

Когнитивные основания самотрансценденции личности в аспекте экзистенциальной исполненности

Мария Владимировна Зиннатова

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия

Cognitive Foundations of Self-Transcendence in the Aspect of Existential Fulfillment of the Personality

Mariya V. Zinnatova

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia

Для цитирования: Зиннатова, М. В. (2024). Когнитивные основания самотрансценденции личности в аспекте экзистенциальной исполненности. *Lurian Journal*, 5(1), 24–36. doi: 10.15826/Lurian.2024.5.1.2

To cite this article: Zinnatova, M. V. (2024). Cognitive Foundations of Self-Transcendence in the Aspect of Existential Fulfillment of the Personality. *Lurian Journal*, 5(1), 24–36. doi: 10.15826/Lurian.2024.5.1.2

Аннотация. В статье дано теоретическое обоснование самотрансценденции и обуславливающих ее явлений когнитивной сферы личности. Приведены результаты эмпирического исследования, в котором психологическими явлениями, отражающими когнитивные основания самотрансценденции личности, выступили: осознанность и ее проявления, интеллектуальная и исследовательская активность. Самотрансценденция личности исследовалась в аспекте экзистенциальной исполненности. Результаты показали, что повышение выраженности самотрансценденции в аспекте экзистенциальной исполненности возможно с увеличением скорости интеллектуальных процессов, повышением интеллектуальной активности, снижением чувствительности к неудачам в умственной деятельности, повышением склонности к любопытству и исследованию, осознанным отношением к себе и своей жизни. У участников исследования с высоким

уровнем экзистенциальной исполненности более выражены: эргичность интеллектуальная, скорость интеллектуальная и интеллектуальная активность, а также склонность к любопытству и исследовательской деятельности, осознанность действий / осознанная активность, безоценочное отношение к своему опыту, общая осознанность.

Ключевые слова: *самотрансценденция; когнитивные основания самотрансценденции; осознанность; интеллектуальная активность; любопытство*

Abstract. The article provides a theoretical justification for the self-transcendence and the phenomena of the cognitive sphere of personality that determine it. The results of an empirical study are presented in which the following psychological phenomena reflecting the cognitive mechanisms of personality self-transcendence were: mindfulness and its manifestations, indicators of the intellectual sphere, a tendency to curiosity and research. Self-transcendence of personality was studied in the aspect of existential fulfillment. The results showed that increasing the severity of self-transcendence in the aspect of existential fulfillment is possible with an increase in the speed of intellectual processes, an increase in intellectual activity, a decrease in sensitivity to failures in mental activity, an increase in the propensity for curiosity and exploration, and a conscious attitude towards oneself and one's life. Study participants with a high level of existential fulfillment had more pronounced: intellectual ergicity, intellectual speed and intellectual activity, as well as a tendency towards curiosity and research, mindfulness of actions / conscious activity, non-judgmental attitude towards one's experience, general mindfulness.

Keywords: *self-transcendence; cognitive foundations of self-transcendence; mindfulness; intellectual activity; curiosity*

Введение

Современная психология личности изучает многие проявления психики, однако часто за пределами исследований остаются те процессы когнитивной сферы, которые обуславливают их, хотя они представляют не меньший интерес в связи с тем, что дают возможность видеть глубинные причины изучаемых психологических свойств, характеристик личности. Тем не менее в научном пространстве можно видеть стремление рассмотреть структурные и функциональные характеристики личности с позиций когнитивного подхода в рамках когнитивной психологии личности (Белых, 2015), но чаще наблюдается обращение к когнитивным теориям личности, благодаря которым изучаются связи между когнитивными процессами и личностными особенностями (Ранджан, 2021; Холодная, 2015).

В данной статье предпринимается попытка в теоретическом аспекте соотнести явления когнитивной сферы с психологическим свойством личности — самотрансценденцией, а в эмпирическом — рассмотреть различия в выраженности осознанности, интеллектуальной и исследовательской активности у людей с раз-

ным уровнем экзистенциальной исполненности, которая условно, на текущем этапе развития психологического знания, может характеризовать выраженность самотрансценденции.

