

**РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ  
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ**

**SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION  
OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY**

DOI: 10.25629/НС.2024.12.23

УДК:159.92

ВАК: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

**КОГНИТИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА  
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ**

**Дмитриева С.И.**

МИРЭА – Российский технологический университет

**Аннотация**

Личностный рост – это сложный и непрерывный процесс саморазвития, включающий осознание и расширение собственных возможностей, формирование системы ценностей и совершенствование когнитивных и эмоциональных качеств, позволяющих человеку адаптироваться и эффективно взаимодействовать с окружающим миром. В условиях современной информационной среды личностный рост характеризуется необходимостью развивать когнитивную гибкость, эмоциональную устойчивость и критическое мышление, чтобы успешно адаптироваться к информационной перегрузке и многозадачности, поддерживая при этом осознанное и целенаправленное саморазвитие. В рамках данной работы проведено эмпирическое исследование, целью которого являлось выявление закономерностей между интенсивностью, структурой и содержанием, воспринимаемых информационных потоков, и ключевыми параметрами когнитивного и эмоционального развития личности. Для диагностики использовались шкала инициативы к личностному росту (PGIS), опросник когнитивной гибкости (CFI), Пертская шкала эмоциональной реактивности (PERS-S) и шкала индивидуального стиля медиапотребления (ИСМ). Выборка включала 100 участников в возрасте от 20 до 55 лет, охватывая респондентов с разным уровнем информационного потребления: от интенсивных пользователей до людей с низкой вовлеченностью. Результаты исследования показали, что стиль медиапотребления существенно влияет на когнитивную гибкость и инициативу к личностному росту, в то время как воздействие на эмоциональную реактивность менее выражено и характеризуется нелинейной зависимостью. Когнитивная гибкость оказалась наиболее тесно связанной с личностным ростом, тогда как роль эмоциональной реактивности является более сложной. Осознанный выбор медиаконтента способствует улучшению всех ключевых параметров, поддерживая гармоничное развитие личности. На основе анализа теоретических и эмпирических данных предлагаются практические рекомендации, направленные на укрепление личностного роста через развитие навыков медиаграмотности, эмоциональной саморегуляции и осознанного подхода к потреблению информации.

**Ключевые слова**

личностный рост, когнитивная гибкость, эмоциональная регуляция, информационная среда, медиапотребление, осознанность, информационная перегрузка, психологическая адаптация

## Введение

Современная информационная среда, характеризующаяся высоким уровнем доступности, объемом и скоростью распространения данных, создает уникальные условия для расширения когнитивных границ и личностного роста, одновременно открывая новые возможности для саморазвития и порождая вызовы, связанные с информационной перегрузкой и необходимостью адаптации к быстро меняющимся потокам информации.

Исследование когнитивных и эмоциональных аспектов личностного роста в условиях современной информационной среды не только отвечает вызовам цифровой эпохи, но и вносит вклад в формирование научных подходов к развитию личности в условиях стремительно меняющейся реальности. В рамках данной статьи приводится исследование основных психологических и социологических подходов к понятию «личностный рост», рассматриваются когнитивные и эмоциональные факторы личностного роста, производится эмпирическое исследование влияния информационной перегрузки на когнитивные способности, эмоциональное благополучие и личностный рост человека. Практическая значимость данной статьи заключается в разработке рекомендаций и стратегий, способствующих укреплению личностного роста через осознанное взаимодействие с современной информационной средой.

## Личностный рост: сущность, значение, концепции

Личностный рост представляет собой многокомпонентный процесс, включающий в себя изменение и развитие психических, социальных и поведенческих характеристик личности. Данный термин предложили А. Маслоу и К. Роджерс, считавшие критериями личностной зрелости целеустремленность, внутреннюю целостность, эмоциональную устойчивость, способность реализовывать свой потенциал, выражать творческие способности и достигать гармонии с самим собой и окружающим миром [1].

