

Научная статья / Research Article
<https://doi.org/10.11621/LPJ-26>
УДК/UDC 159.955

Успешность разрешения жизненных проблем и динамика интеллектуальных эмоций

М.А. Зубарева , А.А. Матюшкина

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва,
Российская Федерация

 zubareva.mariia@gmail.com

Резюме

Актуальность. Исследуется процесс разрешения субъектом трудных проблемных ситуаций мышления на материале проблем жизни (жизненных проблем) — особого объекта мышления в субъектно-деятельностном подходе С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской. Актуальность темы связана с необходимостью выявления тех условий в процессе решения, которые способствуют более эффективному разрешению трудных жизненных проблем.

Цель. Выявление динамики интеллектуальных эмоций в процессе разрешения жизненных проблем.

Выборка. 90 участников: 33 мужчины и 57 женщин в возрасте от 18 до 57 лет ($M = 32,29$; $Me = 32$; $SD = 9,93$), специалисты разных профессиональных областей с опытом успешного разрешения жизненных проблем.

Методы. Участникам было предложено интервью, направленное на исследование процесса разрешения ими реальной жизненной проблемы, включающее вопросы о ее содержании, переживаемых интеллектуальных эмоциях на каждом из этапов решения, субъективно-оценочные шкалы для измерения их выраженности.

Результаты. В процессе разрешения жизненных проблем возникает познавательная потребность в нахождении принципиально нового решения. Она переживается субъектом в форме соответствующих этапу решения интеллектуальных эмоций. Процесс успешного разрешения жизненных проблем связан с характерными типами динамики интеллектуальных эмоций, отражающими переживание особой познавательной потребности в нахождении принципиально нового решения. Переживание уверенности

на заключительном этапе решения связано с успешностью разрешения проблемы. Наиболее успешное решение в сравнении с менее успешным характеризуется более выраженным удивлением на этапе понимания проблемы и уверенностью на этапе принятия окончательного решения и его реализации. Выводы. Интеллектуальные эмоции репрезентируют субъекту потенциальную успешность решения, выполняя регулирующие функции. Показано, что успешное разрешение проблем, основу которых составляет понимание жизненных противоречий, сопряжено с определенными типами динамики переживания интеллектуальных эмоций.

Ключевые слова: проблемная ситуация мышления, жизненная проблема, познавательная потребность, интеллектуальные эмоции, уверенность, догадка, удивление

Для цитирования: Зубарева, М.А., Матюшкина, А.А. (2026). Успешность разрешения жизненных проблем и динамика интеллектуальных эмоций. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 49(3). <https://doi.org/10.11621/LPJ-26>

Success in Solving Real Life Problems and the Dynamics of Intellectual Emotions

Mariia A. Zubareva ✉, Anna A. Matyushkina

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

✉ zubareva.mariia@gmail.com

Abstract

Background. The research is devoted to the study of solving difficult problem situations of thinking on the material of real-life problems. A real-life problem is a special object of thinking in the approach of S.L. Rubinstein, K.A. Abulkhanova-Slavskaya. The relevance of the topic is determined by the need to identify the conditions within the problem-solving process that contribute to a more effective resolution of difficult life problems.

Objective. The goal is to analyze the dynamics of intellectual emotions in solving real-life problems.

Study Participants. The study involved 90 participants: 57 women and 33 men aged 18 to 57 years, ($M = 32.29$; $Me = 32$; $SD = 9.93$) specialists from different professional fields who had experience in successful solving real-life problems.

Methods. The participants were offered to participate in an interview, aimed at investigating the process of solving a real-life problem. It included questions about their content and the experienced intellectual emotions at each stage of the solution and also subjective-evaluation scales to measure the expression of intellectual emotions.

Results. In the process of problem-solving related to real-life contradictions, the need to find a fundamentally new solution is activated. This need is experienced by the subject in the form of intellectual emotions corresponding to the stage of problem-solving. The process of successful resolution of the life problems is connected with the characteristic patterns of intellectual emotions dynamics, reflecting experiencing of the cognitive need to find an absolutely new solution. The expressed experience of confidence at the final stage of solving a life problem accompanies the success of solution. The most successful solution in comparison with a less successful one is determined by more pronounced surprise at the stage of problem understanding and by confidence at the stage of making a final decision and its implementation.

Conclusions. Intellectual emotions represent to the subject the potential success of the solution, performing regulatory functions. Successful problem solving, based on understanding the contradictions of real life, is characterized by special patterns in the dynamics of experiencing intellectual emotions.

Keywords: problem situation of thinking, real life problem, cognitive need, intellectual emotions, confidence, guess, surprise

For citation: Zubareva, M.A., Matyushkina, A.A. (2026). Success of solving life problems and the dynamics of intellectual emotions. *Lomonosov Psychology Journal*, 49(3). <https://doi.org/10.11621/LPJ-26>

Введение

Особо значимой темой в психологии мышления выступает изучение условий, позволяющих субъекту успешно разрешать проблемные ситуации, проблемы, в том числе взаимодействуя с другими людьми в реальной жизни. В когнитивной психологии в большей степени анализируются факторы успешности решений, связанные с характеристиками задач, определяющими проблемность, такими как пространство задачи, репрезентация задачи. Они позволяют анализировать процесс решения, реализующийся с помощью соответствующих когнитивных операций. Так, например, в инсайтных задачах для успешного решения важным

представляется момент преодоления тупика, который характеризуется невозможностью найти решение в рамках существующего задачного пространства. Тупик преодолевается благодаря таким операциям, как перекодирование, разработка, ограничение изменений, ослабление ограничений, декомпозиция чанка (Ohlsson, 1992; Knoblich et al., 2001). В качестве одного из предикторов успешности решения задач авторами данного направления также рассматриваются метакогниции — эмоции и переживания, возникающие у субъекта в процессе решения (Hedne et al., 2016; Danek, Salvi, 2018; Bilalić et al., 2021; Danek, Kizilirmak, 2021; Владимиров, Штыхина, 2017; Владимиров и др., 2018). Особенно авторами подчеркиваются роль чувства близости к решению и уверенности. Так, в исследовании И.Ю. Владимирова, посвященном изучению различий в динамике метакогнитивных переживаний в связи с успешностью решения задач инсайтного типа, направленных на разрешение языковой неоднозначности (Кутузова, Владимиров, 2017; Владимиров, 2024), были выявлены характеризующие успешное решение паттерны указанных переживаний: 1) растущее по мере разрешения переживание чувства близости к решению (в случае неуспешного решения — снижающееся на заключительном этапе); 2) постепенно снижающееся переживание уверенности по мере решения задачи (для неуспешного решения — снижение более выражено).