Следует заметить, что самотрансценденция не сводится к экзистенциальной исполненности и является более общим понятием. На сегодняшний день в психологической литературе имеется три психодиагностических опросника, позволяющих определить выраженность самотрансценденции, однако ни один из них в полной мере не раскрывает того, как обеспечивается «выход субъекта за пределы осознанного себя, познание собственных возможностей и их использование в объективной реальности», а также того, что «самотрансценденция социальна и выступает фундаментом трансформации личности и общества» (Зиннатова, 2022, с. 116). Использование показателя экзистенциальной исполненности в настоящем исследовании относится к такому аспекту самотрансценденции, как осмысленность жизни и деятельности, самооценność субъекта, претворение своих возможностей в мире. В. Б. Шумский, Е. М. Уколова, Е. Н. Осин и Я. Д. Лупандина отмечают:

Если человек чувствует, что *может* что-то сделать, если ему это *нравится*, если он также видит, что *имеет на это право*, и чувствует в этом поступке *смысл*, то тогда речь идет об истинно персональном, экзистенциальном волеизъявлении. Чем больше таких ситуаций... тем выше экзистенциальная исполненность (ЭИ) человека (2016, с. 766).

Следуя логике когнитивной психологии, отметим, что в основе психических явлений лежат познавательные процессы, в том числе процессы обработки информации. Конечно, они не тождественны — здесь согласимся с идеями В. М. Аллахвердова (2006а, б) относительно противопоставления позиций когнитивизма и некогнитивизма. Однако, опираясь на подход А. Р. Лурия (2013), можно утверждать, что головной мозг человека функционирует как единая система, а значит, разные проявления психики, поведение и деятельность не могут быть отделены от когнитивных процессов, но не сводятся к ним. То есть когнитивные основания являются своеобразными глубинными *механизмами* личностных проявлений.

Согласно словарному толкованию, *механизм* можно понимать как внутреннее устройство, систему, последовательность состояний и процессов, определяющих какое-либо действие или явление, приводящих его в действие (Ожегов, Шведова, 2007). В философии механическое объяснение мира, общества, человека, мышления наблюдается в рамках механицизма (Алексеев, 2006). Однако данная мировоззренческо-методологическая позиция ограничена вследствие абсолютизации механических закономерностей в качестве смыслообразующего принципа бытия.

В психологической науке категория «механизм» используется достаточно активно. В частности, в психологических словарях раскрываются такие понятия: механизм защиты, механизм идентификации, механизмы сознательных действий,

механизм освоения роли, механизм сдвига мотива на цель, врожденный механизм и др. Практически всегда объяснение данных психологических явлений сводится к описанию того, что обеспечивает, обуславливает их проявление, действие.

Когнитивная лингвистика исследует когнитивные механизмы понимания различных текстов (Блинова, Щербакова, 2021), грамматики (Голубева, 2010), лингвокреативности (Шмелева, 2020), количественных смыслов в языке (Болдырев, Федяева, 2020), формирования смыслов в медиадискурсе (Ерещенко, 2022) и др.

Таким образом, для многих психологических явлений можно определить когнитивную обусловленность и, хотя бы частично, то, какие мыслительные действия их обеспечивают.

Когнитивные механизмы самотрансценденции личности

Определение когнитивных оснований самотрансценденции подразумевает поиск ответа на вопрос о том, какие процессы, явления когнитивной сферы личности способствуют активизации и реализации ее самотрансцендентной составляющей. В связи с тем, что в научной литературе таких данных нет, на основании авторского подхода к сущности феномена самотрансценденции (Зиннатова, 2022) было определено, что в качестве когнитивной обусловленности самотрансценденции могут рассматриваться осознанность, исследовательская и интеллектуальная активность. Рассмотрим предпосылки данного умозаключения.

Самотрансценденция связана с осознанным отношением к себе и своим возможностям, своей жизни и деятельности.