В научной литературе под личностным ростом понимается последовательное и целенаправленное развитие индивида, направленное на реализацию его потенциала, осознание и достижение жизненных целей, а также на усиление способности к адаптации и интеграции в социуме [6, 9]. Данный процесс характеризуется не только количественными изменениями в структуре личности, такими как расширение знаний и навыков, но и качественными сдвигами, затрагивающими ценностные установки, когнитивные способности, аффективные реакции и мотивационную сферу.

В рамках психологии, социологии и педагогики личностный рост изучается через призму разных подходов, которые дополняют друг друга, раскрывая различные аспекты этого сложного процесса. В гуманистической концепции А. Маслоу процесс личностного роста детерминируется стремлением человека к максимальному выражению своих способностей и возможностей – его самоактуализацией, которая занимает высшее место в иерархии человеческих потребностей [5]. К. Роджерс видел личностный рост как движение к «полностью функционирующей личности», способной принимать себя и окружающий мир, осознанно воспринимать и свободно выражать эмоции, адаптироваться к новым обстоятельствам без потери целостности [7].

Психоаналитическая теория (З. Фрейд, Э. Эриксон) рассматривает личностный рост как часть процесса развития Я-концепции, связанного с преодолением внутренних конфликтов, адаптацией и обретением внутреннего баланса. Согласно Э. Эриксону, процесс личностного роста может быть представлен как последовательность восьми стадий, каждая из которых характеризуется борьбой между противоречивыми тенденциями, такими как «интеграция против отчуждения» [11]. Успешное разрешение этих конфликтов способствует интеграции личности и обогащению ее жизненного опыта.

В рамках когнитивной психологии (Ж. Пиаже, А. Бандура) подчеркивается значимость когнитивного компонента в процессе личностного роста, фокусируясь на таких механизмах, как формирование схем мышления, развитие самосознания и саморефлексии. Когнитивный подход связывает личностный рост также с пересмотром дисфункциональных убеждений и установок,

развитием критического мышления и когнитивной гибкости, способностью осознавать и корректировать искажения восприятия [4].

Социология рассматривает личностный рост как процесс, обусловленный влиянием социальных структур, норм и взаимодействий. Одной из ключевых концепций является теория социализации, которая описывает, как личность формируется через интеграцию индивида в общество. Личностный рост в этом контексте заключается в успешном освоении социальных ролей, норм и ценностей, а также в способности адаптироваться к изменениям социальной среды. Например, в условиях цифровизации общества личностный рост может включать развитие медиаграмотности и навыков критической оценки информации. Э. Дюркгейм отмечал, что общество играет важную роль в формировании моральных качеств индивида, что является неотъемлемой частью его роста [10].

Теория символического интеракционизма (Г. Мид, Э. Гофман) подчеркивает значимость межличностного взаимодействия для эффективного личностного развития [3]. Согласно данной теории личность развивается через формирование «Я» в процессе общения (понятия «я-концепции» и «значимого другого»), осуществление рефлексии и корректировку поведения на основе восприятия обратной связи от общества. В современных условиях личность сталкивается с новыми вызовами, связанными с формированием идентичности в условиях многослойных социальных связей. Социологи Э. Гидденс и П. Бурдьё подчеркивают, что личностный рост осуществляется в условиях взаимодействия структурных факторов (социальные нормы, институты, культура) и индивидуальной агентности (способности менять свою жизнь): личность растет, балансируя между внутренними желаниями и внешними социальными ожиданиями [3].

Педагогические подходы к исследованию личностного роста основаны на принципах развивающего обучения, акцентирующих внимание на формировании метакогнитивных навыков, эмоционального интеллекта и мотивации к саморазвитию. В рамках концепции гуманистического обучения подчеркивается значимость создания поддерживающей образовательной среды, способствующей самовыражению, развитию автономии и самоактуализации личности. Практические методики, такие как проектное обучение, коучинг и рефлексия, формируют способность к осознанному управлению своим ростом.