В исследованиях Дж. Меткалф и коллег (Metcalfe, Wiebe, 1987) было показано, что чувство близости к решению в неинсайтных задачах нарастает постепенно, в то время как в инсайтных — скачкообразно. В поздних исследованиях (Hedne et al., 2016) на материале задач-фокусов было показано, что более успешное решение связано с переживанием инсайта, в то время как различий в динамике переживания чувства близости к решению обнаружено не было. Выраженное переживание уверенности значимо как для успешного решения задач «с инсайтом», так и для решений, протекающих без него. В когнитивной психологии изучаются также переживания, возникающие в познавательной деятельности в результате обнаружения противоречивой информации, несогласующейся с имеющимися у субъекта знаниями, представлениями — «эпистемические эмоции» (epistemic emotions), к которым относят удивление, любопытство, замешательство, беспокойство (Vogl et al., 2020; Nerantzaki et al., 2021). Эти эмоции побуждают к поиску нового знания. Показано, что удивление как реакция на возникновение противоречия, опосредованное любопытством, приводит к усилению мотивации познавательной

деятельности, положительно сказывается на исследовательском поведении.

Ограничением исследований метакогниций в рамках когнитивного подхода, на наш взгляд, является их «оторванность» как от внутреннего содержания процесса мышления, осуществляемого субъектом, так и от жизненного контекста; не до конца решенной представляется проблема актуалгенеза метакогниций, определения их динамики и функций в процессе решения. В деятельностном подходе мышление понимается как особая форма взаимодействия, в котором, по мнению С.Л. Рубинштейна, «без субъекта нет объекта», поэтому особое значение приобретают те условия протекания мыслительного процесса, которые связаны с субъектом в контексте его взаимодействия с миром, принятия им решений в жизни. «Понимание противоречивости жизни и необходимости разрешения противоречий делают жизнь проблемой для человека. Становясь субъектом жизни, человек научается разрешать жизненные противоречия... Проблемой жизнь оказывается для человека в силу конкретности противоречий... в ней нет абстрактных правил и рецептов для принятия решений. Человек становится субъектом и в том смысле, что он вырабатывает способ решения жизненных противоречий, осознавая свою ответственность перед собой и людьми за последствия такого решения» (Абульханова-Славская, 1991, с. 29–31). В отношении проблем, разрешение которых требует понимания и разрешения жизненных противоречий, будем использовать термин «жизненные проблемы».

В деятельностном подходе — смысловой теории мышления О.К. Тихомирова, теории проблемных ситуаций А.М. Матюшкина, концепции творчества Я.А. Пономарева — возникновение и развитие внутренней, познавательной мотивации является значимым условием успешности решений. В зависимости от фазы, этапа решения проблемы познавательная мотивация находит отражение в переживаемых субъектом интеллектуальных эмоциях, под которыми принято понимать «все переживания, возникающие в ходе мыслительной деятельности и воздействующие на ее развитие, поскольку они оценивают ситуативные, условные отношения между субъектом и объектом в ходе этой деятельности» (Васильев и др., 1980, с. 42). К ним относятся интерес, удивление, которые возникают при понимании субъектом проблемы, осознании ее гностического противоречия; чувство близости к решению или догадки при выдвижении гипотез; сомнение или уверенность — на этапе принятия окончательного

решения. Интеллектуальные эмоции особым образом регулируют ход мышления, позволяя скорректировать окончательное решение в процессе.

Вместе с тем открытым остается вопрос о роли интеллектуальных эмоций в успешном разрешении жизненных проблем, содержание которых составляют жизненные противоречия, стремления со стороны субъекта к их пониманию и преодолению, в том числе на основе возникновения познавательной потребности в поиске принципиально нового решения. Новизна и значимость настоящего исследования связаны с развитием идей деятельностной смысловой теории мышления О.К. Тихомирова о мотивационно-эмоциональной регуляции мыслительной деятельности по отношению к особому объекту — жизненным проблемам, понимаемому с позиций субъектно-деятельностного подхода С.Л. Рубинштейна. Цель исследования — выявление динамики интеллектуальных эмоций в разрешении жизненных проблем; объект — процесс успешного разрешения субъектом жизненных проблем; предмет — динамика переживания познавательной потребности в форме интеллектуальных эмоций на разных этапах процесса разрешения жизненных проблем. Гипотезы исследования: 1) существует значимая положительная связь между успешностью разрешения жизненных проблем и выраженностью интеллектуальных эмоций на разных этапах решения: удивления на этапе понимания проблемы; чувства близости к решению на этапе поиска способов решения; уверенности на этапе формулирования окончательного решения, его принятия и реализации; 2) существуют значимые различия выраженности переживаний интеллектуальных эмоций на разных этапах решения жизненных проблем между группами с более и менее выраженной успешностью решения.

Выборка

Объем выборки исследования составил 90 человек: 33 мужчины и 57 женщин в возрасте от 18 до 57 лет ($M = 32,29$; $Me = 32$; $SD = 9,93$). Уровень образования участников: 30 человек имели неоконченное высшее образование (психология); 58 человек — высшее образование (специалисты технических, гуманитарных, естественно-научных, творческих профессий); 2 человека — среднее специальное образование (технические специальности). Все респонденты сообщили о наличии опыта успешного разрешения жизненных проблем и выразили добровольное согласие принять участие в исследовании.

