

# Стратегии осознанного управления вниманием в условиях цифровой гипериммультивности: модель экологического подхода

*Стеблянская Юлия Николаевна*

*Педагог-психолог высшей категории*

## **Аннотация:**

**Цель:** Целью данной статьи является преодоление традиционного реактивного подхода к управлению вниманием («борьба с отвлечениями») и предложение комплексной проактивной модели, основанной на принципах нейропластичности, контекстуального научения и метапознания. В рамках данной модели внимание рассматривается не как истощаемый ресурс, а как динамическая система, архитектуру которой пользователь может целенаправленно реконфигурировать.

**Методы:** Методологическую основу составляют системный анализ и синтез современных междисциплинарных исследований в области когнитивной нейронауки (изучение Default Mode Network и Central Executive Network), поведенческой психологии, а также human-computer interaction (HCI). На их базе разработаны оригинальные практические техники: «Сенсорный апскейлинг» (тренировка сетей внимания), «Контролируемый саботаж» (канализация импульсов), «Портал фокуса» (пространственное кодирование состояния) и «Когнитивный стоп-кран» (метакогнитивное прерывание).

**Результаты:** В результате представлена целостная «экосистема фокуса», которая позволяет пользователю не просто временно блокировать отвлекающие факторы, но и целенаправленно модифицировать собственную когнитивную архитектуру и внешнюю среду для формирования устойчивых паттернов глубокой концентрации. Предложенные техники переводят управление вниманием из плоскости волевого усилия в плоскость проектирования поведения и контекста.

**Новизна:** Научная новизна заключается в интеграции разрозненных нейронаучных данных в единую практико-ориентированную модель «экологии внимания». Предлагается сдвиг парадигмы от «управления отвлечениями» к «проектированию концентрации» через создание персонализированных мультисенсорных протоколов, основанных на механизмах энкодинга контекста и метакогнитивного контроля.

**Ключевые слова:** управление вниманием, нейропластичность, метапознание, цифровые отвлечения, Default Mode Network, экология внимания, контекстуальное научение, глубокая работа, когнитивный контроль.

## Введение

Современная цифровая среда характеризуется состоянием **гипериммультивности** – перманентного избытка стимулов, конкурирующих за ограниченные ресурсы селективного внимания [1]. Традиционные подходы к решению проблемы рассеянности, основанные на идеях тайм-менеджмента и силового подавления отвлекающих импульсов (например, приложения-блокировщики), демонстрируют ограниченную эффективность. Это связано с их реактивной природой: они борются со следствиями, не затрагивая глубинных причин – нейрофизиологической и поведенческой перестройки мозга под воздействием переменного подкрепления (*variable reward*), заложенного в дизайн цифровых продуктов [2].

Таким образом, назрела необходимость в **проактивной парадигме**, которая рассматривала бы внимание не как неуправляемую силу, требующую сдерживания, а как динамическую когнитивную систему, поддающуюся целенаправленному проектированию. Цель данной статьи – обосновать и описать такую парадигму, названную «**экологией внимания**», и предложить конкретные стратегии, основанные на данных когнитивной нейронауки и психологии обучения.

## Основная часть

### 1. Теоретические основания: от борьбы с DMN к тренировке CEN

Ключ к пониманию современных challenges внимания лежит в взаимодействии двух крупномасштабных сетей мозга: **Default Mode Network (DMN, Сеть пассивного режима)** и **Central Executive Network (CEN, Центральная исполнительная сеть)**. DMN активна в состоянии покоя, при блуждании ума и самореферентном мышлении. CEN отвечает за целенаправленное решение задач и фокус [3]. Цифровые отвлечения, с их быстрыми переключениями и микровознаграждениями, формируют патологически усиленную и легко активируемую DMN, «перехватывающую» управление у CEN даже в моменты, требующие концентрации.

Следовательно, эффективная стратегия должна быть нацелена не на подавление DMN (что невозможно), а на:

1. Усиление «мышцы» CEN.
2. Формирование здоровых границ и протоколов переключения между сетями.