Осознанность, согласно J. Kabat-Zinn (2013), проявляется в целенаправленном сосредоточении внимания на процессах, явлениях, объектах, о которых человек обычно не задумывается, в концентрации внимания на каждом «моменте» опыта, приводящей к осмыслению, пониманию происходящего внутри и вне человека, развитию мудрости и контроля над собственной жизнью.

В целом в зарубежных исследованиях осознанность связывается с таким психическим процессом, как внимание, и подразумевает его целенаправленное, намеренное, саморегулируемое сосредоточение на происходящем, переключение с одного на другое в настоящий текущий момент и в результате принятие своего опыта без оценки и осуждения (но это не смирение или пассивность) (например: Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Germer, Siegel, & Fulton, 2005; Kabat-Zinn, 2013; Keng, Smoski, & Robins, 2011). Выделяя элементы осознанности — осознание и безоценочное принятие собственного опыта в моменте («moment-to-moment experience»), S.-L. Keng, M. J. Smoski, C. J. Robins отмечают ее связь с психологическим благополучием личности (2011, p. 1042).

Р. А. Баер и соавторы при конструировании психодиагностического опросника выделили пять факторов, составляющих осознанность: 1) наблюдение — на-

блюдение за внутренними и внешними стимулами; 2) описание — способность к вербальному описанию внутреннего опыта; 3) осознанная активность — осознанная деятельность; 4) безоценочное отношение к своему опыту; 5) нереагирование — нереагирование на внутренний опыт (Голубев, Дорошева, 2018; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Самотрансценденция невозможна без интеллектуальной и исследовательской активности, поскольку ориентирована на целенаправленное познание человеком себя и своих возможностей даже без внешнего стимулирования. Она отражает стремление человека к выходу за пределы осознанного себя, ситуации, к поиску нового, отношения к сложному, неизвестному и непредсказуемому как к возможности позитивных личностных изменений.

Согласно подходу В. М. Русалова (2012) к определению формально-динамических свойств индивидуальности, интеллектуальная активность складывается из интеллектуальной эргичности, пластичности и скорости умственных процессов. Содержательная характеристика интеллектуальной активности раскрывается Д. Б. Богоявленской (2014) через понятие интеллектуальной инициативы, идущей от самого человека, «изнутри», позволяющей ему быть субъектом деятельности за счет «[продолжения] мышления за пределами требований заданной ситуации» (с. 41). В таком понимании интеллектуальная активность сопряжена с самотрансценденцией, в которой акцентируется внимание на субъектности (субъектное свойство личности), а также на расширении осознаваемых границ самого себя, своей деятельности, отношений.

Исследовательская активность проявляется в спонтанном стремлении познавать, уточнять, понимать, видеть в трудностях возможности для роста и развития, а в неопределенности — интерес. Показателем исследовательской активности может выступать любопытство, которое в таком ракурсе отражает ориентацию человека на углубление и расширение представлений о себе и мире. М. О. Аванесян и Я. П. Башмакова (2017), определяя когнитивные характеристики любопытства, утверждают, что оно «довольно тесно связано с познавательными процессами, решением задач, получением новой информации и активными разведывательными действиями, требующими смелости и настойчивости, не всегда одобряемыми обществом или объектом любопытства (если это живой человек)» (с. 244). Е. А. Меньшикова (2009) рассматривает любопытство в сопоставлении с любознательностью. При этом последнее понимается как более глубокий, целенаправленный процесс, связанный с познанием окружающего мира. Любопытство же объясняется как длительное эмоционально насыщенное внимание к заинтересовавшему объекту.

Таким образом, отождествление самотрансценденции с осознанным отношением к себе и своим возможностям, жизни и деятельности, познанием себя, а также со стремлением к выходу за пределы себя, ситуации, к поиску нового отношения к сложному, неизвестному и непредсказуемому как к возможности позитивных личностных изменений позволило определить в качестве ее когнитивных оснований осознанность, интеллектуальную и исследовательскую активность.