Процесс личностного роста детерминируется когнитивными и эмоциональными факторами, определяющими способность индивида адаптироваться к изменениям, достигать самоактуализации и успешно взаимодействовать с окружающей средой. Когнитивные аспекты личностного роста связаны с развитием критического мышления, когнитивной гибкости, способности к саморефлексии и осознанному восприятию информации, позволяющему анализировать сложные ситуации и находить рациональные подходы к решению проблем.

Эмоциональные аспекты личностного роста характеризуются укреплением эмоциональной устойчивости, развитием эмпатии, совершенствованием механизмов регуляции аффективных состояний. Данные процессы способствуют формированию внутренней гармонии, повышению стрессоустойчивости и способности устанавливать глубокие межличностные связи. Синергия когнитивных и эмоциональных факторов создает основу для личностного роста, направленного на достижение высокого уровня самосознания и интеграции в сложных социальных условиях.

### **Влияние современной информационной среды на когнитивное и эмоциональное развитие личности**

Современная информационная среда как новая форма бытия человека представляет собой динамичную и многослойную систему, сформированную под влиянием цифровых технологий, глобальной сети интернет и медиаплатформ. Ключевыми характеристиками данной среды являются доступность огромных объемов информации, высокая скорость ее распространения, мультимодальность и интерактивность. В таких условиях человек сталкивается как с новыми возможностями для обучения и профессионального роста, так и с вызовами, связанными с информационной перегрузкой, дезинформацией и снижением глубины когнитивной обработки

данных. Особенности цифровой среды существенно влияют на социальное взаимодействие и личностное развитие индивидов, изменяя способы восприятия, переработки и использования информации, требуя развития критического мышления, медиаграмотности и эмоциональной устойчивости.

Цифровая среда оказывает значительное влияние на когнитивное развитие личности, определяя условия, в которых развиваются когнитивная гибкость, критическое мышление, внимание и память. Под когнитивной гибкостью понимается способность адаптироваться к быстро меняющимся информационным условиям, эффективно переключаться между различными задачами и интегрировать разнородные данные для решения проблем [1]. В условиях цифровизации когнитивная гибкость приобретает ключевое значение для быстрого освоения новых знаний и инструментов, вместе с тем алгоритмы персонализации контента и эффект «информационного пузыря» могут ограничивать разнообразие опыта, снижая возможность критического анализа альтернативных позиций. Следовательно, развитие когнитивной гибкости в цифровую эпоху предполагает не только тренировки, связанные с многозадачностью и комплексной обработкой данных, но и осознанный подход к медиапотреблению, включающий обучение фильтрации информации, критическому мышлению и рефлексии.

Критическое мышление в условиях информационного изобилия становится ключевым когнитивным навыком, так как оно позволяет человеку анализировать и оценивать информацию на предмет достоверности, обоснованности и значимости. Критическое мышление способствует не только личностному росту, но и социальной адаптации, поскольку оно помогает человеку выстраивать автономные и обоснованные убеждения. Формирование критического мышления является важным элементом личностного роста, так как оно позволяет человеку быть независимым в суждениях, избегать когнитивных искажений и развивать зрелую личностную позицию.

Многозадачность и постоянное переключение между различными информационными источниками способствуют развитию поверхностного внимания, тогда как способность к длительному и сосредоточенному вниманию ослабевает. Кроме того, возможность быстрого доступа к информации в интернете и цифровых устройствах может снижать необходимость долговременного запоминания, что приводит к снижению уровня когнитивной автономии. Следовательно, в условиях информационной перегрузки развитие памяти требует целенаправленных усилий для обеспечения эффективного запоминания, структурирования и интеграции данных в личный опыт.

Эмоциональное реагирование на информационные потоки определяется взаимодействием когнитивных и аффективных процессов, основанных на индивидуальных особенностях восприятия, предыдущем опыте и актуальном состоянии личности. Современная информационная среда, характеризующаяся высоким темпом и объемом поступающей информации, активирует механизмы селективного восприятия, при котором индивид отдает предпочтение тем данным, которые наиболее соответствуют его интересам, ценностям или текущим эмоциональным состояниям. Такой выбор обуславливает спектр эмоциональных реакций – от положительных, таких как интерес или вдохновение, до отрицательных, включая тревогу, раздражение или стресс.