Методы исследования

В исследовании использовалась предложенная нами методика, направленная на оценку успешности разрешения жизненных проблем и степени выраженности интеллектуальных эмоций в процессе их решения, разработанная на основе полустандартизированного интервью «Анализ решения творческой проблемы» (Матюшкина, 2022) и методики оценки форм переживания познавательной потребности (Матюшкина, Грудинин, 2021). Методика выявляла особенности процесса разрешения жизненных проблем, предполагая «реконструкцию» процесса решения проблемы, с одной стороны, с другой — осуществление процессов анализа *in vivo* в ходе исследования. Методика содержала 21 вопрос, соответствующий трем компонентам психологической структуры проблемной ситуации, и включала 10-балльные шкалы оценки следующих интеллектуальных эмоций: интереса, удивления, ощущения противоречия, необходимости задать вопрос, необходимости получить подсказку или помощь в решении, чувства близости к решению (догадки), желания узнать принцип решения, необходимости узнать окончательное решение, сомнения, уверенности в правильности решения. Интеллектуальные эмоции необходимо было оценить три раза в соответствии с этапом разрешения проблемы: понимания проблемы, выдвижения гипотез, формулировки окончательного решения. Участникам исследования разрешалось предлагать и оценивать собственные варианты интеллектуальных эмоций. Описательные статистики субъективно-оценочных шкал позволяют говорить о вариативности, разнородности совокупности полученных по данным шкалам оценок, что свидетельствует об их чувствительности к оценке интеллектуальных эмоций. При выполнении методики в начале процедуры исследования, соответствующей «ранним» этапам анализа в решении задач (согласно С.Л. Рубинштейну), участникам предлагалось также оценить по 10-балльной шкале успешность решенной ими проблемы, после выполнения методики (на стадии, соответствующей «поздним» этапам анализа) — удовлетворенность от решения.

Конгруэнтность и обоснованность оценок успешности разрешения проблем оценивались тремя экспертами-психологами (специалист в области психологии мышления с опытом экспертизы протоколов решения задач более 20 лет, женщина, 54 года; специалист в области психологии здоровья и психотерапии с опытом экспертизы 2,5 года, женщина, 37 лет; специалист в области клинической

психологии с опытом экспертизы протоколов решения задач более 20 лет, женщина, 47 лет) на основе: 1) анализа ответов интервью, позволяющих реконструировать процесс мышления в разрешении проблемы, оценить общую логику и окончательное решение участника исследования в связи с центральным противоречием проблемы, составляющим ее содержание; 2) сопоставления в данном контексте исходной и окончательной оценки успешности, данной участником; 3) анализа ответов на вопрос об объективных фактах, подтверждающих успешность разрешения (если это позволяло содержание проблемы), или при выявлении в интервью такого рода фактов. Оценка успешности разрешения осуществлялась экспертами независимо друг от друга. В случае выявления несовпадений в оценке успешности разрешения между экспертами проводилась совместная сессия.

Для обработки результатов исследовательской части выборка была разделена на две группы с разным уровнем успешности решения проблем, выявленных эмпирически экспертами: более (оценки успешности 9–10 баллов, оценки успешности в начале и конце исследования согласованы, есть факты, свидетельствующие об успешности разрешения проблемы в реальности) и менее успешных (оценки успешности менее 9 баллов, оценки успешности в начале и конце исследования не согласованы, нет фактов, свидетельствующих об успешности разрешения проблемы в реальности). Для отнесения к одной из групп требовалось выполнение всех перечисленных для нее условий. Критерий Манна — Уитни выявил значимые различия между указанными группами по успешности ($U = 0,00$; $p < 0,001$). Полученные в ходе исследования данные были обработаны с помощью качественного и статистического анализа динамики переживания интеллектуальных эмоций. Так как распределение данных не соответствовало нормальному статистическому распределению, были применены анализ для повторных измерений (критерий Фридмана); корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена); анализ различий двух независимых выборок (U -критерий Манна — Уитни).

Характеристики жизненных проблем

Жизненные проблемы, согласно субъективным оценкам испытуемых, характеризовались высокой степенью успешности разрешения ($M = 8,48$; $Me = 9$; $SD = 1,57$), трудности ($M = 8,24$; $Me = 8$; $SD = 1,48$) и новизны ($M = 7,90$; $Me = 9$; $SD = 2,77$). Выявлена статистически значимая положительная связь субъективных оценок трудности

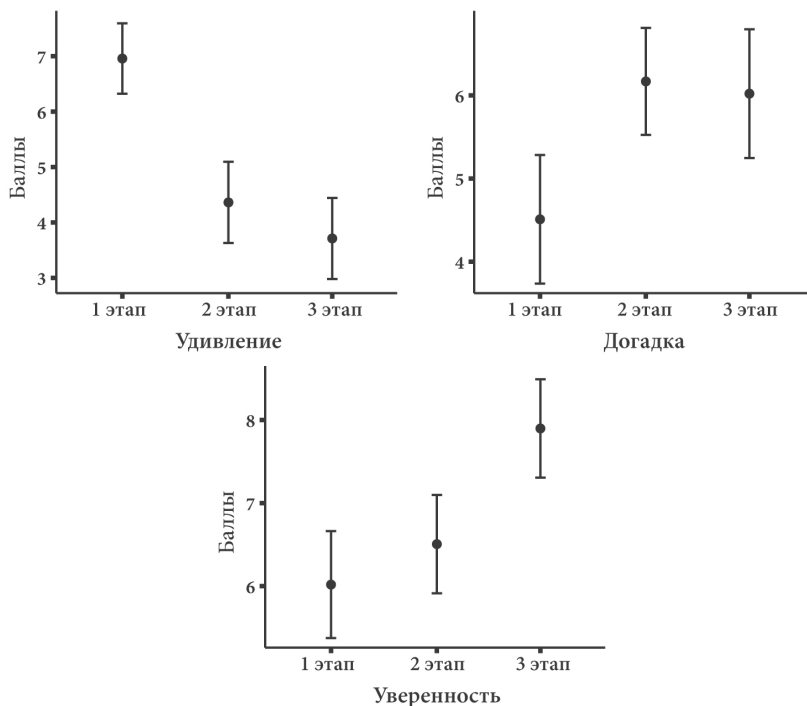
и новизны ($r = 0,48$; $p < 0,001$) жизненных проблем. Полученные результаты соотносятся с положением теории проблемных ситуаций А.М. Матюшкина (Матюшкин, 2017) о трудности проблемы как связанной с ее новизной для субъекта решения. Испытуемые высоко оценили собственную самостоятельность ($M = 8,27$; $Me = 9$; $SD = 1,69$) и личную ответственность ($M = 9,14$; $Me = 10$; $SD = 1,51$) в разрешении жизненных проблем.

