ия эмоций	Когнитивна я поглощеннос ть	Компульсив ное использован ие	Негативн ые последств ия	Шкала проблемного использован ия соцсетей
1	6	14	13	17	14	64
2	9	7	6	9	5	36
3	16	10	10	8	10	54
4	6	8	20	18	20	72
5	13	11	15	4	7	50
6	5	7	7	6	8	33
7	5	7	5	7	9	33
8	9	17	21	18	15	80
9	9	19	11	12	10	61
10	8	7	10	4	6	35
11	9	13	11	14	4	51
12	17	18	9	15	14	73
13	3	9	3	11	3	29
14	4	6	6	3	8	27
15	13	14	8	17	13	65
16	11	7	3	8	4	33
17	3	5	9	5	8	30
18	18	13	16	17	17	81
19	10	14	16	16	16	72
20	13	17	11	4	14	59
21	5	9	18	4	9	45
22	9	8	5	9	6	37
23	6	6	5	7	8	32
24	8	13	3	9	9	42
25	6	3	3	5	8	25
26	14	8	8	7	10	47
27	12	11	21	11	5	60
28	14	9	10	10	12	55
29	11	12	9	18	6	56
30	10	8	8	10	5	41
31	21	11	3	21	11	67
32	5	14	9	20	11	59
33	14	8	16	10	16	64
34	4	7	8	5	4	28
35	8	5	7	8	5	33
36	14	16	10	8	14	62
37	21	12	20	18	4	75
38	21	16	14	20	18	89
39	7	7	5	5	14	38
40	7	3	6	8	14	38
41	18	19	10	19	14	80

№	Предпочт ение онлайн- общения	Регуляц ия эмоций	Когнитивна я поглощеннос ть	Компульсив ное использован ие	Негативн ые последств ия	Шкала проблемного использован ия соцсетей
42	9	19	7	11	13	59
43	12	14	16	8	14	64
44	8	13	15	14	21	71
45	14	5	16	17	16	68
46	9	10	15	17	9	60
47	7	19	14	11	15	66
48	3	9	12	4	9	37
49	11	11	9	9	11	51
50	12	11	9	20	13	65
51	14	17	19	15	14	79
52	8	3	9	3	9	32
53	14	6	7	13	7	47
54	4	13	16	13	11	57
55	11	14	19	18	18	80
56	4	4	5	6	14	33
57	19	4	16	21	18	78
58	7	20	6	11	7	51
59	7	9	5	6	4	31
60	3	5	3	6	6	23
61	8	8	11	12	12	51
62	20	16	15	14	5	70
63	13	9	10	9	14	55
64	4	5	6	5	10	30
65	10	6	12	4	5	37
66	13	18	20	5	14	70
67	19	7	9	3	7	45
68	3	3	8	8	6	28
69	7	4	8	4	5	28
70	5	9	7	18	7	46
71	6	16	15	16	17	70
72	14	16	14	8	16	68
73	11	9	6	7	8	41
74	8	7	5	17	4	41
75	9	9	3	6	6	33
76	8	10	13	12	13	56
77	20	18	14	20	15	87
78	12	14	10	12	4	52
79	4	4	11	12	8	39
80	12	11	13	15	15	66

Программа психологической коррекции иррациональных убеждений в цифровом формате

Встреча 1: «Знакомство с иррациональными убеждениями»

Цель: Познакомить участников с концепцией иррациональных убеждений и их влиянием на эмоции и поведение.

Задачи:

1. Установить контакт между участниками группы;
2. Ввести понятие иррациональных убеждений;
3. Помочь участникам идентифицировать собственные иррациональные убеждения.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, знакомство участников, объяснение формата работы.
2. Основная часть:
 - Мини-лекция «Что такое иррациональные убеждения?»;
 - Упражнение «Мой внутренний диалог»;
 - Упражнение «Охота за убеждениями»;
 - Упражнение «Шкала иррациональности».
3. Заключительный этап: Рефлексия, обратная связь.

Описание

Вводный этап начинается с теплого приветствия участников ведущим, который представляется и кратко рассказывает о целях и формате программы. Затем проводится упражнение «Цифровое рукопожатие», где каждый участник по очереди называет свое имя и делится интересным фактом о своем опыте в цифровой среде. Это помогает создать непринужденную атмосферу и начать формировать групповую динамику. Ведущий объясняет правила работы в онлайн-группе, уделяя особое внимание вопросам конфиденциальности, уважения к другим участникам и техническим аспектам взаимодействия в цифровой среде.

Основная часть встречи открывается мини-лекцией «Что такое иррациональные убеждения?». Ведущий, опираясь на теорию А. Эллиса [51], объясняет концепцию иррациональных убеждений, их влияние на эмоции и поведение. Особое внимание уделяется примерам иррациональных убеждений, характерных для цифровой среды, таких как «Я должен всегда быть доступен онлайн» или «Отсутствие лайков под моим постом означает, что я неинтересен людям». Ведущий подчеркивает, как эти убеждения могут влиять на психологическое благополучие в контексте онлайн-взаимодействия.

После лекции проводится упражнение «Мой внутренний диалог». Участникам предлагается вспомнить недавнюю ситуацию онлайн-общения, которая вызвала у них негативные эмоции. Они записывают свои мысли в тот момент, а затем желающие делятся ими в общем чате или голосом. Ведущий модерировать обсуждение, помогая участникам увидеть связь между их мыслями и эмоциональными реакциями в цифровой среде. Это упражнение помогает участникам начать процесс осознания своих автоматических мыслей и их влияния на эмоциональное состояние.

Далее следует упражнение «Охота за убеждениями». Ведущий демонстрирует участникам скриншоты типичных ситуаций в социальных сетях, таких как отсутствие ответа на сообщение или негативный комментарий под постом. Участники в чате пишут возможные мысли и убеждения, возникающие в таких ситуациях. Затем проводится групповое обсуждение, где ведущий помогает выявить иррациональные компоненты в предложенных убеждениях. Это упражнение позволяет участникам практиковать навык распознавания иррациональных убеждений в контексте онлайн-взаимодействия.