### 2. Стратегия 1: Нейробиотика – силовая тренировка для CEN

В противовес медитации, которая мягко тренирует осознанность, предлагается техника «**Сенсорного апскейлинга**» – высокоинтенсивная когнитивная нагрузка для CEN.

**Метод:** Выберите нейтральный объект. В течение 3-5 минут удерживайте на нем фокус, с обязательным условием: каждые 20-30 секунд вы должны обнаруживать и вербализировать (про себя) новое, ранее не замеченное сенсорное свойство (визуальная текстура, акустический нюанс, тактильное качество). Это не пассивное наблюдение, а активный, структурированный поиск дифференциаций.

**Обоснование:** Данное упражнение создает экстремальную нагрузку на механизмы селективного внимания и рабочей памяти, управляемые CEN. Регулярная практика индуцирует нейропластические изменения, повышая эффективность и плотность нейронных связей в префронтальной коре и

теменных долях – ключевых узлах CEN [4]. Это формирует «когнитивный иммунитет» к поверхностной обработке информации.

### **3. Стратегия 2: Контролируемый саботаж – канализация импульсов отвлечения**

Попытка полного подавления желания отвлечься приводит к эффекту «иронического процесса» (теория В. Вегнера) и последующему срыву [5]. Современный подход предполагает легитимацию и структурирование этого импульса.

**Метод «Отвлекающего ритуала»:** Перед сеансом работы выделите строго ограниченный временной интервал (4-7 минут) для целенаправленного, тотального цифрового серфинга или иной формы отвлечения. По истечении времени, без самообвинений, закройте все вкладки и приступайте к работе. Импульс был удовлетворен в контролируемых рамках.

**Обоснование:** Метод работает по принципу **запланированного поведения** в поведенческой экономике. Он снимает психологическое напряжение запрета (когнитивный диссонанс), снижает тревожность FOMO (Fear Of Missing Out) и дает лимбической системе предсказуемое вознаграждение, после чего она менее активно вмешивается в работу CEN.

### **4. Стратегия 3: Пространственное кодирование – создание «портала» фокуса**

Мозг ассоциирует состояния с контекстом (context-dependent memory). Мы можем сознательно создать уникальный мультисенсорный контекст, который будет триггером для мгновенного погружения в концентрацию [6].

**Метод «Портала Фокуса»:** Создайте стабильный, уникальный рабочий контекст: определенное место, специфическое освещение (только настольная лампа), неизменный аудиофон (белый/розовый шум, определенный инструментальный трек), возможно, тактильный якорь (специальный браслет). Используйте этот комплекс **исключительно** для глубокой работы. Никаких проверок почты, соцсетей или приема пищи в этом контексте.

**Обоснование:** Мозг формирует устойчивую нейронную ассоциацию между данным комплексом стимулов и состоянием активации CEN. Через несколько сеансов возникает условно-рефлекторная реакция: попадание в контекст автоматически инициирует когнитивную готовность к концентрации, минимизируя период «раскачки».

#### **5. Стратегия 4: Метапознание и «когнитивный стоп-кран»**

Глубокая работа сопряжена с риском гиперфокуса и когнитивного истощения. Ключевым навыком становится **метапознание** – способность наблюдать и регулировать собственный мыслительный процесс.

**Метод «Письма следующему себе»:** Перед завершением рабочей сессии потратьте 2-3 минуты на фиксацию на бумаге: (1) главный сделанный вывод или текущий статус задачи; (2) четкий следующий шаг (с чего начать в следующий раз); (3) один открытый вопрос. Это «сохранение» точки в ментальной игре.

**Обоснование:** Техника выполняет несколько функций: (а) снимает «эффект Зейгарник» (навязчивые мысли о незавершенном), освобождая ресурсы рабочей памяти; (б) создает надежный внешний носитель информации, снижая когнитивную нагрузку; (в) тренирует метакогнитивную функцию планирования и мониторинга, что является высшей формой управления когнитивными ресурсами [7].