Фундаментальную роль в этом процессе играют психологические теории, такие как когнитивная теория эмоций Р. Лазаруса, которая подчеркивает значимость субъективной оценки информации для запуска эмоциональной реакции [12]. Например, информация, воспринимаемая как угроза, активирует стрессовую реакцию и механизмы самозащиты, тогда как сообщения, воспринимаемые как поддерживающие, вызывают положительные эмоции и чувство безопасности. Кроме того, теория эмоционального интеллекта Д. Гоулмана объясняет, что способность регулировать свои эмоции и понимать чувства других людей критически важна для адаптации к информационным потокам [2]. В условиях информационной перегрузки увеличивается риск эмоционального выгорания и формирования негативных реакций, связанных с чувством бессилия или потери контроля над происходящим. Это требует развития навыков эмоциональной саморегуляции, включая рефлексии, применение техник расслабления и осознанного потребления информации.

Таким образом, современная информационная среда оказывает мощное воздействие на когнитивные и эмоциональные аспекты личностного роста, продуцируя одновременно обширные возможности и вызовы. Постоянный доступ к широкому спектру данных способствует развитию когнитивной гибкости, критического мышления и способности анализировать разноплановые источники информации. Однако избыточность и высокая скорость поступления информации нередко приводят к когнитивной перегрузке, снижению концентрации и поверхностности обработки данных.

Цифровая среда также активизирует сложные аффективные реакции посредством интенсивных сенсорных стимулов и социального взаимодействия в цифровом пространстве. Ее влияние может быть двояким: с одной стороны, положительный эмоциональный фон, связанный с восприятием вдохновляющей информации, стимулирует мотивацию к саморазвитию, с другой – информационная перегрузка и тревожные переживания способны дестабилизировать эмоциональную сферу, замедляя процесс личностного роста. Для сохранения баланса в когнитивном и эмоциональном развитии личности необходимо осознанное управление медиапотреблением, формирование навыков критического мышления и эмоциональной регуляции.

### **Эмпирическое исследование влияния информационной среды на когнитивные и эмоциональные аспекты личностного роста**

В рамках данной работы проведено эмпирическое исследование влияния информационной среды на параметры личностного роста. Цель данного исследования заключается в выявлении закономерностей взаимодействия между интенсивностью, структурой и содержанием информационных потоков и ключевыми параметрами когнитивного и эмоционального развития личности. Исследование осуществляется посредством тестирования с использованием следующих инструментов:

1) Шкала инициативы к личностному росту (PGIS) – инструмент, разработанный для оценки уровня инициативы человека в процессе самосовершенствования. Шкала измеряет способность осознанно управлять личностным развитием, включая постановку целей, планирование и реализацию шагов по их достижению. Подходит для исследования мотивации к саморазвитию.

2) Опросник когнитивной флексибильности (CFI) – методика, направленная на измерение способности человека адаптироваться к изменяющимся условиям, менять точки зрения и находить альтернативные решения. Инструмент оценивает ключевые когнитивные характеристики, связанные с гибкостью мышления и восприятия.

3) Пертская шкала эмоциональной реактивности (PERS-S) – опросник, оценивающий интенсивность эмоциональных реакций на внешние стимулы. Шкала помогает измерить уровень эмоциональной восприимчивости, устойчивости и склонности к стрессу, что важно для анализа адаптивных способностей личности.

4) Шкала индивидуального стиля медиапотребления (ИСМ) – инструмент для определения привычек взаимодействия с информационными потоками, включая частоту, содержание и осознанность медиапотребления. Позволяет выявить влияние цифровой среды на когнитивные и эмоциональные аспекты поведения.