Завершающим упражнением основной части является «Шкала иррациональности». Ведущий предлагает несколько утверждений, связанных с цифровой средой, а участники оценивают степень их рациональности или иррациональности по шкале от 1 до 10 в онлайн-форме. После заполнения

формы проводится обсуждение результатов, где участники делятся своими мыслями о том, почему они оценили утверждения именно так. Это упражнение помогает участникам начать различать рациональные и иррациональные убеждения, а также осознать разнообразие взглядов на одни и те же ситуации.

Заключительный этап встречи посвящен рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями от первой встречи, рассказывают о наиболее значимых для них открытиях. Ведущий подводит итоги, подчеркивая ключевые идеи о природе иррациональных убеждений и их влиянии на наше восприятие цифровой реальности.

В качестве домашнего задания участникам предлагается вести дневник иррациональных мыслей, возникающих при использовании цифровых устройств и онлайн-общении. Ведущий объясняет, как вести такой дневник, и подчеркивает важность регулярной практики для развития навыка распознавания иррациональных убеждений.

Встреча завершается напоминанием о дате и времени следующей сессии, а также словами поддержки и ободрения от ведущего. Участников поощряют задавать любые возникшие вопросы и делиться своими мыслями в групповом чате между встречами.

Встреча 2: «Когнитивные искажения в цифровой среде»

Описание

Цель: Изучить специфические когнитивные искажения, возникающие при взаимодействии в цифровой среде.

Задачи:

1. Познакомить участников с основными видами когнитивных искажений.
2. Исследовать, как цифровая среда влияет на формирование и усиление когнитивных искажений.
3. Научить участников распознавать когнитивные искажения в онлайн-взаимодействии.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, краткий обзор предыдущей встречи.

2. Основная часть:

– Мини-лекция «Когнитивные искажения в цифровом мире»;

– Упражнение «Детектив когнитивных искажений»;

– Упражнение «Цифровой след наших мыслей»;

– Упражнение «Переписка с искажениями».

3. Заключительный этап: Рефлексия, обратная связь.

Вводный этап начинается с приветствия участников и краткого обзора материала предыдущей встречи. Ведущий предлагает участникам поделиться своими наблюдениями из дневника иррациональных мыслей, который они вели в качестве домашнего задания. Это позволяет плавно перейти к теме когнитивных искажений в цифровой среде.

Основная часть встречи открывается мини-лекцией «Когнитивные искажения в цифровом мире». Ведущий объясняет концепцию когнитивных искажений, опираясь на теорию А. Бека [4], и рассказывает о специфических искажениях, характерных для цифровой среды. Особое внимание уделяется таким феноменам, как эффект онлайн-растормаживания, иллюзия анонимности, и эхо-камеры в социальных сетях. Важно подчеркнуть, как эти особенности цифровой коммуникации могут усиливать уже существующие когнитивные искажения.

После лекции следует упражнение «Детектив когнитивных искажений». Участникам предлагается проанализировать несколько скриншотов типичных онлайн-дискуссий или постов в социальных сетях. Их задача – выявить возможные когнитивные искажения в представленных материалах. Это упражнение помогает развить навык распознавания иррациональных мыслей в реальных ситуациях онлайн-общения.

Далее проводится упражнение «Цифровой след наших мыслей». Участники исследуют свою недавнюю активность в социальных сетях (посты, комментарии, лайки) и пытаются выявить, какие когнитивные

искажения могли повлиять на их онлайн-поведение. Это упражнение способствует развитию самоосознания и критического мышления в отношении собственной цифровой активности.

Завершающим упражнением основной части является «Переписка с искажениями». Участники разбиваются на пары и проводят короткую онлайн-беседу, намеренно включая в свои сообщения различные когнитивные искажения. Затем они анализируют эту переписку, выявляя использованные искажения и обсуждая, как они повлияли на ход разговора. Это упражнение помогает на практике увидеть, как когнитивные искажения могут влиять на онлайн-коммуникацию.

Заключительный этап встречи посвящен рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями от встречи, рассказывают о наиболее значимых для них открытиях. Ведущий подводит итоги, акцентируя внимание на важности осознания когнитивных искажений для улучшения качества онлайн-взаимодействия.

В качестве домашнего задания участникам предлагается вести дневник когнитивных искажений, фиксируя случаи, когда они замечают их у себя или у других в процессе онлайн-общения. Это задание поможет закрепить полученные знания и развить навык самонаблюдения в цифровой среде.

Встреча 3: «Эмоциональная регуляция онлайн»

Описание

Цель: Развить навыки эмоциональной регуляции в контексте цифрового взаимодействия.

Задачи:

1. Обучить участников техникам распознавания эмоций в онлайн-общении.
2. Представить стратегии управления эмоциями в цифровой среде.
3. Практиковать навыки эмоциональной саморегуляции.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, обзор предыдущей встречи.

2. Основная часть:

- Мини-лекция «Эмоции в цифровом пространстве»;
- Упражнение «Эмодзи»;
- Упражнение «Цифровое дыхание»;
- Упражнение «Виртуальный якорь спокойствия»

3. Заключительный этап: Рефлексия, обратная связь.

Вводный этап встречи начинается с приветствия участников и краткого обзора материала предыдущей сессии. Ведущий предлагает участникам поделиться своими наблюдениями из дневника когнитивных искажений, который они вели в качестве домашнего задания. Это позволяет освежить пройденный материал и плавно перейти к теме эмоциональной регуляции в цифровой среде.

Основная часть открывается мини-лекцией «Эмоции в цифровом пространстве». Ведущий рассказывает о специфике эмоциональных переживаний в онлайн-взаимодействии, опираясь на концепцию эмоциональных схем Р. Лихи [25]. Особое внимание уделяется тому, как особенности цифровой коммуникации (отсутствие невербальных сигналов, асинхронность, публичность) влияют на восприятие и выражение эмоций. Подчеркивается важность развития навыков эмоциональной саморегуляции для поддержания психологического благополучия в цифровой среде.