Разрешение проблем характеризовалось длительным протеканием: в 28 случаях длительность составила до 6 месяцев; в 53 случаях — от 6 месяцев до 5 лет; в 12 случаях — более 5 лет; в 2 случаях — более 10 лет. Обнаружена статистически значимая положительная связь длительности решения жизненных проблем с субъективно переживаемой трудностью ($r = 0,25$; $p < 0,017$). Таким образом, жизненные проблемы как объект мышления характеризуются длительностью разрешения, выраженной новизной, необходимостью поиска принципиально нового решения, переживанием высокой трудности, самостоятельностью и ответственностью со стороны субъекта.

Содержание жизненных проблем в большинстве случаев было связано с областью межличностных отношений (32%; 28% — женщины, 4% — мужчины), учебной деятельностью (25%; 16% — женщины, 9% — мужчины), профессиональной деятельностью (24%; 11% — женщины, 13% — мужчины), материально-бытовыми трудностями (15%; 7% — женщины, 8% — мужчины), безопасностью жизни и здоровья (4%; 2% — женщины, 2% — мужчины). К области межличностных отношений нами были отнесены проблемы, связанные с жизненными утратами: межличностными конфликтами, разрывом отношений, тяжелыми болезнями у близких, сопровождавшимися потерей трудоспособности, утратой близких. Большинство проблем в учебной деятельности были связаны с академической неуспеваемостью, оценивались участниками как неудачи, порождающие неуверенность в собственных силах. Проблемы профессиональной деятельности включали ситуации кризисов профессионального развития, смены деятельности, производственных ошибок и необходимости принятия решений с высокой степенью материальной ответственности, расцениваемые как профессиональная несостоятельность. Материально-бытовые проблемы были связаны со случаями утраты имущества и материальных средств, смены места жительства и трудностями адаптации в связи с этим. К сфере безопасности жизни и здоровья были отнесены угрозы жизни: чрезвычайная ситуация, тяжелые соматические и психические заболевания.

Результаты исследования

Динамика переживания интеллектуальных эмоций в разрешении жизненных проблем

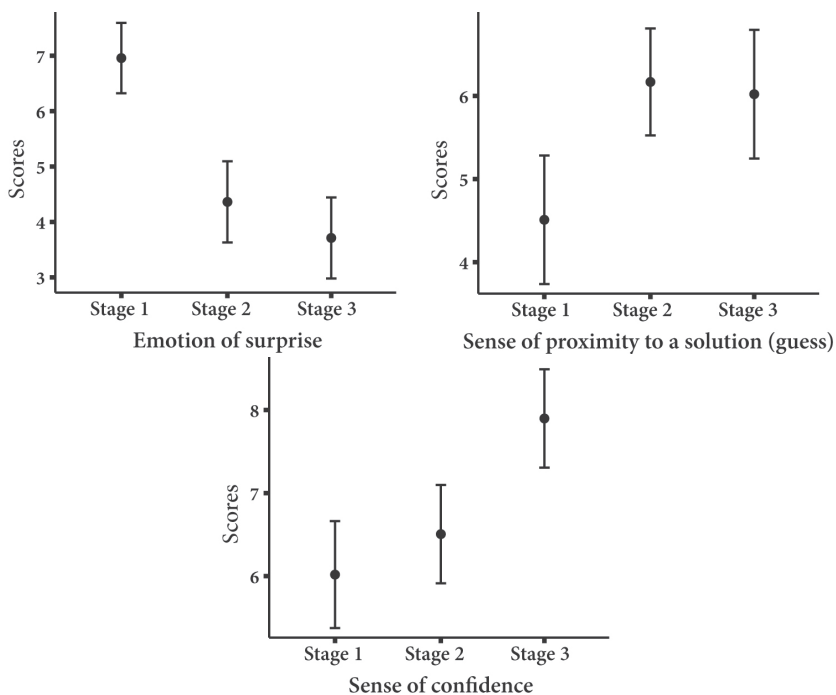


Рисунок

Соотношение средних показателей выраженности переживания эмоции удивления, догадки и уверенности на разных этапах решения жизненных проблем

Нами были проанализированы типы динамики переживания интеллектуальных эмоций (Матюшкина, Зубарева, 2024а, 2024б) в процессе разрешения жизненных проблем на основных его этапах. Результаты анализа для повторных измерений (непараметрический критерий Фридмана) позволяют говорить о значимых изменениях в процессе решения проблемы выраженности переживания удивления ($\chi^2 = 42,12$; $df = 2$; $p < 0,001$), чувства близости к решению ($\chi^2 = 13,87$; $df = 2$; $p < 0,001$) и уверенности в возможности решения проблемы

($\chi^2 = 33,36$; $df = 2$; $p < 0,001$). Попарное сравнение (критерий Вилкоксона) со скорректированным уровнем статистической значимости (поправка Бонферрони) выявляет особенности различий выраженности рассматриваемых переживаний: 1) переживание удивления значимо более выражено на этапе понимания проблемы в сравнении с этапами поиска способов решения и выбора окончательного решения и его реализации ($p < 0,001$); 2) переживание чувства близости к решению менее выражено на первоначальном этапе решения проблемы и более выражено на последующих двух этапах ($p < 0,001$; $p = 0,001$ соответственно); 3) переживание уверенности значимо более выражено на заключительном этапе решения проблемы в сравнении с предшествующими этапами ($p < 0,001$). Описательные графики соотношения средних показателей выраженности переживания интеллектуальных эмоций отражают указанную динамику (Рисунок).