Выборка исследования включала 100 участников в возрасте от 20 до 55 лет. Из них 54% женщины и 46% мужчины, из числа респондентов 55% имеют возраст от 20 до 35 лет и 45% – от 36 до 55 лет. 40% опрошенных имеют высшее образование, 20% – неоконченное высшее образование, 32% – среднее специальное образование и 8% – среднее образование. Опросом охвачены несколько социальных групп: студенты (20%), работники по найму (50%), предприниматели и фрилансеры (22%), а также лица, не работающие по различным причинам (8%).

Обоснование валидности выборки основывается на ее гетерогенности, что создает условия для сопоставления данных между группами, различающимися по интенсивности и характеру взаимодействия с информационными потоками. В выборку были включены респонденты с раз-

личным уровнем взаимодействия с информационной средой (например, активные пользователи интернета, работающие в условиях высокой информационной нагрузки, и люди с низким уровнем информационного потребления). Такая структура выборки позволяет провести сравнительный анализ и выявить возможные закономерности в эмоциональном и когнитивном реагировании.

Ограничения выборки связаны с ее относительно небольшим объемом, что может снижать статистическую мощность анализа и ограничивать обобщаемость результатов. Кроме того, возможна неоднородность в рамках социальных и профессиональных групп, что требует дальнейшего уточнения характеристик участников и контроля за внешними переменными (например, уровнем образования, профессиональной деятельности и индивидуальными особенностями). В будущем расширение выборки и включение дополнительных категорий респондентов позволят повысить надежность и точность полученных данных.

Структура респондентов по уровню инициативы к личностному росту представлена на рис. 1.



Рисунок 1 – Структура респондентов по уровню инициативы к личностному росту

Источник: Составлено автором на основании эмпирического исследования

На основании представленных данных можно сделать вывод о том, что большинство участников исследования (57 человек) демонстрируют средний уровень инициативы к личностному росту, что свидетельствует о достаточно сбалансированном стремлении к развитию, но без выраженного акцента на максимальное саморазвитие. Высокий уровень инициативы характерен для 27 участников, что указывает на наличие значительного процента людей с выраженным стремлением к личностному росту. В то же время 16 человек проявляют низкую инициативу, что может быть связано с различными факторами, такими как низкая мотивация, недостаток ресурсов или влияния информационной среды. Таким образом, можно утверждать, что преобладающая часть выборки находится в зоне средней инициативы, что позволяет предполагать потенциальные возможности для их дальнейшей мотивации и вовлечения в процессы личностного роста.

В рамках опросника когнитивной гибкости определяется способность индивидов к произвольному изменению когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на нее разными способами (рис. 2).



Рисунок 2 – Структура респондентов по уровню когнитивной гибкости

Источник: Составлено автором на основании эмпирического исследования

Анализируя представленные данные, можно отметить, что большая часть респондентов (62%) демонстрируют средний уровень когнитивной флексибельности, что свидетельствует о способности к адаптации и умеренной гибкости в обработке информации. Низкий уровень когнитивной флексибельности наблюдается у 21 участника, что может указывать на затруднения в изменении подходов к решению задач и восприятию новых данных. Высокая когнитивная флексибельность характерна для 17 человек, что отражает их развитые навыки креативного мышления, адаптивности и умения эффективно реагировать на изменения. Таким образом, в исследуемой выборке преобладает средний уровень когнитивной гибкости, но также присутствуют группы с выраженными низкими и высокими показателями, что позволяет судить о разнообразии когнитивных стратегий в популяции.

Структура респондентов по уровню реактивности позитивных и негативных эмоций по Пертской шкале эмоциональной реактивности (рис. 3).