После лекции следует упражнение «Эмодзи». Участникам предлагается проанализировать свои недавние переписки в мессенджерах или социальных сетях, обращая внимание на использованные эмодзи. Их задача – соотнести эмодзи с реальными эмоциями, которые они испытывали в момент общения. Это упражнение помогает развить навык осознания и вербализации эмоций в контексте онлайн-коммуникации.

Далее проводится упражнение «Цифровое дыхание». Ведущий обучает участников технике диафрагмального дыхания, адаптированной для использования во время онлайн-общения. Участники практикуют эту технику, представляя типичные стрессовые ситуации в цифровой среде

(например, получение негативного комментария или игнорирование сообщения). Это упражнение предоставляет участникам конкретный инструмент для быстрой эмоциональной саморегуляции в онлайн-контексте.

Завершающим упражнением основной части является «Виртуальный якорь спокойствия». Участники создают персональный цифровой ресурс (например, изображение, короткое видео или аудиозапись), который вызывает у них чувство спокойствия и уверенности. Они учатся использовать этот ресурс как «якорь» для восстановления эмоционального баланса в стрессовых онлайн-ситуациях. Это упражнение основано на техниках когнитивно-поведенческой терапии и помогает сформировать позитивную ассоциативную связь для управления эмоциями в цифровой среде.

Заключительный этап встречи посвящен рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями от практических упражнений, обсуждают, какие техники показались им наиболее эффективными. Ведущий подводит итоги, подчеркивая важность регулярной практики навыков эмоциональной саморегуляции в повседневном онлайн-взаимодействии.

В качестве домашнего задания участникам предлагается вести дневник эмоций, фиксируя свои эмоциональные реакции в различных ситуациях онлайн-общения и отмечая, какие техники саморегуляции они использовали. Это задание поможет закрепить полученные навыки и развить привычку осознанного управления эмоциями в цифровой среде.

Встреча 4: «Переоценка цифровых триггеров»

Описание

Цель: Научить участников переоценивать ситуации, вызывающие иррациональные убеждения в цифровой среде.

Задачи:

1. Идентифицировать основные триггеры иррациональных убеждений в онлайн-пространстве.
2. Обучить технике когнитивной переоценки.
3. Практиковать навыки альтернативного мышления.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, обзор предыдущей встречи.

2. Основная часть:

– Мини-лекция «Цифровые триггеры и их переоценка»;

– Упражнение «Карта цифровых триггеров»;

– Упражнение «Альтернативный сценарий»;

– Упражнение «Цифровой адвокат дьявола»

3. Заключительный этап: Рефлексия, обратная связь.

Вводный этап начинается с приветствия участников и краткого обзора материала предыдущей встречи. Ведущий предлагает участникам поделиться опытом ведения дневника эмоций и использования техник эмоциональной саморегуляции в онлайн-среде. Это позволяет закрепить пройденный материал и плавно перейти к теме переоценки цифровых триггеров.

Основная часть открывается мини-лекцией «Цифровые триггеры и их переоценка». Ведущий объясняет концепцию триггеров в контексте цифровой среды, опираясь на теорию когнитивной терапии А. Бека [4]. Особое внимание уделяется тому, как специфические особенности онлайн-коммуникации (например, отсутствие мгновенного ответа, количество лайков, комментарии незнакомцев) могут активировать иррациональные убеждения. Ведущий представляет технику когнитивной переоценки как эффективный инструмент для работы с этими триггерами.

После лекции проводится упражнение «Карта цифровых триггеров». Участники создают визуальную карту своих личных триггеров в цифровой среде, используя онлайн-инструмент для совместной работы. Они отмечают различные ситуации онлайн-взаимодействия, которые вызывают у них негативные эмоции или активируют иррациональные убеждения. Это упражнение помогает участникам осознать и систематизировать свои уязвимые места в цифровом пространстве.

Далее следует упражнение «Альтернативный сценарий». Участники выбирают один из своих наиболее сильных триггеров и работают над

созданием альтернативных интерпретаций ситуации. Ведущий демонстрирует процесс когнитивной переоценки на примере, а затем участники практикуют этот навык самостоятельно, используя технику «мозгового штурма» для генерации различных объяснений ситуации. Это упражнение развивает гибкость мышления и способность рассматривать ситуацию с разных точек зрения.

Завершающим упражнением основной части является «Цифровой адвокат дьявола». Участники разбиваются на пары и по очереди представляют друг другу свои иррациональные убеждения, связанные с цифровыми триггерами. Задача партнера – выступить в роли «адвоката дьявола», предлагая альтернативные точки зрения и оспаривая иррациональные аспекты убеждения. Это упражнение помогает участникам развить навыки критического мышления и аргументации, а также увидеть свои убеждения со стороны.

Заключительный этап встречи посвящен рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими открытиями и инсайтами, полученными в ходе упражнений. Они обсуждают, какие техники переоценки показались им наиболее эффективными и как они планируют применять эти навыки в повседневной онлайн-коммуникации. Ведущий подводит итоги, подчеркивая важность регулярной практики когнитивной переоценки для изменения иррациональных убеждений.

В качестве домашнего задания участникам предлагается вести дневник переоценки, где они будут фиксировать ситуации, вызвавшие негативные реакции в цифровой среде, и практиковать технику когнитивной переоценки. Это задание поможет закрепить полученные навыки и интегрировать их в повседневную онлайн-активность.

Встреча 5: «Построение здоровых цифровых границ»

Описание

Цель: Помочь участникам установить здоровые границы в цифровом пространстве.

