

УДК 159.923.2

**ПЕРЕХОД ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОСОЗНАНИЯ К ИЗМЕНЕНИЮ
ПОВЕДЕНИЯ: ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ
И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В АВТОРСКОЙ МОДЕЛИ CLIRIUM****Найдёнова Виктория Анатольевна,**

частная психологическая практика, г. Дрезна, Московская область, Россия

e-mail: clirium@gmail.com

Аннотация

Актуальность работы обусловлена распространённым несоответствием между психологическим осознанием повторяющегося паттерна, намерением изменить его и фактическим изменением поведения. Цель статьи — теоретически обосновать переход от инсайта к наблюдаемому действию и показать, как данный переход организован в разработанной автором модели CLIRIUM. Методология включает теоретический анализ исследований саморегуляции, планирования действий, намерений реализации, мониторинга достижения целей и обратной связи, а также структурно-функциональный анализ авторских материалов CLIRIUM. В результате выделены четыре функциональных условия перехода к изменению: конкретизация запроса и результата, перевод нового понимания в минимальный поведенческий шаг, фиксация выполнения действия и анализ обратной связи. Показано, что в CLIRIUM осознание рассматривается не как конечный результат, а как основание для выбора и решения, после которых изменение проверяется в действии. Научная значимость предложенного описания состоит в операционализации авторской модели и формулировании компонентов, доступных для последующей эмпирической проверки. Статья не заявляет доказанную клиническую эффективность CLIRIUM как целостной системы. Предложенная схема может использоваться как основа для проектирования протокола будущего контролируемого исследования компонентов модели.

Ключевые слова: психологическое осознание, изменение поведения, саморегуляция, запрос, выбор, планирование действий, обратная связь, операционализация, CLIRIUM

**FROM PSYCHOLOGICAL INSIGHT TO BEHAVIOR CHANGE:
OPERATIONALIZATION, ACTION PLANNING AND FEEDBACK IN THE
AUTHOR'S CLIRIUM MODEL****Naydenova Victory Anatolyevna,**

private psychological practice, Drezna, Moscow Region, Russia

e-mail: clirium@gmail.com

ABSTRACT

The relevance of the study is determined by the common discrepancy between psychological insight into a recurring pattern, the intention to change it, and actual behavior change. The aim is to provide a theoretical rationale for the transition from insight to observable action and to show how this transition is organized in the author's CLIRIUM model. The methodology combines a theoretical analysis of research on self-regulation, action planning, implementation intentions, goal-progress monitoring, and feedback with a structural-functional analysis of the author's CLIRIUM materials. Four functional conditions are identified: specification of the request and desired outcome, translation of new understanding into a minimal behavioral step, recording of action implementation, and analysis of feedback. In CLIRIUM, insight is treated not as an endpoint but as a basis for choice and decision followed by behavioral verification. The scientific value of the proposed description lies in operationalizing the author's model and specifying components that can be empirically tested in future studies. No claim of established clinical effectiveness of CLIRIUM as an integrated system is made.

Keywords: psychological insight, behavior change, self-regulation, request formulation, choice, action planning, feedback, operationalization, CLIRIUM

Введение

Одной из методологических проблем психологической работы является различие между пониманием собственного паттерна и его фактическим изменением. Человек может распознавать повторяющуюся реакцию, описывать связанные с ней мысли и чувства и формулировать намерение действовать иначе, но при повторном возникновении сходной ситуации воспроизводить прежний способ поведения. Исследования целенаправленного поведения описывают близкую проблему как разрыв между намерением и действием: сформированное намерение связано с поведением, однако не обеспечивает его автоматической реализации [3].

В исследованиях саморегуляции существенное значение придаётся постановке цели, мониторингу продвижения и корректировке действий на основании получаемой информации [2]. Планирование действий (action planning), намерения реализации и самонаблюдение позволяют конкретизировать переход от общей цели к поведению [1; 5; 10]. В таксономии техник изменения поведения отдельно выделяются постановка целей, планирование действий, мониторинг и обратная связь, что подчёркивает необходимость описывать интервенции через наблюдаемые компоненты, а не только через общую теоретическую формулировку [7].

В авторских материалах CLIRIUM центральное место занимают последовательная конкретизация запроса, осознание повторяющихся способов интерпретации и реагирования, различение выбора и решения, распознавание самосаботажа и сопротивления, а также переход к действию. Для научного описания важно отделить авторскую терминологию и практическую архитектуру системы от утверждений, требующих самостоятельной эмпирической проверки.