Рисунок 3 – Структура респондентов по уровню эмоциональной реактивности

Источник: Составлено автором на основании эмпирического исследования

На основе представленных данных можно сделать вывод о распределении эмоциональной реактивности участников исследования в зависимости от их склонности к позитивным и негативным эмоциональным реакциям. Низкая эмоциональная реактивность характерна для 18 участников, склонных к позитивным эмоциям, и 20 участников, проявляющих негативные реакции. Это свидетельствует о небольшой разнице в проявлении позитивных и негативных эмоций среди этой группы, что может указывать на эмоциональную сдержанность или низкую восприимчивость к внешним раздражителям. Средняя эмоциональная реактивность наблюдается у большинства участников: 50 человек демонстрируют преимущественно позитивные реакции, тогда как 46 – негативные. Такое распределение говорит о балансе между эмоциональными проявлениями, при этом средний уровень реактивности может быть связан с адаптивностью к внешним условиям.

Высокая эмоциональная реактивность свойственна 32 участникам с преобладанием позитивных эмоций и 34 участникам с выражением негативных реакций. Это указывает на более интенсивные эмоциональные проявления в обеих подгруппах, где эмоциональная восприимчивость достигает максимума. Таким образом, в выборке преобладает средний уровень эмоциональной реактивности, при этом доля позитивных и негативных реакций относительно сбалансирована во всех трех категориях. Это свидетельствует о разнообразии эмоциональных профилей, что может быть связано как с индивидуальными особенностями, так и с влиянием информационной среды.

Индивидуальный стиль медиапотребления оценивается по четырем шкалам – эмоционально-познавательной вовлеченности (ЭПВ), волевом контроле медиапотребления (ВКМ), рефлексивной критичности медиапотребления (РКМ) и эффективности поиска информации (ЭПИ) (рис. 4).

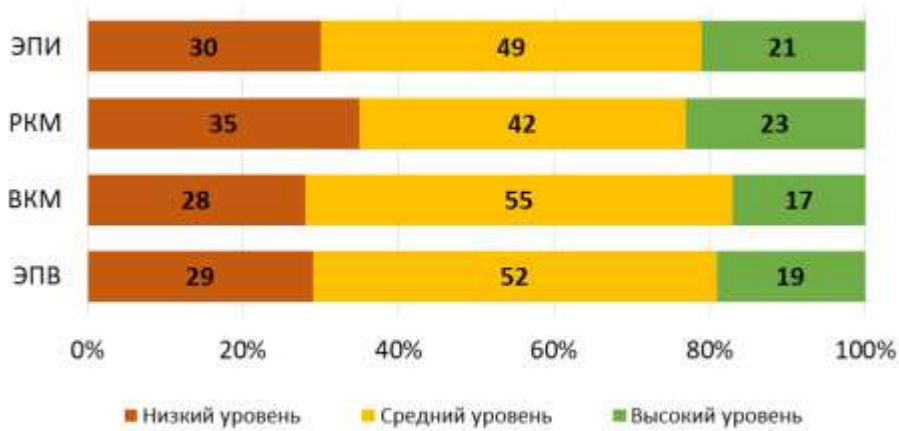


Рисунок 4 – Структура респондентов по индивидуальному стилю медиапотребления

Источник: Составлено автором на основании эмпирического исследования

Наибольшее количество участников (52%) демонстрируют средний уровень вовлеченности, что свидетельствует об умеренной степени эмоционального и когнитивного участия в процессе медиапотребления. Высокий уровень вовлеченности характерен для 19 человек, что может указывать на их активный интерес и глубинное погружение в потребляемую информацию. В то же время 29 человек имеют низкий уровень вовлеченности, что может говорить о пассивности либо избирательности в восприятии медиаконтента.

Большинство участников (55%) обладают средним уровнем волевого контроля, что говорит о способности к умеренной саморегуляции в потреблении медиа. Высокий уровень контроля наблюдается у 17 человек, что указывает на их способность целенаправленно регулировать взаимодействие с информационными потоками. Низкий уровень контроля, отмеченный у 28 человек, может свидетельствовать о трудностях в управлении временем и объемом медиапотребления. Средний уровень рефлексивной критичности, представленный у 42% респондентов, характеризует способность к анализу и оценке информации на достаточном, но не максимальном уровне. Высокий уровень рефлексивности, отмеченный у 23 участников, свидетельствует о наличии развитого критического мышления, необходимого для осознания и фильтрации медиаконтента. Низкий уровень у 35 человек может говорить о недостаточном умении осмысливать и критически воспринимать информацию.