Задачи:

1. Объяснить важность цифровых границ для психологического благополучия.
2. Научить участников распознавать нарушения личных границ в онлайн-среде.
3. Разработать стратегии установления и поддержания здоровых цифровых границ.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, обзор предыдущей встречи.
2. Основная часть:
 - Мини-лекция «Цифровые границы и психологическое здоровье»;
 - Упражнение «Аудит цифровых границ»;
 - Упражнение «Ассертивность в сети»;
 - Упражнение «Цифровой детокс»

Вводный этап начинается с приветствия участников и краткого обзора материала предыдущей встречи. Ведущий предлагает участникам поделиться опытом ведения дневника переоценки и применения техники когнитивной переоценки в их повседневной онлайн-активности. Это позволяет закрепить пройденный материал и плавно перейти к теме построения здоровых цифровых границ.

Основная часть открывается мини-лекцией «Цифровые границы и психологическое здоровье». Ведущий объясняет концепцию личных границ в контексте цифровой среды, опираясь на идеи Г.У. Солдатовой и Е.И. Рассказовой [39] о специфике онлайн-взаимодействия. Особое внимание уделяется тому, как размытие границ в цифровом пространстве может влиять на психологическое благополучие и способствовать формированию иррациональных убеждений. Ведущий подчеркивает важность осознанного подхода к установлению и поддержанию здоровых границ в онлайн-среде.

После лекции проводится упражнение «Аудит цифровых границ». Участникам предлагается проанализировать свое текущее онлайн-поведение и взаимодействие с цифровыми устройствами. Они оценивают различные аспекты своей цифровой жизни: время, проводимое онлайн, реакцию на уведомления, доступность для других пользователей, объем личной информации, размещаемой в сети. Это упражнение помогает участникам осознать свои текущие паттерны поведения в цифровой среде и выявить области, требующие корректировки.

Далее следует упражнение «Ассертивность в сети». Участники практикуют навыки ассертивного поведения в контексте онлайн-коммуникации. Ведущий представляет несколько сценариев типичных ситуаций нарушения личных границ в цифровой среде (например, навязчивые сообщения, неуместные просьбы о помощи, вторжение в личное пространство в социальных сетях). Участники работают в парах, отрабатывая техники вежливого, но твердого отстаивания своих границ. Это упражнение помогает развить уверенность в установлении и поддержании здоровых границ в онлайн-взаимодействии.

Завершающим упражнением основной части является «Цифровой детокс». Участники разрабатывают индивидуальный план кратковременного цифрового детокса, учитывая свои личные обстоятельства и потребности. План включает конкретные шаги по ограничению использования цифровых устройств и онлайн-сервисов на определенный период времени. Участники обсуждают потенциальные трудности и стратегии их преодоления. Это упражнение помогает участникам осознать свою зависимость от цифровых технологий и практиковать установление здоровых границ в отношениях с цифровой средой.

Заключительный этап встречи посвящен рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими мыслями и чувствами относительно установления цифровых границ. Они обсуждают, какие аспекты показались им наиболее сложными и какие стратегии они планируют применять в своей

повседневной жизни. Ведущий подводит итоги, подчеркивая важность регулярной практики и постепенного подхода к изменению цифровых привычек.

В качестве домашнего задания участникам предлагается реализовать свой план цифрового детокса и вести дневник наблюдений, отмечая свои мысли, чувства и поведение во время этого опыта. Кроме того, им рекомендуется начать внедрять стратегии установления здоровых границ в свою повседневную онлайн-активность.

Встреча 6: «Развитие цифровой эмпатии»

Описание

Цель: Улучшить навыки эмпатии и понимания других в цифровой коммуникации.

Задачи:

1. Объяснить особенности проявления эмпатии в онлайн-взаимодействии.
2. Научить участников распознавать эмоциональные состояния других по цифровым сигналам.
3. Практиковать навыки эмпатического общения онлайн.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, обзор предыдущей встречи.
2. Основная часть:
 - Мини-лекция «Эмпатия в цифровом мире»;
 - Упражнение «Цифровое зеркало»;
 - Упражнение «Эмпатическое слушание онлайн»;
 - Упражнение «Виртуальная поддержка»
3. Заключительный этап: Рефлексия, обратная связь.

Вводный этап начинается с приветствия участников и краткого обзора материала предыдущей встречи. Ведущий предлагает участникам поделиться опытом реализации плана цифрового детокса и внедрения стратегий

установления здоровых границ в их онлайн-активность. Это позволяет закрепить пройденный материал и плавно перейти к теме развития цифровой эмпатии.

Основная часть открывается мини-лекцией «Эмпатия в цифровом мире». Ведущий объясняет концепцию эмпатии и ее особенности в контексте онлайн-коммуникации, опираясь на идеи А.Е. Войскунского [10] о специфике психологических аспектов интернет-среды. Особое внимание уделяется трудностям проявления эмпатии в цифровом пространстве из-за отсутствия невербальных сигналов и ограниченного эмоционального контекста. Ведущий подчеркивает важность развития навыков цифровой эмпатии для улучшения качества онлайн-взаимодействия и снижения риска возникновения иррациональных убеждений.

После лекции проводится упражнение «Цифровое зеркало». Участникам предлагается проанализировать ряд сообщений из социальных сетей или мессенджеров, пытаясь определить эмоциональное состояние авторов. Они обращают внимание на выбор слов, использование эмодзи, пунктуацию и другие цифровые сигналы, которые могут указывать на эмоции собеседника. Участники делятся своими наблюдениями и обсуждают, как можно улучшить свою способность «считывать» эмоции в онлайн-коммуникации. Это упражнение помогает развить навыки распознавания эмоциональных состояний других людей в цифровой среде.

Далее следует упражнение «Эмпатическое слушание онлайн». Участники разбиваются на пары и практикуют техники активного слушания в формате онлайн-чата. Один участник делится какой-либо проблемой или переживанием, а другой практикует эмпатическое реагирование, используя техники перефразирования, отражения чувств и уточняющих вопросов. Затем участники меняются ролями. После упражнения проводится обсуждение, где участники делятся своим опытом и трудностями, с которыми они столкнулись при попытке проявить эмпатию в онлайн-формате. Это

упражнение помогает развить навыки эмпатического общения в цифровой среде.