## Заключение

Представленная модель «**экологии внимания**» предлагает системный ответ на вызовы цифровой гипериммультивности. Она смещает фокус с тактик сопротивления отвлечениям на стратегию проактивного проектирования внутренней (нейрокогнитивной) и внешней (поведенческой и средовой) архитектуры для поддержания концентрации.

Основные выводы:

1. Управление вниманием эффективно лишь как комплексный процесс, одновременно воздействующий на нейрофизиологический, поведенческий и контекстуальный уровни.

2. Ключевыми становятся не запретительные меры, а техники, основанные на принципах нейропластичности («Сенсорный апскейлинг»), структурировании импульсов («Контролируемый саботаж»), формировании условных рефлексов («Портал фокуса») и развитии метакогнитивного контроля («Когнитивный стоп-кран»).

3. Устойчивая концентрация перестает быть случайным состоянием и становится воспроизводимым результатом сознательного применения описанного протокола.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на количественную оценку эффективности каждой из предложенных техник с помощью методов нейровизуализации (фМРТ, ЭЭГ) и лонгитюдных поведенческих экспериментов, а также на адаптацию данного протокола для различных профессиональных групп и лиц с особенностями внимания (например, СДВГ).

## Список литературы

1. Carr, N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains [Текст] / N. Carr. – New York: W. W. Norton & Company, 2010. – 276 p.
2. Eyal, N. Hooked: How to Build Habit-Forming Products [Текст] / N. Eyal, R. Hoover. – New York: Portfolio/Penguin, 2014. – 256 p.
3. Raichle, M. E. The Brain's Default Mode Network [Текст] / M. E. Raichle // Annual Review of Neuroscience. – 2015. – Vol. 38. – P. 433–447. DOI: 10.1146/annurev-neuro-071013-014030.
4. Tang, Y.-Y. Mechanisms of white matter changes induced by meditation [Текст] / Y.-Y. Tang, B. K. Hölzel, M. I. Posner // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2012. – Vol. 109, № 26. – P. 10570–10574. DOI: 10.1073/pnas.1207817109.
5. Wegner, D. M. Ironic processes of mental control [Текст] / D. M. Wegner // Psychological Review. – 1994. – Vol. 101, № 1. – P. 34–52. DOI: 10.1037/0033-295X.101.1.34.
6. Smith, S. M. Environmental context-dependent memory [Текст] / S. M. Smith, A. Glenberg, R. A. Bjork // Memory & Cognition. – 1978. – Vol. 6, № 4. – P. 342–353. DOI: 10.3758/BF03197465.
7. Flavell, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry [Текст] / J. H. Flavell // American Psychologist. – 1979. – Vol. 34, № 10. – P. 906–911. DOI: 10.1037/0003-066X.34.10.906.
8. Bailey, A. Hyperfocus: How to Be More Productive in a World of Distraction [Текст] / A. Bailey. – New York: Penguin Random House, 2018. – 240 p.
9. **ГОСТ Р 7.0.100—2018.** Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления [Электронный ресурс]. – Введ. 2019-07-01. – М.: Стандартинформ, 2019. – Режим доступа: <http://protect.gost.ru> (дата обращения: 25.10.2023).
10. **ГОСТ Р 7.0.108—2022.** СИБИД. Библиографическая запись в электронной форме. Общие требования и правила составления [Электронный

ресурс]. – Введ. 2023-09-01. – М.: Стандартинформ, 2022. – Режим доступа:  
<http://protect.gost.ru> (дата обращения: 25.10.2023).

## Диагностика тревожности, фобии, панической атаки с помощью теста «Конструктивный Рисунок Человека»

*Шевич Елена Владимировна*  
*Практикующий психолог*

**Слова для поиска:** тревожность, фобия, паническая атака, психокатализ, КРЧ

Тревожность, фобии, панические атаки – настоящий бич нашего времени, не разбирающий цвет кожи, языки, континенты.