Цель исследования

Цель исследования — теоретически реконструировать тот фрагмент модели CLIRIUM, который относится к переходу от психологического осознания к изменению поведения, сопоставить его с данными современных исследований саморегуляции и сформулировать операционализируемые компоненты модели.

Материалы и методы исследования

Работа носит теоретико-методологический характер. В качестве материалов использованы авторские учебно-методические тексты CLIRIUM, относящиеся к

формированию запроса, осознанности, выбору и решению, самосаботажу и сопротивлению. В анализ намеренно не включались элементы системы, находящиеся в процессе научной переработки, а также положения, для которых в рамках настоящей статьи невозможно установить достаточную эмпирическую опору.

Применялись: 1) теоретический анализ публикаций по проблемам разрыва между намерением и действием (intention-behavior gap), саморегуляции, мониторинга достижения целей (goal monitoring), планирования действий (action planning), намерений реализации (implementation intentions) и обратной связи (feedback); 2) сравнительно-сопоставительный анализ научных конструкций и функциональных элементов авторской модели; 3) структурно-функциональный анализ, направленный на выделение компонентов CLIRIUM, которые могут быть описаны через наблюдаемые действия и в дальнейшем проверены эмпирически. Критерием включения компонента в научное описание служила возможность определить его функцию, поведенческий индикатор и место в последовательности перехода от запроса к действию.

Результаты и их обсуждение

Анализ позволил выделить четыре функциональных условия, через которые в рассматриваемом фрагменте CLIRIUM организуется переход от осознания к поведению: 1) конкретизация запроса и ожидаемого результата; 2) перевод нового понимания в выбор, решение и минимальный поведенческий шаг; 3) выполнение и фиксация действия в релевантной ситуации; 4) использование обратной связи для проверки и корректировки рабочей гипотезы.

Первое условие — конкретизация запроса. В авторской архитектуре CLIRIUM запрос рассматривается не только как формулировка желаемого состояния, но как способ определить, что именно человек хочет изменить и по каким признакам сможет заметить изменение. С научно-методологической точки зрения эта процедура выполняет функцию операционализации: широкие формулировки типа «стать увереннее» или «перестать контролировать» переводятся в описание ситуации и наблюдаемого поведения. Такой переход согласуется с принципами конкретизации целей и планирования поведения [6; 7].

Второе условие — различие осознания, выбора и решения. В CLIRIUM понимание причины или повторяющейся логики не рассматривается как достаточный результат. После осознания предполагается выбор альтернативного способа реагирования и решение реализовать его в конкретной ситуации. Данный переход функционально сопоставим с исследованиями намерений реализации, в которых намерение усиливается за счёт связи между определённой ситуацией и заранее заданным ответом [1; 10]. Метаанализ стратегии мысленного контрастирования с намерениями реализации (mental contrasting with implementation intentions) также показывает, что соединение цели с конкретным способом действия может способствовать её достижению [9].

Третье условие — минимальный наблюдаемый шаг. В научном описании модели под ним понимается конкретное действие, факт выполнения которого может быть установлен без обращения только к субъективной оценке «я изменился». Например, в ситуации избегания таким индикатором может быть выполнение заранее определённого действия; при трудностях с границами — прямое сообщение собственного решения; при избыточном контроле — отказ от одной заранее выбранной повторной проверки. Принцип минимального шага не рассматривается как самостоятельная доказанная техника CLIRIUM; он используется как способ сделать предполагаемое изменение измеримым.

Четвёртое условие — обратная связь. После действия оценивается не только субъективное состояние, но и то, было ли действие выполнено, какие препятствия возникли и какой результат последовал. Метааналитические данные показывают связь мониторинга продвижения с достижением целей [2], а исследования систем обратной связи в психологической помощи указывают на возможность использования регулярной

информации о ходе работы для её корректировки [8]. Поэтому в предлагаемой операционализации обратная связь рассматривается прежде всего как источник данных для следующего цикла выбора и действия, а не как доказательство эффективности модели.

Краткое описание авторской модели CLIRIUM и основания её применения

CLIRIUM представляет собой авторскую интегративную систему психологической и образовательной работы, организованную в виде последовательных тематических модулей и «молекул» — отдельных учебно-практических единиц. В той части системы, которая анализируется в настоящей статье, работа начинается с уточнения запроса и осознания повторяющегося способа интерпретации и реагирования, после чего внимание переносится на выбор, решение, препятствия к действию (включая самосаботаж и сопротивление) и последующую проверку нового способа поведения.