Методы и методики исследования

Психологическими явлениями, отражающими когнитивные основания самотрансценденции личности, выступили: осознанность и ее проявления, показатели интеллектуальной и исследовательской (склонность к любопытству и исследованию) активности. Самотрансценденция личности исследовалась в аспекте экзистенциальной исполненности.

В эмпирическом исследовании применялся корреляционный (r -критерий Спирмена), а также сравнительный (U -критерий Манна — Уитни) анализ.

Для выявления когнитивных оснований самотрансценденции личности использовались:

- 1) пятифакторный опросник осознанности (R. A. Baer, T. G. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, L. Toney, адаптация А. М. Голубева, Е. А. Дорошевой) — осознанность и ее проявления;
- 2) опросник «Формально-динамические свойства индивидуальности» (В. М. Русалов) — показатели интеллектуальной сферы: эргичность интеллектуальная, пластичность интеллектуальная, скорость интеллектуальная, эмоциональность интеллектуальная, индекс интеллектуальной активности;
- 3) опросник «Склонность к любопытству и исследованию» (Т. В. Kashdan, M. Gallagher, P. Silvia, адаптация С. П. Елшанского, А. Ф. Ануфриева, З. Ф. Камалетдиновой, О. Е. Сапарина, Д. В. Семенова) — исследовательская активность.

Психодиагностическая методика «Тест экзистенциальных мотиваций» (В. Б. Шумский, Е. М. Уколова, Е. Н. Осин, Я. Д. Лупандина) использовалась для определения выраженности экзистенциальной исполненности личности в контексте самотрансценденции.

Процедура и результаты

В исследовании приняли участие 59 человек в возрасте от 20 до 24 лет: 42 девушки и 17 юношей, обучающиеся в вузе.

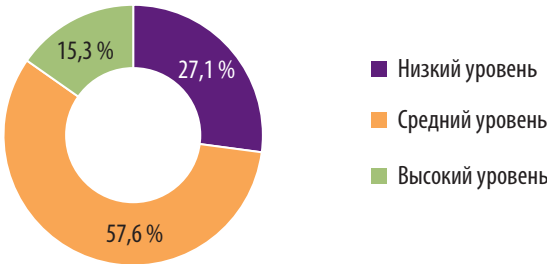
С целью выявления связей между экзистенциальной исполненностью и составляющими когнитивной сферы проводился корреляционный анализ с использованием r -критерия Спирмена. Результаты представлены в *табл. 1*.

Выявлена статистически значимая положительная корреляционная связь между экзистенциальной исполненностью и такими показателями интеллектуальной сферы, как скорость интеллектуальная, эмоциональность интеллектуальная, интеллектуальная активность, а также между экзистенциальной исполненностью и склонностью к любопытству и исследованию, осознанностью и ее проявлениями: осознанностью действий и безоценочным отношением к своему опыту.

Таблица 1
Результаты корреляционного анализа экзистенциальной исполненности
и показателей когнитивной сферы

Показатель	<i>r</i>	<i>p</i>
Скорость интеллектуальная	.417	.004
Эмоциональность интеллектуальная	-.440	.003
Индекс интеллектуальной активности	.342	.021
Склонность к любопытству и исследованию	.344	.021
Осознанность действий	.384	.009
Безоценочное отношение к своему опыту	.434	.003
Интегральный показатель осознанности	.453	.002

Для уточнения результатов корреляционного анализа проведено сравнение эмпирических данных. Для этого участники исследования были разделены на три группы на основании уровня выраженности экзистенциальной исполненности: 1-я группа — участники с низким уровнем экзистенциальной исполненности, 2-я группа — со средним уровнем, 3-я группа — с высоким уровнем (см. рисунок).



Соотношение уровней выраженности экзистенциальной исполненности у участников исследования

Статистический анализ проводился с использованием *U*-критерия Манна — Уитни в два этапа: первоначально сравнивались когнитивные особенности у участников 1-й и 3-й групп, а затем — 1-й и 2-й. Подобная организация связана с тем, что количество участников первой группы составляло 16 человек, самой многочисленной была вторая группа (34 человека), третья группа состояла из 9 человек. Результаты сравнения первой и третьей групп могут рассматриваться как предварительные в связи с малым количеством участников.