В современном мире тревожность стала распространённым явлением. Условия внешней нестабильности, пугающий новостной поток, бесконечные атаки мошенников и др. - давно стали реалиями нашей жизни. Высокий уровень тревожности негативно сказывается на качестве жизни, продуктивности, социальном взаимодействии и физическом здоровье.

За что же человечеству приходится испытывать тревожность, доходящую до фобий, панических атак? Именно за то, человек стал человеком. За наше прямохождение, за наше сознание и интеллект – за большой размер головного мозга. Вроде бы, вес не такой большой – 2% от общего веса, но кровоснабжение этого биокomпьютера занимает 20% от всего потребления. [2, стр.10]

Также играет роль и физическое устройство – голова фактически является пятой конечностью, которую легко пережать и повредить.

И ещё один фактор – эволюционно обусловленное рефлекторное спазмирование мышц тела при боли, угрозе жизни, страхе. Мышцы сжимаются, чтобы избежать большой кровопотери при ранении.

И пусть в данное время нам не часто угрожают дикие звери, влияние хронического стресса, психотравмы для многих ощущается как реальная угроза, и психика, тело реагирует ощущениями тяжести, сжатия, нарушением кровообращения.

**Актуальность:** В обществе высок запрос на быстрые и эффективные методы восстановления психического и соматического здоровья. [1, стр.5] Возможность быстрой диагностики таких состояний, а также предрасположенности и рисков их возникновения существенно облегчают работу помогающего специалиста.

**Цель:** Познакомить специалистов психологов с диагностическим инструментом «Конструктивный рисунок человека» (далее КРЧ), для расширения компетенций и возможностей в работе.

Принципиальная позиция автора метода и диагностического теста состоит в том, что любое знание принадлежит всему человечеству и должно приносить пользу людям. Более подробно о расшифровке рисуночного теста можно познакомиться в книге автора метода [3, стр.71]. Также создана компьютерная программа анализа КРЧ под названием «Психосканнер» и предоставлена в общественное пользование на сайте <http://psychoscanner.com>

О методе «Психокатализ»

Рисуночный тест КРЧ является одним из основных диагностических инструментов метода психотерапии и соматопсихологии «Психокатализ».

- Психокатализ – это метод регуляции психических процессов и восстановления эффективной саморегуляции организма, который основан на способности человека ощущать процессы в пространстве своего сознания и осознанно управлять ими.

- В 2002 году он признан комитетом по модальностям Профессиональной Психотерапевтической Лиги Российской Федерации, как оригинальный метод психотерапии.

Его автор – Андрей Фёдорович Ермошин, врач-психотерапевт, к.пс.н., доктор научной психотерапии. Является руководителем Центра Психокатализа в Москве.

Новизна и уникальность рисуночного теста КРЧ

КРЧ – методика углублённого исследования самоощущения человека, которая позволяет с опорой его на телесные и пространственные ощущения

оценивать его функциональное состояние, проводить дифференциальную диагностику состояний различной природы. Из предложенных простых элементов – круг, квадрат, треугольник составляется фигурка человека. Фигурка состоит из 10 составных частей. (элементы можно повторять, вытягивать, уменьшать). Определить пол и возраст персонажа.

Возраст чаще всего указывает на время зарождения проблемы, психотравмы. Более подробно о расшифровке рисуночного теста можно познакомиться в книге автора метода [3, стр.71]. Также создана компьютерная программа анализа КРЧ под названием «Психосканнер» и предоставлена в общественное пользование на сайте <http://psychoscanner.com/>.

В самоощущении человека тело представляет собой наполненный объем. Различие между прямоугольником, кругом и треугольником в контексте теста - в степени их наполненности. Интуитивно круг - более «наполненная» фигура, чем прямоугольник, а треугольник - менее «наполненная», прямоугольник (квадрат) между кругом и треугольником - средняя по наполненности фигура. Зоны тела, ощущаемые как наполненные или переполненные, изображаются испытуемым с помощью окружности.