Завершающим упражнением основной части является «Виртуальная поддержка». Участникам предлагается создать виртуальную группу поддержки внутри обучающей программы. Каждый участник делится какой-либо сложной ситуацией или проблемой, связанной с онлайн-взаимодействием. Задача остальных участников – предложить эмпатическую поддержку и конструктивные советы, используя навыки, полученные на этой встрече. Ведущий модерирует обсуждение, обращая внимание на проявления эмпатии и помогая участникам улучшить их навыки. Это упражнение позволяет участникам практиковать эмпатию в реальном контексте групповой онлайн-коммуникации.

Заключительный этап встречи посвящен рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями от упражнений, обсуждают, как развитие эмпатии может повлиять на их онлайн-взаимодействие и помочь в преодолении иррациональных убеждений. Они размышляют о том, какие аспекты цифровой эмпатии оказались для них наиболее сложными и как они планируют развивать эти навыки в дальнейшем. Ведущий подводит итоги, подчеркивая важность эмпатии для создания более позитивной и поддерживающей атмосферы в цифровом пространстве.

В качестве домашнего задания участникам предлагается вести дневник эмпатии, где они будут фиксировать свои попытки проявить эмпатию в онлайн-общении, отмечая успехи и трудности. Кроме того, им рекомендуется практиковать техники эмпатического слушания в их повседневных онлайн-взаимодействиях.

Встреча 7: «Преодоление цифровой тревоги и FOMO»

Описание

Цель: Помочь участникам справиться с тревогой и страхом упущения (FOMO) в цифровой среде.

Задачи:

1. Объяснить механизмы возникновения цифровой тревоги и FOMO.
2. Научить участников распознавать симптомы цифрового стресса.
3. Представить стратегии преодоления цифровой тревоги и FOMO.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, обзор предыдущей встречи.
2. Основная часть:
 - Мини-лекция «Цифровая тревога и FOMO»;
 - Упражнение «Цифровой дневник тревоги»;
 - Упражнение «Переключение внимания онлайн»;
 - Упражнение «Позитивный цифровой опыт»
3. Заключительный этап: Рефлексия, обратная связь.

Вводный этап начинается с приветствия участников и краткого обзора материала предыдущей встречи. Ведущий предлагает участникам поделиться опытом ведения дневника эмпатии и применения навыков эмпатического слушания в их онлайн-коммуникации. Это позволяет закрепить пройденный материал и плавно перейти к теме цифровой тревоги и FOMO (Fear of Missing Out – страх упущения).

Основная часть открывается мини-лекцией «Цифровая тревога и FOMO». Ведущий объясняет механизмы возникновения цифровой тревоги и FOMO, опираясь на исследования Г.У. Солдатовой и Е.И. Рассказовой [39] о психологических аспектах цифровой социализации. Особое внимание уделяется тому, как особенности цифровой среды (постоянная доступность информации, социальное сравнение, иллюзия постоянной активности других) могут усиливать тревожные состояния и чувство упущенных возможностей. Ведущий подчеркивает связь между цифровой тревогой и иррациональными убеждениями, объясняя, как они могут взаимно усиливать друг друга.

После лекции проводится упражнение «Цифровой дневник тревоги». Участникам предлагается в течение 10 минут записать все свои тревоги и опасения, связанные с цифровой жизнью. Это могут быть страхи пропустить важное сообщение, не успеть ответить вовремя, остаться в стороне от

обсуждаемых онлайн-событий и т.д. Затем участники анализируют свои записи, пытаясь выявить иррациональные убеждения, лежащие в основе этих тревог. Ведущий помогает участникам распознать общие паттерны и связи между их цифровыми тревогами и ранее обсуждаемыми иррациональными убеждениями. Это упражнение помогает участникам осознать и конкретизировать свои цифровые страхи, что является первым шагом к их преодолению.

Далее следует упражнение «Переключение внимания онлайн». Ведущий представляет технику переключения внимания как способ снижения цифровой тревоги. Участники практикуют эту технику, используя онлайн-инструменты. Например, они могут создать виртуальную доску, где размещают изображения, цитаты или короткие видео, помогающие переключить внимание с тревожных мыслей на более позитивные или нейтральные стимулы. Участники обсуждают, какие элементы оказались наиболее эффективными для них в снижении цифровой тревоги. Это упражнение предоставляет участникам практический инструмент для управления тревожными состояниями в цифровой среде.

Завершающим упражнением основной части является «Позитивный цифровой опыт». Участники работают в парах, обмениваясь идеями о том, как сделать свой онлайн-опыт более позитивным и менее тревожным. Они обсуждают стратегии, такие как создание «цифровых оазисов» (пространств в сети, вызывающих положительные эмоции), установление режима использования цифровых устройств, практика цифровой благодарности (ежедневное отмечание позитивных аспектов онлайн-взаимодействия). Затем пары презентуют свои идеи всей группе, и участники совместно создают «банк стратегий» для преодоления цифровой тревоги и FOMO. Это упражнение помогает участникам перейти от фокуса на проблемах к поиску конструктивных решений.

Заключительный этап встречи посвящен рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими мыслями о том, как понимание механизмов

цифровой тревоги и FOMO может помочь им в преодолении иррациональных убеждений. Они обсуждают, какие стратегии кажутся им наиболее применимыми в их жизни и как они планируют интегрировать полученные знания в свою повседневную цифровую активность. Ведущий подводит итоги, подчеркивая важность осознанного подхода к использованию цифровых технологий для поддержания психологического благополучия.

В качестве домашнего задания участникам предлагается выбрать и регулярно применять одну из стратегий преодоления цифровой тревоги, обсужденных на встрече. Им также рекомендуется вести дневник, отмечая изменения в уровне тревоги и FOMO, а также любые инсайты, связанные с их иррациональными убеждениями в цифровой сфере.

Встреча 8: «Интеграция и планирование будущего»

Описание

Цель: Закрепить полученные навыки и разработать план дальнейшего развития здоровых цифровых привычек.