Применение CLIRIUM в рамках настоящей статьи обусловлено тем, что система специально разводит этапы «понять», «выбрать», «решить» и «сделать». Это позволяет описывать психологическое изменение не как единичный инсайт, а как последовательность функционально различных процессов. Методологическим достоинством такой организации является возможность перевести часть авторских конструктов в наблюдаемые показатели и сформулировать проверяемые гипотезы для будущего исследования. При этом теоретическая согласованность отдельных компонентов с данными литературы не является доказательством эффективности CLIRIUM как целостной системы.

Таким образом, научно проверяемая гипотеза, вытекающая из модели, может быть сформулирована следующим образом: при прочих равных условиях включение этапов конкретизации запроса, формулирования ситуационно определённого действия и структурированной обратной связи будет связано с большей вероятностью реализации заявленного намерения, чем ограничение работы только субъективным осознанием. Эта гипотеза требует отдельного эмпирического исследования.

Полученная теоретическая реконструкция показывает, что рассматриваемый фрагмент CLIRIUM может быть описан без предположения о специфическом универсальном механизме психики. Его научно сопоставимые элементы относятся к хорошо изучаемым проблемам: постановке и конкретизации целей, планированию действий, намерениям реализации, мониторингу и обратной связи [1; 2; 7; 10]. Это позволяет сформировать язык для дальнейшего исследования модели, сохраняя различие между авторской архитектурой и уже установленными научными фактами.

Одновременно выявляется принципиальное ограничение. Научные данные об отдельных техниках нельзя автоматически переносить на интегративную систему, в которую они включены. Исследования планирования, мониторинга и обратной связи проводились в разных контекстах и популяциях [2; 4; 5; 8]. Следовательно, корректной является формулировка о теоретической обоснованности отдельных функциональных компонентов, но не о доказанной эффективности CLIRIUM в целом.

Для последующей проверки необходим проспективный дизайн с заранее определёнными критериями включения, описанием выборки, контрольными или сравнительными условиями, валидизированными психометрическими инструментами и поведенческими показателями. Перспективно отдельно оценивать вклад операционализации запроса, ситуационного планирования действия и структурированной обратной связи, а затем исследовать их сочетание в рамках целостного протокола.

Ограничения

Настоящая работа является теоретической и не содержит собственной клинической выборки, рандомизации или оценки эффекта вмешательства. Авторские материалы CLIRIUM выступают объектом структурно-функционального анализа, а не источником доказательства эффективности. Кроме того, в статье рассматривается только тот фрагмент

системы, который непосредственно связан с переходом от запроса и осознания к действию. Поэтому выводы не должны распространяться на все модули и практики CLIRIUM.

Заключение

Психологическое осознание и изменение поведения следует рассматривать как связанные, но нетождественные процессы. Теоретический анализ позволил выделить в рассматриваемом фрагменте CLIRIUM четыре операционализируемых условия перехода к действию: конкретизацию запроса и результата, формирование выбора и конкретного поведенческого шага, фиксацию выполнения действия и анализ обратной связи.

Научная значимость предложенного описания заключается в переводе части авторской архитектуры CLIRIUM из практического языка в систему функциональных компонентов, которые могут стать предметом эмпирической проверки. На данном этапе CLIRIUM корректно рассматривать как авторскую теоретико-методологическую модель, отдельные компоненты которой согласуются с исследованиями саморегуляции и изменения поведения, но эффективность целостной системы требует самостоятельного исследования.

Список литературы:

1. Gollwitzer P.M. Implementation intentions: Strong effects of simple plans // *American Psychologist*. 1999. Vol. 54. No. 7. P. 493–503. DOI: 10.1037/0003-066X.54.7.493.
2. Harkin B., Webb T.L., Chang B.P.I., Prestwich A., Conner M., Kellar I., Benn Y., Sheeran P. Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence // *Psychological Bulletin*. 2016. Vol. 142. No. 2. P. 198–229. DOI: 10.1037/bul0000025.
3. Jekauc D., Voelkle M.C., Giurgiu M., Nigg C.R. Unveiling the Multidimensional Nature of the Intention–Behavior Gap: Dynamics of Intentions and Behaviors // *European Journal of Health Psychology*. 2025. Vol. 32. No. 1. P. 34–50. DOI: 10.1027/2512-8442/a000162.
4. Krukowski R.A., Denton A.H., König L.M. Impact of feedback generation and presentation on self-monitoring behaviors, dietary intake, physical activity, and weight: a systematic review and meta-analysis // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2024. Vol. 21. Article 3. DOI: 10.1186/s12966-023-01555-6.
5. Lin H., Xu D., Yang M., Ma X., Yan N., Chen H., He S., Deng N. Behaviour change techniques that constitute effective planning interventions to improve physical activity and diet behaviour for people with chronic conditions: a systematic review // *BMJ Open*. 2022. Vol. 12. No. 8. e058229. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-058229.
6. Locke E.A., Latham G.P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey // *American Psychologist*. 2002. Vol. 57. No. 9. P. 705–717. DOI: 10.1037/0003-066X.57.9.705.
7. Michie S., Richardson M., Johnston M., Abraham C., Francis J., Hardeman W., Eccles M.P., Cane J., Wood C.E. The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions // *Annals of Behavioral Medicine*. 2013. Vol. 46. No. 1. P. 81–95. DOI: 10.1007/s12160-013-9486-6.
8. Rognstad K., Wentzel-Larsen T., Neumer S.-P., Kjøbli J. et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of Measurement Feedback Systems in Treatment for Common Mental

Health Disorders // Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research. 2023. Vol. 50. P. 269–282. DOI: 10.1007/s10488-022-01236-9.

9. Wang G., Wang Y., Gai X. A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 565202. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.565202.
10. Webb T.L., Sheeran P. How do implementation intentions promote goal attainment? A test of component processes // Journal of Experimental Social Psychology. 2007. Vol. 43. No. 2. P. 295–302. DOI: 10.1016/j.jesp.2006.02.001.

References:

1. Gollwitzer P.M. Implementation intentions: Strong effects of simple plans // American Psychologist. 1999. Vol. 54. No. 7. P. 493–503. DOI: 10.1037/0003-066X.54.7.493.
2. Harkin B., Webb T.L., Chang B.P.I., Prestwich A., Conner M., Kellar I., Benn Y., Sheeran P. Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence // Psychological Bulletin. 2016. Vol. 142. No. 2. P. 198–229. DOI: 10.1037/bul0000025.
3. Jekauc D., Voelkle M.C., Giurgiu M., Nigg C.R. Unveiling the Multidimensional Nature of the Intention–Behavior Gap: Dynamics of Intentions and Behaviors // European Journal of Health Psychology. 2025. Vol. 32. No. 1. P. 34–50. DOI: 10.1027/2512-8442/a000162.
4. Krukowski R.A., Denton A.H., König L.M. Impact of feedback generation and presentation on self-monitoring behaviors, dietary intake, physical activity, and weight: a systematic review and meta-analysis // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2024. Vol. 21. Article 3. DOI: 10.1186/s12966-023-01555-6.
5. Lin H., Xu D., Yang M., Ma X., Yan N., Chen H., He S., Deng N. Behaviour change techniques that constitute effective planning interventions to improve physical activity and diet behaviour for people with chronic conditions: a systematic review // BMJ Open. 2022. Vol. 12. No. 8. e058229. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-058229.
6. Locke E.A., Latham G.P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey // American Psychologist. 2002. Vol. 57. No. 9. P. 705–717. DOI: 10.1037/0003-066X.57.9.705.
7. Michie S., Richardson M., Johnston M., Abraham C., Francis J., Hardeman W., Eccles M.P., Cane J., Wood C.E. The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions // Annals of Behavioral Medicine. 2013. Vol. 46. No. 1. P. 81–95. DOI: 10.1007/s12160-013-9486-6.
8. Rognstad K., Wentzel-Larsen T., Neumer S.-P., Kjøbli J. et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of Measurement Feedback Systems in Treatment for Common Mental Health Disorders // Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research. 2023. Vol. 50. P. 269–282. DOI: 10.1007/s10488-022-01236-9.
9. Wang G., Wang Y., Gai X. A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 565202. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.565202.

10. Webb T.L., Sheeran P. How do implementation intentions promote goal attainment? A test of component processes // Journal of Experimental Social Psychology. 2007. Vol. 43. No. 2. P. 295–302. DOI: 10.1016/j.jesp.2006.02.001.