Зоны, находящиеся в среднем по наполненности состоянии, изображаются с помощью квадрата или прямоугольника. Зоны тела, ощущающиеся как менее наполненные, – изображаются с использованием треугольника.

Факторы, сказывающиеся на ощущении наполнения различных частей тела, - множественны. Наряду с факторами психического характера на ощущении наполненности или опустошенности зон тела могут сказываться и факторы непсихического характера (вертеброгенные, соматогенные и другие влияния).

Автор исходил из того, что человек отображает не просто натурщика, а скорее ощущение себя как тела. В этом смысле рисунок — проекция самоощущения человека. В самоощущении же тело неоднородно, оно имеет сгущения и разрежения. Это доказывает особый способ опроса пациента о его ощущениях в собственном теле, который приводит к опредмечиванию телесных

ощущений, вплоть до того, что в составе ощущаемого тела обозначаются «комки» и «пустоты». Этот способ опроса подробно описан автором в его книге «Вещи в теле» (Ермошин А. Ф., 1999, 2004, 2007)

#### Практическое упражнение

Из геометрических элементов - круг, квадрат, треугольник предлагается составить фигурку человека. Число составных частей – 10 (элементы можно повторять, вытягивать, уменьшать). Попробуем найти признаки тревожности, фобии, вероятности появления панических атак,

Диагностика проходит по четырём конфигурациям:

#### 1. Психогенный контур (рис.1)

В рисунке видим - большая голова, короткие треугольные конечности, что указывает на наличие высокого уровня возбуждения Центральной нервной системы. В субъективном восприятии человека это ощущение большой, тяжелой, горячей головы. Высокая вероятность наличия тревожности и навязчивых мыслей. При необходимости - направить на консультацию к психиатру.

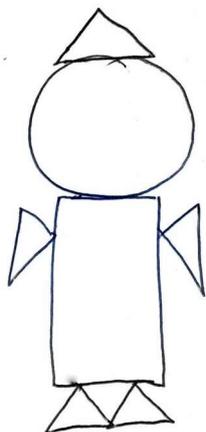


Рисунок 1. Психогенный контур

#### Вертеброгенный контур (рис.2)

Указывает на наличие проблем в шее, позвоночнике. В рисунке видны разрывы, сужения по вертикальной оси в изображении фигуры, наличие шеи, отсутствие симметрии в рисунке.

Это является причиной:

- присутствия функциональных блоков позвоночно-двигательных сегментов;

- сужения сосудов на этих уровнях (места стыка элементов рисунка или (и) узкие места в изображении шеи и туловища);

Велика вероятность наличия тревожности, навязчивых мыслей. Будет полезно взаимодействие с неврологом-вертебрологом, мануальным терапевтом.

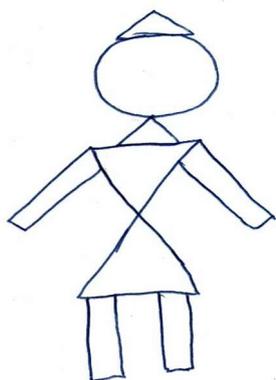


Рисунок 2. Вертеброгенный контур

### 3. Фобический контур (рис.3)

Фобическая конфигурация – следствие испуга в момент слабости, растерянности, болезни и др. В рисунке это проявляется как: овальное туловище, округлая голова, большие глаза, пупок.

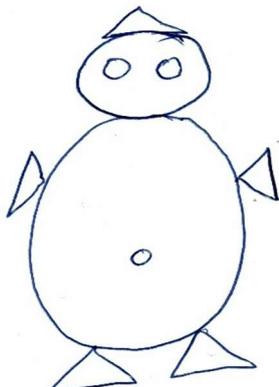


Рисунок 3. Фобический контур

4. Нейрогенный контур (рис.4)
5. Отражает проблематику, связанную с органическим поражением центральной нервной системы: наличие последствий сотрясений мозга, асфиксии в родах и др. В рисунке проявляется как относительно спокойная фигура с точки зрения пропорций тела, но прорисованное лицо – глаза, нос, рот.
6. Если «заполненность» головы элементами не исчезает в ходе работы и дальнейших диагностик - обязательна консультация невролога, эпилептолога.