Задачи:

1. Обобщить ключевые идеи и навыки, полученные на предыдущих встречах.
2. Помочь участникам разработать индивидуальный план поддержания психологического благополучия в цифровой среде.

3. Предоставить ресурсы для дальнейшего самостоятельного развития.

Структура встречи:

1. Вводный этап: Приветствие, обзор всего курса.
2. Основная часть:
 - Упражнение «Карта моего цифрового прогресса»;
 - Упражнение «Мой цифровой манифест»;
 - Упражнение «Банк цифровых ресурсов»;
 - Упражнение «Письмо в будущее»
3. Заключительный этап: Финальная рефлексия, обратная связь, прощание.

Вводный этап начинается с теплого приветствия участников и краткого обзора всего пройденного курса. Ведущий предлагает участникам поделиться своими наиболее значимыми инсайтами и изменениями, которые они заметили в своем отношении к цифровой среде за время программы. Это позволяет создать атмосферу рефлексии и подготовить участников к интеграции полученного опыта.

Основная часть открывается упражнением «Карта моего цифрового прогресса». Участникам предлагается создать визуальную карту своего пути через программу, отмечая ключевые моменты обучения, преодоленные трудности и достигнутые успехи. Они могут использовать онлайн-инструменты для создания интерактивных карт или инфографик. Это упражнение помогает участникам осознать и закрепить свой прогресс, а также выявить области, требующие дальнейшего развития.

Далее следует упражнение «Мой цифровой манифест». Участники формулируют личный набор принципов и правил для здорового взаимодействия с цифровой средой. Этот манифест должен отражать их индивидуальные цели, ценности и стратегии преодоления иррациональных убеждений в онлайн-контексте. Участники презентуют свои манифесты группе, получая обратную связь и поддержку от других. Это упражнение помогает участникам сформулировать конкретный план действий для поддержания психологического благополучия в цифровой среде.

Упражнение «Банк цифровых ресурсов» направлено на создание коллективной базы полезных инструментов и ресурсов для дальнейшего самостоятельного развития. Участники делятся приложениями, веб-сайтами, книгами и другими ресурсами, которые они нашли полезными в контексте работы над иррациональными убеждениями и цифровым благополучием. Ведущий дополняет этот список профессиональными ресурсами. Созданный банк ресурсов становится ценным инструментом для продолжения работы над собой после завершения программы.

Завершающим упражнением основной части является «Письмо в будущее». Участники пишут письмо самим себе, которое они прочтут через три месяца после окончания программы. В письме они описывают свои текущие достижения, цели на будущее и напоминания о важных стратегиях и инсайтах, полученных во время курса. Это упражнение помогает закрепить намерения участников и создает «якорь» для будущей самооценки прогресса.

Заключительный этап встречи посвящен финальной рефлексии и обратной связи. Участники делятся своими мыслями о программе в целом, обсуждают, как изменилось их восприятие цифровой среды и своих иррациональных убеждений. Они рассказывают о своих планах по дальнейшему развитию здоровых цифровых привычек и преодолению оставшихся трудностей. Ведущий подводит итоги программы, подчеркивая ключевые идеи и навыки, которые участники приобрели.

В завершение встречи ведущий предлагает участникам обменяться контактами для поддержания связи и взаимной поддержки в будущем. Обсуждаются возможности создания онлайн-сообщества выпускников программы для продолжения обмена опытом и ресурсами. Ведущий также информирует о доступных формах дальнейшей поддержки, таких как индивидуальные консультации или тематические вебинары.

Прощание проходит в теплой, поддерживающей атмосфере. Ведущий выражает уверенность в способности участников продолжать работу над собой и применять полученные навыки в повседневной цифровой жизни. Участники делятся финальными мыслями и пожеланиями друг другу.

Результаты респондентов экспериментальной и контрольной групп на
контрольном этапе эксперимента

Таблица 1

Шкала базисных убеждений (World Assumptions Scale, WAS) (Автор: R. Janoff-Bulman (1989). Адаптация: М. А. Падун, А. В. Котельникова (2008))

№ (на констатирующем этапе)	Группа ⁵	Доброжелательность мира	Справедливость	Образ «Я»	Удача	Убеждения о контроле
1	2	5	2	5	1	6
2	2	7	6	3	8	9
3	1	7	5	7	1	6
4	1	2	7	10	5	10
6	1	10	10	9	6	10
7	2	8	3	5	7	6
9	2	9	6	5	2	7
10	1	10	8	8	10	5
11	2	3	5	4	5	4
12	1	6	2	2	2	9
13	2	9	6	5	8	6
15	1	2	3	8	3	2
16	1	8	9	10	8	7
17	2	6	6	6	9	10
18	1	6	3	7	4	7
19	1	7	4	9	9	10
20	1	5	7	8	3	2
22	1	4	4	4	9	7
23	2	8	8	7	10	7
24	2	10	7	10	8	6
26	1	8	9	8	9	8
27	1	9	9	6	9	3
28	1	9	8	6	9	10
29	1	4	6	4	6	5
30	2	10	7	7	8	6
33	1	5	4	9	8	9
34	2	6	8	7	7	8
35	1	7	9	8	6	10
36	1	7	3	6	6	7
37	2	1	1	2	4	2
38	2	7	5	0	1	1
39	2	10	6	7	6	8
40	1	8	9	8	10	7
41	1	5	4	5	10	2
42	2	8	2	6	9	9