Figure

Relation of average expression indicators for experiencing surprise emotion, guess and confidence at different stages of solving real life problems

Связь интеллектуальных эмоций с успешностью разрешения жизненных проблем

Корреляционный анализ связи интеллектуальных эмоций (удивления, чувства близости к решению, уверенности в возможности решения) с успешностью разрешения жизненных проблем выявил значимую положительную связь переживания чувства уверенности на этапе окончательного выбора способа решения и его реализации с успешностью ($r = 0,28$; $p = 0,007$). Анализ различий переживания интеллектуальных эмоций в процессе разрешения жизненных проблем между группами с наиболее и менее выраженной успешностью, выделенных на основании субъективных оценок участников ($U = 0$; $p < 0,001$), показал, что: переживание удивления на этапе понимания проблемы более выражено в группе с более успешным решением ($U = 766,50$; $p = 0,025$), так же как и переживание уверенности на этапе принятия окончательного решения ($U = 696,00$; $p = 0,005$).

Выявлены положительные связи интеллектуальных эмоций, наиболее характерных для каждого из этапов, с другими интеллектуальными переживаниями: 1) выраженности удивления на этапе понимания субъектом проблемы с ощущением противоречия ($r = 0,45$; $p < 0,001$), необходимостью задать вопрос ($r = 0,41$; $p < 0,001$), получить подсказку, помощь в решении ($r = 0,50$; $p < 0,001$), желанием узнать принцип решения ($r = 0,27$; $p = 0,010$); 2) близости к решению на этапе выдвижения гипотез с уверенностью ($r = 0,34$; $p < 0,001$); 3) уверенности на этапе принятия окончательного решения, его реализации с интересом ($r = 0,23$; $p = 0,031$) и чувством близости к решению ($r = 0,31$; $p = 0,003$). Обнаружены отрицательные связи уверенности на этапе принятия окончательного решения и его реализации с ощущением противоречия ($r = -0,31$; $p = 0,003$) и сомнением ($r = -0,43$; $p < 0,001$).

При выполнении контент-анализа протоколов ответов участников исследования за смысловые единицы принимались высказывания, акцентирующие внимание на значимости одного или нескольких интеллектуальных переживаний на каждом этапе решения согласно предложенному перечню или на основе собственных вариантов ответов участников. Смысловые единицы анализа: 1) предложения, содержащие названия интеллектуальных эмоций и других интеллектуальных переживаний; 2) предложения, содержащие выражения, свидетельствующие о готовности решать проблему. Частотный анализ, выполненный экспертами, показал, что при ответе на вопрос о том, какие переживания в связи с этапами решения оказались

наиболее важными для успешного решения проблемы в целом, наиболее значимым участники считают выраженное переживание чувства уверенности на каждом из его этапов. В отношении 1-го этапа с уверенностью были связаны 19,7% ответов; в отношении 2-го этапа — 33%; в отношении 3-го этапа — 45,5%. Приведем примеры ответов участников исследования на вопрос о том, какие интеллектуальные переживания на каждом из этапов решения, на их взгляд, оказались наиболее значимыми для успешного разрешения жизненной проблемы, с указанием их функций.

Этап понимания смысла проблемы:

1. Мужчина, 32 года, ситуация смены профессиональной деятельности: «Удивление и противоречие. Они мобилизовали».

2. Мужчина, 45 лет, ситуация, связанная с собственным заболеванием: «Ощущение противоречия, привело к осознанию неизбежности поиска решения».

3. Женщина, 22 года, ситуация, связанная с поиском работы: «Наиболее важным являлось ощущение необходимости узнать итоговое решение, так как оно определяло степень стремления».

Этап поиска способов решения проблемы:

1. Женщина, 19 лет, проблема спортивного достижения: «Чувство близости к решению, так как это добавляло уверенности...»

2. Мужчина, 32 года, ситуация смены профессиональной деятельности: «Чувство близости, я рационально понимал, что это возможно».

3. Мужчина, 35 лет, ситуация, связанная с материально-бытовыми трудностями: «На этапе поиска решения важным было желание задать вопрос».

Этап выбора окончательного способа решения и его реализации:

1. Мужчина, 45 лет, ситуация, связанная с собственным заболеванием: «Уверенность в правильности выбранного пути, процесс решения был очень долгим, без быстрого эффекта, поэтому уверенность играла высокую роль».

2. Женщина, 46 лет, проблема профессиональной реализации: «Было важно, что уже понятно, что есть план, и я действую уверенно и ничего не поломалось».

3. Мужчина, 32 года, ситуация смены профессиональной деятельности: «Интерес меня мотивировал под конец».

Таким образом, по мнению участников исследования, значимой в процессе решения выступает эмоция удивления на этапе понимания проблемы, отражающая обнаружение возникшего противоречия,

побуждающая к поиску нового решения. Переживание догадки, а затем выбор оптимального способа решения сопровождаются усиливающимся чувством уверенности, констатирующим устранение обнаруженного на этапе понимания смысла проблемы противоречия.

Обсуждение результатов

Обобщая полученные результаты, можно предположить, что в разрешении жизненных проблем интеллектуальные эмоции предвосхищают успешное решение, маркируют оптимальные способы решения, констатируют потенциальный успех. Эмоция удивления отмечает возникшее переживание противоречия, понимание которого побуждает к поиску нового решения и ведет к возникновению на следующей стадии чувства близости к решению, догадки. Чувство близости к решению позволяет оценить возможные варианты решения и способствует усиливающемуся переживанию уверенности. Представляется, что наиболее существенным в разрешении выступает этап понимания сути проблемы, понимания противоречия, порождая особую познавательную потребность — потребность в поиске нового решения, переживаемую на данном этапе в форме эмоции удивления.