У участников исследования с высоким уровнем экзистенциальной исполненности более выражены эргичность интеллектуальная, скорость интеллектуальная

и интеллектуальная активность, а также склонность к любопытству и исследовательской деятельности, осознанность действий/осознанная активность, безоценочное отношение к своему опыту, общая осознанность по сравнению с участниками, для которых характерен низкий уровень экзистенциальной исполненности (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа когнитивных особенностей у участников с низким ($n = 16$) и высоким ($n = 9$) уровнем экзистенциальной исполненности

Показатель	Уровень экзистенциальной исполненности	Средний ранг	U	p
Эргичность интеллектуальная	Низкий	5.5	.000	.009
	Высокий	12		
Скорость интеллектуальная	Низкий	5.5	.000	.011
	Высокий	12		
Интеллектуальная активность (индекс)	Низкий	5.5	.000	.011
	Высокий	12		
Склонность к любопытству и исследованию	Низкий	5.5	.500	.014
	Высокий	11.83		
Осознанность действий	Низкий	5.6	1	.017
	Высокий	11.67		
Безоценочное отношение к своему опыту	Низкий	5.85	3.5	.045
	Высокий	10.83		
Общая осознанность	Низкий	5.7	2	.028
	Высокий	11.33		

Согласно результатам сравнительного анализа, у участников исследования с низким и средним уровнем экзистенциальной исполненности выявлены различия лишь в отношении осознанности: более выражена способность к вербальному описанию внутреннего опыта и общая осознанность (табл. 3). По другим показателям различия между группами не проявились.

Полученные результаты демонстрируют наиболее явные отличия в выраженности когнитивных особенностей у участников с высоким и низким уровнем экзистенциальной исполненности. Участники с низким и средним уровнем данного показателя различаются только по двум параметрам осознанности.

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа когнитивных особенностей у участников с низким ($n = 16$) и средним ($n = 34$) уровнем экзистенциальной исполненности

Показатель	Уровень экзистенциальной исполненности	Средний ранг	U	p
Способность к вербальному описанию внутреннего опыта	Низкий	14.15	86.5	.03
	Средний	23.8		
Общая осознанность	Низкий	13.9	84	.025
	Средний	23.88		

Обсуждение

Данные корреляционного анализа указывают на то, что повышение экзистенциальной исполненности связано:

- с увеличением скорости интеллектуальных процессов;
- повышением интеллектуальной активности;
- снижением чувствительности к неудачам в умственной деятельности;
- повышением склонности к любопытству и исследованию;
- осознанным отношением к себе и своей жизни, в частности, с осознанностью действий в ситуациях «здесь и сейчас», безоценочным отношением к собственному опыту и его принятием.

Исходя из того, что корреляционный анализ не позволяет определить направленность связи психологических показателей, возможна и обратная ситуация. К примеру, выраженная экзистенциальная исполненность будет способствовать повышению осознанности личности, росту ее исследовательской активности.

Наибольшие различия были выявлены между участниками с высоким и низким уровнем экзистенциальной исполненности. Исследовательское внимание при анализе результатов сравнения было сфокусировано на тех элементах экзистенциальной исполненности, которые имеют прямое отношение к самотрансценденции. Согласно полученным данным, для тех, кто видит много путей для самореализации и претворения возможностей и стремится к этому, считает, что полноценно проживает жизнь и чувствует свою востребованность, имеет четкие цели и жизненные ориентиры, ценит себя и результаты своей деятельности, считая их важными для других, интересуется внутренним миром других людей, характерны:

- более выраженные интеллектуальные способности и способность к обучению, стремление к умственному напряжению;
- более выраженная скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности;

- интеллектуальная активность и проявление интеллектуальной инициативы;
- ориентация на активный поиск информации в новой ситуации, стремление познавать новое, отношение к сложным ситуациям как к возможности расти и учиться, постоянное стремление к уточнению своих представлений о себе и мире, активизация при неопределенности;
- сосредоточенность при выполнении действий и стремление к их осмыслению;
- безоценочное отношение к своим размышлениям и их конструктивное принятие;
- стремление анализировать свои мысли, чувства, эмоции, собственные ощущения, внимательность к происходящему во вне, осознанный подход к выполнению работы или задания.