⁵ 1 = экспериментальная группа; 2 = контрольная группа

№ (на констатирующем этапе)	Группа⁵	Доброжелательность мира	Справедливость	Образ «Я»	Удача	Убеждения о контроле
45	2	2	8	2	5	3
46	2	8	3	10	3	4
48	1	10	7	8	9	5
49	2	5	5	3	8	4
50	2	1	5	4	2	1
51	2	3	1	4	1	0
52	1	8	5	5	9	7
54	1	4	3	1	7	8
56	2	5	5	10	7	10
57	1	7	4	1	5	5
58	2	4	8	6	6	6
59	1	7	10	8	10	9
60	1	5	9	7	8	6
61	1	4	2	5	6	8
62	2	1	4	3	1	3
64	2	7	6	7	4	5
65	1	7	10	10	6	8
66	2	4	7	7	3	1
67	2	6	7	7	10	10
68	2	3	7	9	9	7
69	1	10	6	9	7	5
71	1	2	6	3	5	4
72	1	1	4	1	5	0
73	1	7	9	6	7	7
74	2	8	7	5	7	3
75	2	10	8	9	2	9
76	2	5	3	4	3	6
77	1	10	4	10	5	6
78	2	6	7	9	6	7
79	2	6	7	7	6	9
80	2	0	6	4	6	4

Таблица 2

Исследовательский опросник «Когнитивные искажения в ходе интернет-общения»
(Автор: И. С. Лучинкина (2019))

№ (на констатирующем этапе)	Группа ⁶	Дихотомическое мышление	Катастрофизация	Обесценивание позитивного	Эмоциональное обоснование	Навешивание ярлыков	Мысленный фильтр	Чтение мыслей	Персонализация	Долженствование	Сверхгенерализация
1	2	12	9	7	8	10	8	5	8	9	8
2	2	6	4	4	4	8	4	6	8	7	4
3	1	11	7	11	8	4	7	5	4	7	8
4	1	5	7	9	10	9	9	6	4	5	12
6	1	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
7	2	5	4	8	4	5	5	9	8	5	4
9	2	8	9	10	7	5	8	7	5	8	4
10	1	8	4	4	4	4	4	4	6	4	6
11	2	6	7	4	5	8	5	12	6	9	5
12	1	8	6	5	10	9	5	12	6	5	12
13	2	7	5	7	4	5	5	7	8	4	4
15	1	6	6	10	11	8	4	7	6	4	9
16	1	4	7	4	4	4	4	6	4	5	11
17	2	4	7	4	4	4	6	7	6	4	4
18	1	8	7	6	6	8	7	7	7	8	6
19	1	4	5	9	9	9	4	8	10	5	6
20	1	9	4	6	8	7	7	10	7	7	8
22	1	7	9	10	4	7	10	9	5	7	7
23	2	9	4	4	6	4	7	5	4	8	6
24	2	6	4	5	4	7	8	8	7	4	7
26	1	11	11	11	6	11	4	4	4	6	10
27	1	4	10	4	7	8	7	7	12	8	4
28	1	5	8	4	4	7	7	5	4	5	7
29	1	6	12	11	4	10	9	4	7	5	5
30	2	7	4	6	4	5	12	6	7	11	9
33	1	8	4	6	7	10	9	10	6	9	4
34	2	7	4	4	4	6	6	8	7	7	4
35	1	4	7	4	6	8	7	4	4	4	4
36	1	4	8	6	7	4	7	9	5	10	11
37	2	5	8	12	8	8	8	10	10	6	12
38	2	6	7	9	7	12	6	11	12	12	12
39	2	7	4	4	7	6	8	4	4	9	4

⁶ 1 = экспериментальная группа; 2 = контрольная группа

№ (на констатирующем этапе)	Группа ⁶	Дихотомическое мышление	Катастрофизация	Обесценивание позитивного	Эмоциональное обоснование	Навешивание ярлыков	Мысленный фильтр	Чтение мыслей	Персонализация	Долженствование	Сверхгенерализация
40	1	8	4	4	10	4	7	9	4	4	8
41	1	8	7	5	4	11	4	12	11	4	9
42	2	4	12	4	8	8	6	6	9	8	8
45	2	12	10	7	11	6	4	8	7	7	12
46	2	8	10	9	10	6	12	11	5	5	6
48	1	4	9	7	4	4	12	4	4	7	4
49	2	4	4	6	7	6	6	5	5	9	6
50	2	10	7	12	9	6	4	7	6	8	10
51	2	6	5	6	12	11	7	12	6	8	12
52	1	4	5	7	4	5	4	8	5	4	4
54	1	9	8	9	4	9	10	9	8	12	6
56	2	5	5	8	10	8	8	6	4	5	8
57	1	10	9	7	9	5	6	7	5	9	7
58	2	8	6	10	9	4	7	6	10	8	7
59	1	4	8	4	4	4	4	7	4	4	4
60	1	4	4	4	4	4	5	8	4	4	4
61	1	7	8	8	8	9	5	8	6	8	6
62	2	12	7	11	7	7	7	12	12	8	11
64	2	4	5	7	7	6	8	7	10	10	9
65	1	11	4	9	9	4	9	8	8	10	6
66	2	10	8	5	6	6	9	10	5	12	10
67	2	8	5	9	4	9	5	8	6	4	6
68	2	8	5	4	5	8	7	8	7	4	4
69	1	4	4	7	4	6	6	6	4	8	4
71	1	8	7	7	6	11	7	6	9	9	9
72	1	5	8	5	9	4	12	10	5	4	12
73	1	6	5	7	6	4	6	4	9	4	4
74	2	4	9	4	9	10	6	4	7	10	4
75	2	8	7	4	9	4	4	7	8	6	6
76	2	8	12	11	6	4	7	10	7	10	10
77	1	10	8	4	9	7	9	12	6	4	9
78	2	5	4	12	8	4	4	10	4	6	6
79	2	8	4	4	4	11	9	11	9	7	10
80	2	12	8	7	10	12	8	5	10	8	8

Таблица 3

Опросник метакогнитивных убеждений (Metacognition Questionnaire, MCQ-30)

(Авторы: A. Wells, S. Cartwright-Hatton (2004); Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В.