Указание участниками исследования уверенности как наиболее значимого переживания для всего процесса разрешения жизненной проблемы, на наш взгляд, связано с тем, что она констатирует успешность решения, сигнализируя об устранении противоречия. Полученные в настоящем исследовании результаты соотносятся с результатами исследований научной школы О.К. Тихомирова, в которых изучалось соотношение процессов целеобразования и динамики переживания интеллектуальных эмоций. На примере решения шахматистами задач «двухходовок» с конкретной конечной целью и неопределенной целью была показана значимая роль интеллектуальных эмоций для процесса решения: 1) наиболее успешное решение задач с конкретной целью характеризуется выраженным переживанием эмоции догадки на этапе формирования подцелей, выдвижения гипотез; наименее успешное решение — переживанием успеха — неуспеха в результате решения; 2) решение задач с неопределенной целью связано с еще более выраженным переживанием эмоции догадки на этапе формирования подцелей, выдвижения гипотез и менее выраженным переживанием интеллектуальных эмоций в связи с успешностью решения (Васильев и др., 1980).

В исследованиях А.А. Матюшкиной, В.А. Грудинина, М.И. Кунашенко (Кунашенко, Матюшкина, 2023; Матюшкина, Грудинин, 2021; Матюшкина и др., 2022), посвященных изучению проблемы мотивационно-эмоциональной регуляции мышления, было показано, что для успешного решения трудных проблемных задач научного содержания наиболее характерными выступают интеллектуальные эмоции: удивления на этапе понимания проблемы, уверенности на этапе формулировки окончательного решения. Сопоставляя с результатами данного исследования, можно предположить, что субъект, сталкиваясь с принципиально новой для себя проблемой в реальной жизни, подходит к ее решению как к решению проблем в науке, которые требуют открытия принципиального нового знания без возможности опоры на прошлый опыт.

Результаты данного исследования позволяют говорить о существовании роли чувства близости к решению и уверенности для разрешения жизненных проблем, частично подтверждая результаты исследований, выполненных И.Ю. Владимировым (Владимиров, 2024). Паттерн динамики переживания чувства близости к решению, описанный для задач инсайтного типа, оказывается сходным с тем, который характеризует успешное разрешение жизненных проблем. Паттерн динамики эмоции удивления — противоположный, что, вероятно, связано с иными закономерностями регуляции мыслительной деятельности в решении жизненных проблем. В отличие от задач инсайтного типа разрешение жизненных проблем не может протекать в ожидании внезапного решения: требует от субъекта планирования, своевременных действий, сличения промежуточных результатов с поставленной целью.

Выводы

Проведенное исследование эмпирически подтверждает выделение объекта мышления — жизненных проблем, которые характеризуются выраженным субъективным переживанием новизны и трудности, высокой степенью самостоятельности и ответственности субъекта, значительной длительностью решения. Обнаружение жизненных противоречий, составляющих содержание указанных проблем, актуализирует у субъекта познавательную потребность в нахождении принципиально нового решения, переживаемую в форме интеллектуальных эмоций в соответствии с этапами решения, позволяя предварительно оценивать потенциальную успешность, регулируя таким образом процесс разрешения проблемы. Успешное

разрешение жизненных проблем связано с переживанием уверенности на этапе принятия окончательного решения. Удивление на этапе понимания сути проблемы и уверенность на этапе принятия окончательного решения совместно характеризуют более успешное решение. Заявленные гипотезы частично принимаются.

Практическая значимость

Предложенная нами методика в дальнейшем может быть использована в практике психологического консультирования с целью анализа разрешения субъектом жизненных проблем для выявления успешных стратегий решения с возможностью их применения для возникающих сложных ситуаций. Участники исследования (более 60%) отмечают, что в результате ее выполнения было переструктурировано их представление о событии, жизненная проблема была ими переосмыслена. Женщина, 37 лет, проблема в области межличностных отношений: *«Давно не думала об этом событии. Так структурированно не раскладывала по полочкам. Потому что для меня это какое-то такое воспоминание сумбурное... А тут я понимаю, что на самом деле была какая-то стратегия у меня... я поняла, что на самом деле я молодец»*. Мужчина, 39 лет, ситуация смены профессиональной деятельности: *«Благодаря исследованию я смог поставить на будущее вопросы, которые нужно решить»*. Женщина, 39 лет, ситуация разрыва отношений: *«Скажем так. Я прошла этот этап, я это пережила, но есть вот этот вот какой-то момент того, что мы не закрыли вопрос окончательно. Как будто бы мы просто до какой-то точки дошли и остановились»*.

Перспективы и ограничения исследования

Перспективу настоящего исследования составляет изучение стратегий (способов анализа проблемы), применяемых субъектом в процессе разрешения жизненных проблем, а также личностных черт и процессуальных характеристик мыслительной деятельности в соотношении с паттернами динамики переживания интеллектуальных эмоций в связи с успешностью. На основании полученных результатов планируется разработка практических рекомендаций — приемов психокоррекции.

В то же время исследование имеет ряд ограничений — методологических, методических, этических. Существуют ограничения, связанные с объективным, внешним оцениванием успешности разрешения

жизненных проблем субъектом, так как последний сам выступает в качестве основного эксперта. Именно и только он в субъектно-деятельностной парадигме С.Л. Рубинштейна как субъект жизни в разрешении проблемы может принять и оценить собственное решение, спрогнозировать его непосредственные и отдаленные последствия для себя и других людей во временной перспективе, принимая за это ответственность. В этом контексте решение, оцениваемое в соответствии с внешними критериями как успешное, может переживаться и оцениваться как неуспешное самим субъектом и наоборот.

Процесс формирования группы сравнения осложнен тем, что распределение случаев на группы с более и менее успешным решением зависит от субъективных оценок участников исследования. Требуется расширение выборки, которую должны составить преимущественно взрослые участники, имевшие опыт успешного разрешения трудных жизненных проблем. Проведенные ранее исследования показали, что большинство участников моложе 35 лет обыкновенно не имеют такого рода опыта. Также в связи с недостаточной мощностью выборки на данном этапе исследования отсутствует возможность применения некоторых методов статистической обработки, в том числе регрессионного анализа.