Результаты сравнительного анализа могут рассматриваться как предварительные в связи с небольшим количеством участников исследования с высоким уровнем экзистенциальной исполненности.

Заключение

Определение когнитивных оснований психологических свойств и характеристик личности позволяет изучать их причины, лежащие в плоскости когнитивной сферы.

Самотрансценденция связана с осознанным отношением к себе, своей жизни и деятельности, ориентирована на целенаправленное познание себя и своих возможностей даже без внешнего стимулирования, а также отражает стремление человека к выходу за пределы осознанного себя и ситуации, к новому, к сложному, неизвестному и непредсказуемому как к возможности позитивных личностных изменений. В связи с этим когнитивными основаниями самотрансценденции были определены осознанность и ее проявления, показатели интеллектуальной и исследовательской (склонность к любопытству и исследованию) активности.

Самотрансценденция личности исследовалась в аспекте экзистенциальной исполненности, которая условно, на текущем этапе развития психологического знания, может характеризовать ее выраженность. При этом самотрансценденция является более общим понятием.

Корреляционный анализ показал, что повышение экзистенциальной исполненности связано: с увеличением скорости интеллектуальных процессов; с повышением интеллектуальной активности; со снижением чувствительности к неудачам в умственной деятельности; с повышением склонности к любопытству и исследованию; с осознанным отношением к себе и своей жизни, в частности, с осознанностью действий в ситуациях «здесь и сейчас», безоценочным отношением к собственному опыту и его принятием. Возможна и обратная ситуация, поскольку корреляционный анализ не позволяет определять направленность связи.

Для уточнения результатов корреляционного анализа был проведен сравнительный анализ, который показал, что для тех, кто видит много путей для самореализации и претворения возможностей и стремится к этому, полноценно проживает жизнь и чувствует свою востребованность, имеет четкие цели и жизненные ориентиры, ценит себя и результаты своей деятельности, считая их важными для других, интересуется внутренним миром других людей, характерны: более выраженные интеллектуальные способности, способность к обучению, стремление к умственному напряжению; более выраженная скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности; интеллектуальная активность и проявление интеллектуальной инициативы; ориентация на активный поиск информации в новой ситуации, стремление познавать новое, отношение к сложным ситуациям как к возможности расти и учиться, постоянное стремление к уточнению своих представлений о себе и мире, активизация при неопределенности; сосредоточенность при выполнении действий и стремление к их осмыслению; безоценочное отношение к своим размышлениям и их конструктивное принятие; стремление анализировать свои мысли, чувства, эмоции, внимательность к собственным ощущениям, к происходящему во вне, осознанный подход к выполнению работы или задания.

Таким образом, выявлена статистически значимая взаимосвязь между экзистенциальной исполненностью и теми явлениями когнитивной сферы, которые способствуют активизации и реализации самотрансцендентной составляющей личности. Определено, что наиболее явные отличия в выраженности когнитивных особенностей наблюдаются у участников с высоким и низким уровнем экзистенциальной исполненности. Участники с низким и средним уровнем данного показателя различаются только по двум параметрам осознанности.

Проведенное эмпирическое исследование имеет два ограничения. Во-первых, самотрансценденция изучается в косвенном аспекте — через экзистенциальную исполненность. Однако при разработке авторского опросника психологической диагностики самотрансценденции выявленные когнитивные основания могут послужить базисом для организации более прицельного эмпирического исследования. Во-вторых, частично результаты сравнительного анализа могут рассматриваться как предварительные в связи с небольшим количеством участников с высоким уровнем экзистенциальной исполненности.