Московченко, В. М. Ялтонский (2018))

№ (на констатирующем этапе)	Группа ⁷	Позитивные убеждения, POS	Негативные убеждения, NEG	Когнитивная несостоятельность, СС	Контроль мыслей, NC	Внимательность к мышлению, CSC	Общий балл
1	2	12	17	19	18	19	85
2	2	8	19	13	8	12	60
3	1	7	9	9	6	12	43
4	1	6	19	16	18	14	73
6	1	11	7	7	10	11	46
7	2	14	20	16	17	14	81
9	2	8	11	12	16	9	56
10	1	6	7	7	6	11	37
11	2	18	13	17	12	11	71
12	1	10	13	9	12	20	64
13	2	11	10	10	9	16	56
15	1	13	7	20	12	6	58
16	1	8	11	12	8	18	57
17	2	9	8	17	8	14	56
18	1	12	9	11	19	22	73
19	1	10	13	19	11	12	65
20	1	13	14	12	6	15	60
22	1	16	14	11	7	7	55
23	2	13	9	7	9	12	50
24	2	11	18	12	16	14	71
26	1	13	12	15	16	15	71
27	1	9	15	6	13	8	51
28	1	12	11	8	16	11	58
29	1	7	14	18	7	20	66
30	2	10	18	19	11	15	73
33	1	20	14	9	16	11	70
34	2	18	14	15	22	11	80
35	1	6	7	7	20	15	55
36	1	19	17	9	18	12	75

⁷ 1 = экспериментальная группа; 2 = контрольная группа

№ (на констатирующем этапе)	Группа⁷	Позитивные убеждения, POS	Негативные убеждения, NEG	Когнитивная несостоятельность, CC	Контроль мыслей, NC	Внимательность к мышлению, CSC	Общий балл
37	2	16	24	21	14	17	92
38	2	19	23	12	23	18	95
39	2	7	16	8	14	17	62
40	1	23	6	10	9	18	66
41	1	7	18	22	15	15	77
42	2	17	15	11	19	17	79
45	2	14	17	17	24	22	94
46	2	13	9	16	14	16	68
48	1	7	7	14	8	17	53
49	2	17	20	10	12	9	68
50	2	14	18	18	19	12	81
51	2	24	23	21	22	21	111
52	1	9	12	17	8	8	54
54	1	17	15	11	17	11	71
56	2	14	11	15	9	8	57
57	1	21	14	20	18	10	83
58	2	14	18	17	12	11	72
59	1	7	13	7	9	10	46
60	1	6	6	6	13	13	44
61	1	7	9	16	8	8	48
62	2	12	20	24	14	23	93
64	2	10	11	11	12	14	58
65	1	20	13	8	9	8	58
66	2	16	10	15	15	11	67
67	2	10	9	17	11	8	55
68	2	8	23	16	8	8	63
69	1	6	12	6	7	11	42
71	1	8	18	11	11	19	67
72	1	9	13	19	19	10	70
73	1	8	8	18	16	11	61
74	2	11	9	15	10	17	62
75	2	9	9	8	9	8	43
76	2	17	18	9	14	15	73
77	1	21	16	15	15	16	83
78	2	15	23	23	9	16	86
79	2	15	16	12	14	16	73
80	2	14	19	14	14	12	73

Таблица 4

Шкала проблемного использования соцсетей (адаптация методики Problematic Use Scale, PFUS) (Автор: С. Marino et al. (2017) Адаптация: Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский (2018))

№ (на констатирующем этапе)	Группа ⁸	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция эмоций	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия	Шкала проблемного использования соцсетей
1	2	9	12	11	16	12	60
2	2	8	7	5	14	6	40
3	1	14	6	5	7	11	43
4	1	5	9	19	17	19	69
6	1	4	3	10	4	11	32
7	2	10	11	7	6	10	44
9	2	10	17	7	14	11	59
10	1	5	7	8	7	8	35
11	2	8	7	5	15	5	40
12	1	12	16	5	12	13	58
13	2	5	11	4	9	3	32
15	1	14	14	4	15	11	58
16	1	9	8	5	4	4	30
17	2	5	6	10	6	8	35
18	1	13	13	13	11	14	64
19	1	13	17	12	10	12	64
20	1	9	13	12	7	12	53
22	1	3	3	8	3	7	24
23	2	8	9	9	8	8	42
24	2	8	12	5	13	10	48
26	1	11	3	10	7	11	42
27	1	7	6	16	10	3	42
28	1	10	3	5	5	12	35
29	1	14	13	6	15	6	54
30	2	11	9	14	9	7	50
33	1	11	4	14	5	19	53
34	2	5	8	14	5	7	39
35	1	3	5	8	9	3	28
36	1	9	13	13	8	15	58
37	2	19	11	14	13	6	63
38	2	18	15	13	16	13	75

⁸ 1 = экспериментальная группа; 2 = контрольная группа

39	2	11	8	7	9	16	51
40	1	6	3	5	5	11	30
41	1	15	17	12	15	11	70
42	2	14	21	6	13	10	64
45	2	13	6	15	21	14	69
46	2	13	11	16	18	10	68
48	1	5	7	9	3	4	28
49	2	12	12	11	5	10	50
50	2	15	11	6	21	11	64
51	2	11	15	20	14	17	77
52	1	10	4	7	6	3	30
54	1	3	13	12	16	5	49
56	2	8	9	11	10	15	53
57	1	16	3	12	17	20	68
58	2	8	21	7	12	9	57
59	1	10	11	3	3	3	30
60	1	5	3	3	3	7	21
61	1	7	11	14	14	10	56
62	2	15	15	14	14	9	67
64	2	6	6	8	6	9	35
65	1	13	8	10	3	3	37
66	2	14	16	21	5	11	67
67	2	13	4	11	4	9	41
68	2	4	6	9	9	7	35
69	1	4	3	6	7	4	24
71	1	4	12	13	10	15	54
72	1	9	13	9	7	10	48
73	1	10	3	7	10	10	40
74	2	9	10	11	15	6	51
75	2	6	11	7	7	9	40
76	2	10	11	14	11	12	58
77	1	17	13	14	16	11	71
78	2	13	12	7	11	6	49
79	2	7	5	5	15	9	41
80	2	12	11	8	11	14	56