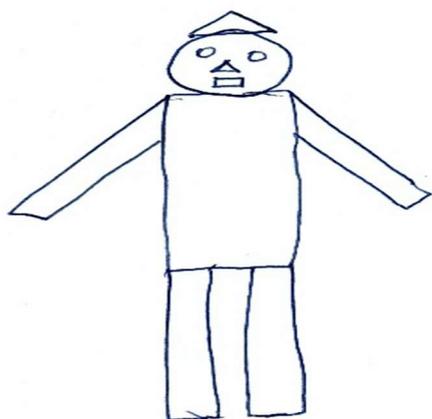


Рисунок 4. Психогенный контур

#### 7. Формула панической атаки (рис.5)

Формула панической атаки складывается из суммирования следующих факторов:

- Накопление психического напряжения (гиперактивация центральной нервной системы)
  - + сужение просвета сосудов, питающих мозг
  - + следствия испуга в момент первого приступа (гиперактивация симпатической части вегетативной нервной системы)
  - + неустойчивость нервных процессов и накопление возбуждения вследствие микроорганического поражения Центральной нервной системы
  - = синдром энергетического голодания мозга с симптоадреналовыми кризами и фобией после перенесённых приступов паники.

Вывод: постоянная тревожность, многочисленные стрессы, физиологические особенности приводят к паническим состояниям.

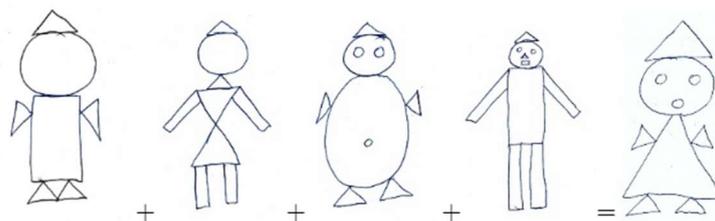


Рисунок 5. Формула панической атаки

Особенности в рисунке, отражающие вероятность возникновения симпатоадреналовых кризов, панических атак:

голова большая, конечности маленькие (накопленное психическое напряжение);

заужение туловища на уровне шеи (место импульсации с межпозвоночных дисков);

рот (уровень затруднения мозговой циркуляции, затруднения венозного оттока);

круглые глаза (тревога, страх);

глаза и рот вместе как возможное отражение асфиксии, пережитой в родах, мозгового дискомфорта в целом.

Большая шапка - значительный дефицит кислородного обеспечения мозга в результате сочетанного действия указанных факторов.

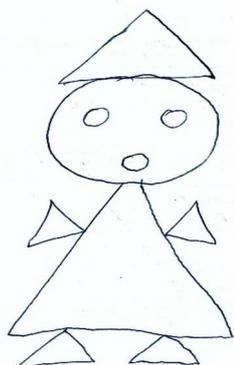


Рисунок 6. Паническое состояние

Применяя предоставленные образцы рисунков, проанализировать полученные рисуночные тесты для определения предрасположенности к тревожности, фобии, паническому расстройству. Данный рисуночный тест выполняется перед началом психологической сессии. По изменениям в рисунке, возрасту персонажа можно отследить динамику работы специалиста.

## Список литературы

1. Ермошин Андрей Топопсихология и психокатализ: Обоснование метода психотерапии на основе пространственной модели психики и оценка его эффективности / Андрей Ермошин. – [б. м.] : Издательские решения, 2023. – 146 с.
2. Ермошин А.Ф. Загадочный синдром: панические атаки и как их лечить. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. – 352 с.
3. Ермошин А. Ф. Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике. – М.: «Форум», 2008. – 285 с.: ил.

Интернет-ресурсы:

[Psyhocatalisis.ru](http://Psyhocatalisis.ru)

[Psyhoscanner.com](http://Psyhoscanner.com)

[Ermoshin.ru](http://Ermoshin.ru)