Литература

- Аванесян, М. О., Башмакова, Я. П. (2017). Исследование эксплицитных и имплицитных представлений о любопытстве. *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика*, 7(3), 235–248.
<https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.304>
- Алексеев, А. П. (ред.). (2006). *Краткий философский словарь* (2-е изд.). Москва: ТК Велби, Проспект.

- Аллахвердов, В. М. (2006а). Процесс осознания в контексте когнитивной науки. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 3(2), 56–61.
- Аллахвердов, В. М. (2006б). Радикальный взгляд на когнитивизм и сознание. *Epistemology & Philosophy of Science*, 9(3), 65–70.
URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15563371&ysclid=lynatpqrqx894460886>
- Белых, Т. В. (2015). *Когнитивная психология личности* [учебно-методическое пособие]. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та. URL: http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1312.pdf
- Блинова, Е. Н., Щербакова, О. В. (2021). Когнитивные механизмы понимания вербальных и иконических текстов. *Психологический журнал*, 42(1), 66–79.
<https://doi.org/10.31857/S020595920013333-2>
- Богоявленская, Д. Б. (2014). О соотношении категорий активности, деятельности, творчества и ментальности. Социально-психологические проблемы ментальности/менталитета, 11, 38–43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22592544>
- Болдырев, Н. Н., Федяева, Е. В. (2020). Когнитивные механизмы формирования количественных смыслов в языке. *Вопросы когнитивной лингвистики*, 3, 5–14.
<https://doi.org/10.20916/1812-3228-2020-3-5-14>
- Голубев, А. М., Дорошева, Е. А. (2018). Особенности применения русскоязычной версии пяти-факторного опросника осознанности. *Сибирский психологический журнал*, 69, 46–68.
<https://doi.org/10.17223/17267080/69/3>
- Голубева, Н. А. (2010). Когнитивные принципы, механизмы и операции в грамматике. *Вестник ВГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация*, 1, 32–35.
- Ерещенко, М. В. (2022). Когнитивные механизмы формирования смыслов в медиадискурсе. *Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Журналистика цифровой эпохи: антропологический поворот»* (с. 51–53). Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/121557>
- Зиннатова, М. В. (2022). Самотрансценденция: феноменологическое исследование. *Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология*, 8(74)(3), 116–128. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49492248>
- Лурия, А. Р. (2013). *Основы нейропсихологии* [учебное пособие]. Москва: Академия.
- Меньшикова, Е. А. (2009). О психолого-педагогической природе любопытства и любознательности детей. *Вестник Томского государственного педагогического университета*, 1(79), 88–92.
- Ожегов, С. И., Шведова, Н. Ю. (2007). *Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений* (4-е изд.). Москва: ИТИ Технологии.
- Ранджан, Р. (2021). Теоретический анализ зарубежных когнитивных теорий личности. *Baikal Research Journal*, 12(1), 22. [https://doi.org/10.17150/2411-6262.2021.12\(1\).22](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2021.12(1).22)
- Русалов, В. М. (2012). *Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования*. Москва: Когито-Центр.
- Холодная, М. А. (2015). *Когнитивные стили. О природе индивидуального ума*. Москва: Когито-Центр.
- Шмелева, Е. С. (2020). Когнитивные механизмы и прагматический потенциал лингвокреативности (на материале *The Economist*). *Вестник НГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация*, 18(3), 78–86. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=osifiz&ysclid=lysiai25nw875756681>

- Шумский, В. Б., Уколова, Е. М., Осин, Е. Н., Лупандина, Я. Д. (2016). Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 13(4), 763–788.
<https://doi.org/10.17323/1813-8918-2016-4-763-788>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Bantam Books Trade Paperbacks.
 URL: <https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>

Оригинал статьи получен 22 апреля 2024

Исправленная статья принята 10 мая 2024

Об авторе:

Зиннатова Мария Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии образования, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия;
<https://orcid.org/0000-0002-9297-7294>; mashaperv@rambler.ru

About the author:

Zinnatova Mariya V., PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Education, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; <https://orcid.org/0000-0002-9297-7294>; mashaperv@rambler.ru