Большинство участников опроса (49%) демонстрируют среднюю эффективность поиска информации, что свидетельствует о достаточном уровне навыков для удовлетворения повседневных информационных потребностей. Высокий уровень эффективности наблюдается у 21 человека, что указывает на их способность быстро находить и обрабатывать релевантные данные. Низкий уровень, отмеченный у 30 респондентов, может быть обусловлен недостатком навыков информационной грамотности или ограниченной когнитивной гибкостью.

Корреляция между показателями индивидуального стиля медиапотребления, когнитивной флексибельности, эмоциональной реактивности и инициативы к личностному росту представлена на рис. 5.



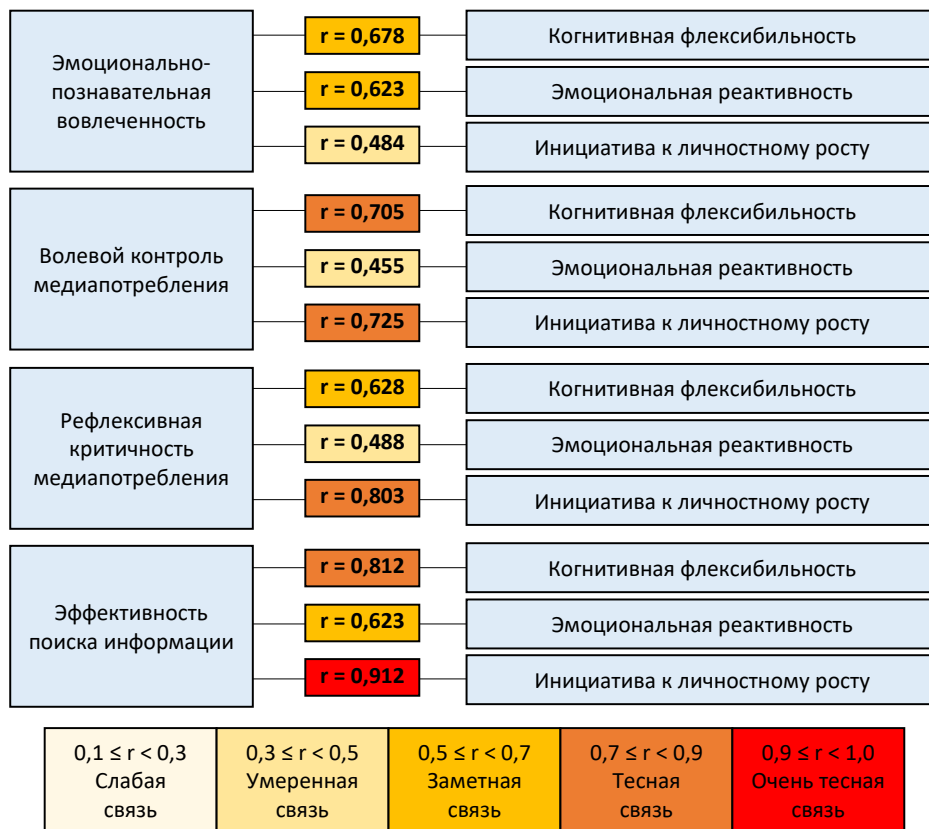


Рисунок 5 – Корреляция между показателями индивидуального стиля медиапотребления, когнитивной гибкости, эмоциональной реактивности и инициативы к личностному росту. Источник: составлено автором