Этические ограничения возникают в связи с невозможностью полного использования кейсов участников исследования ввиду необходимости соблюдения конфиденциальности в отношении содержания жизненных проблем, соблюдения границ личной жизни, ненарушения психологического пространства личности; требуемым согласием участников на представление результатов в публикации.

Список литературы

Абульханова-Славская, К.А. (1991). Стратегия жизни. Москва: Изд-во «Мысль».

Васильев, И.А., Поплужный, В.Л., Тихомиров, О.К. (1980). Эмоции и мышление. Москва: Изд-во Московского ун-та.

Владимиров, И.Ю. (2024). Когнитивно-регулятивные механизмы инсайтного решения как процесса преодоления фиксированности: дисс. д-ра психол. наук. Москва.

Владимиров, И.Ю., Кузнецова, А.А., Маркина, П.Н. (2018). Эмоциональный мониторинг инсайтного решения. В кн.: 8-я междунар. конф. по когнитивной науке (18–21 октября, 2018 г.). Под ред. А.К. Крылова, В.Д. Соловьева. (С. 230–232). Москва: Изд-во Института психологии РАН.

Владимиров, И.Ю., Штыхина, А.В. (2017). Динамический аспект влияния эмоционального состояния решателя на процесс решения инсайтных задач. *Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки*, (2), 100–105.

Кунашенко, М.И., Матюшкина, А.А. (2023). Динамика интеллектуальной уверенности в решении проблемных задач. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 46(3), 98–119. <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-29>

Кутузова, А.Б., Владимиров, И.Ю. (2017). Разрешение лексической неоднозначности как механизм решения вербальной инсайтной задачи: особенности переноса функционального решения. В кн.: Психология — наука будущего. Сб. тр. 7-й Междунар. конф. молодых ученых «Психология — наука будущего» (14–15 ноября, 2017 г.). Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. (С. 461–465). Москва: Изд-во Институт психологии РАН.

Матюшкин, А.М. (2017). Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций: учебное пособие. Москва: Изд-во «Международные отношения».

Матюшкина, А.А. (2022). Психология разрешения уникальных проблем в творческом мышлении: монография. Москва: Изд-во «Наука».

Матюшкина, А.А., Грудинин, В.А. (2021). Переживание познавательной потребности в решении проблемных задач. *Актуальные проблемы психологического знания*, (4), 35–44. https://doi.org/10.51944/2073-8544_2021_4_35

Матюшкина, А.А., Грудинин, В.А., Кунашенко, М.И. (2022). Теория проблемных ситуаций: перспективы исследований. *Психологический журнал*, 43(6), 18–27. <https://doi.org/10.31857/S020595920023637-6>

Матюшкина, А.А., Зубарева, М.А. (2024a). Динамика интеллектуальных эмоций в разрешении трудных лично значимых проблемных ситуаций. В кн.: Психология когнитивных процессов. Сб. тр. 12-й международной научной конференции (14–15 декабря, 2023 г.). Под ред. В.В. Селиванова. (С. 172–183). Смоленск: Изд-во СмолГУ.

Матюшкина, А.А., Зубарева, М.А. (2024b). Роль интеллектуальных эмоций в разрешении трудных проблемных ситуаций. В кн.: Психология личности: методология, теория, практика. Сб. тр. Всерос. науч. конф. с междунар. участием, посвященной 100-летию со дня рождения Л.И. Анцыферовой (26–27 сентября, 2024 г.). Под ред. Д.В. Ушакова, А.В. Журавлева, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенковой, А.В. Юревич, Е.А. Никитиной. (С. 80–85). Москва: Изд-во Институт психологии РАН.

Bilalić, M., Graf, M., Vací, N., Danek, A.H. (2021). The temporal dynamics of insight problem solving — restructuring might not always be sudden. *Thinking and Reasoning*, 27(1), 1–37. <https://doi.org/10.1080/13546783.2019.1705912>

Danek, A.H., Kizilirmak, J.M. (2021). The whole is more than the sum of its parts—addressing insight problem solving concurrently from a cognitive and an affective perspective. *Journal of Cognitive Psychology*, 33(6–7), 609–615. <https://doi.org/10.1080/20445911.2021.1967962>

Danek, A.H., Salvi, C. (2018). Moment of truth: Why Aha! experiences are correct. *The Journal of Creative Behavior*, 54(2), 484–486. <https://doi.org/10.1002/jocb.380>

Hedne, M.R., Norman, E., Metcalfe, J. (2016). Intuitive feelings of warmth and confidence in insight and noninsight problem solving of magic tricks. *Frontiers in Psychology*, 7, 1314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01314>

Knoblich, G., Ohlsson, S., Raney, G.E. (2001). An eye movement study of insight problem solving. *Memory and Cognition*, 29(7), 1000–1009. <https://doi.org/10.3758/BF03195762>

Metcalfe, J., Wiebe, D. (1987). Intuition in insight and noninsight problem solving. *Memory and Cognition*, 15(3), 238–246. <https://doi.org/10.3758/BF03197722>

Nerantzaki, K., Efklides, A., Metallidou, P. (2021). Epistemic emotions: Cognitive underpinnings and relations with metacognitive feelings. *New Ideas in Psychology*, 63, 100904. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100904>

Ohlsson, S. (1992). Information-processing explanations of insight and related phenomena. In: M.T. Keane, K.J. Gilhooly, (eds.). *Advances in the psychology of thinking*. Vol. 1. (pp. 1–44). New York: Harvester Wheatsheaf Publ.

Vogl, E., Pekrun, R., Murayama, K., Loderer, K. (2020). Surprised–curious–confused: Epistemic emotions and knowledge exploration. *Emotion*, 20(4), 625–641. <https://doi.org/10.1037/emo0000578>

References

Abulkhanova-Slavskaya, K.A. (1991). *Strategy of life*. Moscow: Mysl Publ. (In Russ.)

Bilalić, M., Graf, M., Vaci, N., Danek, A.H. (2021). The temporal dynamics of insight problem solving — restructuring might not always be sudden. *Thinking and Reasoning*, 27(1), 1–37. <https://doi.org/10.1080/13546783.2019.1705912>

Danek, A.H., Kizilirmak, J.M. (2021). The whole is more than the sum of its parts—addressing insight problem solving concurrently from a cognitive and an affective perspective. *Journal of Cognitive Psychology*, 33(6–7), 609–615. <https://doi.org/10.1080/20445911.2021.1967962>

Danek, A.H., Salvi, C. (2018). Moment of truth: Why Aha! experiences are correct. *The Journal of Creative Behavior*, 54(2), 484–486. <https://doi.org/10.1002/jocb.380>

Hedne, M.R., Norman, E., Metcalfe, J. (2016). Intuitive feelings of warmth and confidence in insight and noninsight problem solving of magic tricks. *Frontiers in Psychology*, 7, 1314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01314>

Knoblich, G., Ohlsson, S., Raney, G.E. (2001). An eye movement study of insight problem solving. *Memory and Cognition*, 29(7), 1000–1009. <https://doi.org/10.3758/BF03195762>

Kunashenko, M.I., Matyushkina, A.A. (2023). Dynamics of intellectual confidence in problem solving. *Lomonosov Psychology Journal*, 46(3), 98–119. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-29>

Kutuzova, A.B., Vladimirov, I.Y. (2017). Solving the lexical ambiguity as a mechanism of solving a verbal insight task: the specifics of transferring the functional solution. In the *Psychology — Science of the Future*. In: A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, (eds.). 7th International Conference of Young Scientists “Psychology — Science of

the Future” (November 14–15, 2017). (pp. 461–465). Moscow: Institute of Psychology RAS Press. (In Russ)

Matyushkin, A.M. (2017). Psychology of thinking. Thinking as a solution of problem situations: textbook. Moscow: Mezhdunarodnie otnoshenia Publ. (In Russ.)

Matyushkina, A.A. (2022). Psychology of the solving of unique problems in creative thinking: a monograph. Moscow: Nauka Publ. (In Russ.)

Matyushkina, A.A., Grudinin, V.A. (2021). Experiencing cognitive need in solving of problematic tasks. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya = Actual Problems of Psychological Knowledge*, (4), 35–44. (In Russ). https://doi.org/10.51944/2073-8544_2021_4_35

Matyushkina, A.A., Grudinin, V.A., Kunashenko, M.I. (2022). Theory of problem situations: research perspectives. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 43(6), 18–27. (In Russ). <https://doi.org/10.31857/S020595920023637-6>

Matyushkina, A.A., Zubareva, M.A. (2024a). The dynamics of intellectual emotions in solving difficult personally significant problem situations. In the Psychology of Cognitive Processes. In: V.V. Selivanov, (ed.). 12th International Scientific Conference (December 14–15, 2023). (pp. 172–183). Smolensk: SmolSU Press. (In Russ)

Matyushkina, A.A., Zubareva, M.A. (2024b). The role of intellectual emotions in solving difficult problem situations. In the Psychology of Personality: Methodology, Theory, Practice. In: D.V. Ushakov, A.V. Zhuravlev, A.V. Makhnach, N.E. Kharlamenkova, A.V. Yurevich, E.A. Nikitina, (eds.). All-Russian Scientific Conference with International Participation Dedicated to the 100th Anniversary of the Birth of L.I. Antsyferova (September 26–27, 2024). (pp. 80–85). Moscow: Institute of Psychology RAS Press. (In Russ)

Metcalf, J., Wiebe, D. (1987). Intuition in insight and noninsight problem solving. *Memory and Cognition*, 15(3), 238–246. <https://doi.org/10.3758/BF03197722>

Nerantzaki, K., Efklides, A., Metallidou, P. (2021). Epistemic emotions: Cognitive underpinnings and relations with metacognitive feelings. *New Ideas in Psychology*, 63, 100904. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100904>

Ohlsson, S. (1992). Information-processing explanations of insight and related phenomena. In: M.T. Keane, K.J. Gilhooly, (eds.). *Advances in the psychology of thinking*. Vol. 1. (pp. 1–44). New York: Harvester Wheatsheaf Publ.

Vasiliev, I.A., Popluzhny, V.L., Tikhomirov, O.K. (1980). Emotions and thinking. Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.)

Vladimirov, I.Yu. (2024). Cognitive-regulative mechanisms of insight solving as a process of overcoming fixity. Diss. Dr. Sci. (Psychol.). Moscow. (In Russ.)

Vladimirov, I.Yu., Kuznetsova, A.A., Markina, P.N. (2018). Emotional monitoring of insight decision. In: A.K. Krylov, V.D. Soloviev, (eds.). 8th International Conference on Cognitive Science (October 18–21, 2018). (pp. 230–232). Moscow: Institute of Psychology RAS Press. (In Russ)

Vladimirov, I.Yu., Shtykhina, A.V. (2017). The dynamic aspect of the emotional state influence on the insight problem solving. *Vestnik YarGU. Seriya Gumanitarnye nauki = Vestnik YarGU. Series Humanities*, (2), 100–105. (In Russ.)

Vogl, E., Pekrun, R., Murayama, K., Loderer, K. (2020) Surprised–curious–confused: Epistemic emotions and knowledge exploration. *Emotion*, 20(4), 625–641. <https://doi.org/10.1037/emo0000578>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Мария Анатольевна Зубарева, аспирант кафедры общей психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, zubareva.mariia@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2547-2364>

Анна Алексеевна Матюшкина, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, aam_msu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4481-798X>

ABOUT THE AUTHORS

Mariia A. Zubareva, Postgraduate Student at the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, zubareva.mariia@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2547-2364>

Anna A. Matyushkina, Dr. Sci. (Psychol.), Professor at the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, aam_msu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4481-798X>

Поступила 24.03.2025. Получена после доработки 22.07.2025. Принята в печать 11.04.2026.

Received 24.03.2025. Revised 22.07.2025. Accepted 11.04.2026.