Таким образом, современное медиапотребление требует навыков обработки большого объема информации и переключения между разными ее источниками. Индивиды, предпочитающие разнообразные медиаформаты (видеоконтент, тексты, подкасты), могут демонстрировать высокую когнитивную гибкость. Однако те, кто отдают предпочтение узкоспециализированным или монотонным медиа, могут иметь более низкий уровень когнитивной адаптивности. Медиапотребление, особенно эмоционально насыщенных форматов (например, социальные сети, новостные ленты, развлекательные видео), влияет на эмоциональную реактивность. Чрезмерное потребление может усиливать эмоциональную чувствительность и реакцию на стимулы, а сознательный подход к выбору контента может способствовать ее регуляции. Личностно развивающий контент, такой как образовательные программы, мотивационные лекции и документальные фильмы, положительно влияет на стремление к самосовершенствованию. Напротив, пассивное и развлекательное медиапотребление может ослаблять инициативу, приводя к прокрастинации.

Исследование показало, что стиль медиапотребления значительно влияет на когнитивную гибкость и инициативу к личностному росту, с более слабым влиянием на эмоциональную реактивность. Когнитивная гибкость наиболее тесно связана с личностным ростом, тогда как эмоциональная реактивность играет более сложную и менее линейную роль. Выбор осознанного и развивающего медиаконтента способен улучшить все три ключевых аспекта, поддерживая гармоничное развитие личности.

## **Практические рекомендации по поддержке и стимуляции личностного роста в информационно насыщенной среде**

Современная информационная среда, характеризующаяся высокой интенсивностью и разнообразием потоков данных, создает как возможности, так и вызовы для личностного роста. Чтобы эффективно поддерживать и стимулировать когнитивное и эмоциональное развитие личности в таких условиях, необходимо учитывать множество факторов. Ниже представлены практические рекомендации, направленные на гармонизацию личностного роста с особенностями информационного окружения.

Необходимым аспектом поддержки личностного роста является формирование осознанного подхода к медиапотреблению. Поскольку информация влияет как на когнитивное развитие, так и на эмоциональное состояние, следует регулировать объем потребляемого контента. Избыточное пребывание в цифровых медиа может привести к когнитивной перегрузке и повышенной тревожности, тогда как осознанный выбор качественного и развивающего контента способствует росту личности. Например, предпочтение образовательных программ, аналитических материалов и мотивационных ресурсов создает условия для улучшения когнитивных способностей и поддержания инициативы к самосовершенствованию.

Развитие когнитивной гибкости становится ключевым инструментом адаптации к изменениям в информационном поле. Гибкость мышления можно развивать через практики многозадачности, участие в креативных проектах и обучение анализу информации с различных точек зрения. Такие подходы позволяют не только эффективно справляться с интеллектуальными вызовами, но и усиливают способность человека находить нестандартные решения, что положительно влияет на личностное развитие. В условиях перенасыщенности информацией негативного характера возрастает необходимость управления эмоциональными реакциями. Техники осознанности, такие как медитация и дыхательные упражнения, помогают стабилизировать эмоциональное состояние. Развитие эмоционального интеллекта способствует более эффективной коммуникации и устойчивости к стрессовым ситуациям, что важно для достижения устойчивого личностного роста.

Еще одним значимым направлением является стимулирование инициативы к личностному росту. Постановка реалистичных и мотивирующих целей помогает личности четче структурировать свои усилия по самосовершенствованию. Акцент на самообразовании через онлайн-курсы, вебинары и лекции создает дополнительную базу для интеллектуального и профессионального развития. Важным аспектом является укрепление внутренней мотивации, основанной на личных ценностях и долгосрочных целях, что делает процесс роста устойчивым и последовательным.

Современные цифровые технологии предоставляют широкий спектр инструментов для поддержки личностного роста. Когнитивные тренажеры и приложения для тренировки памяти, внимания и логики позволяют укреплять интеллектуальные способности. Использование цифровых дневников и трекеров целей помогает отслеживать прогресс и корректировать стратегии развития. Участие в профессиональных онлайн-сообществах, форумах и сетевых дискуссиях способствует не только обмену опытом, но и расширению кругозора.

Таким образом, личностный рост в условиях информационно насыщенной среды требует комплексного подхода, который объединяет осознанное медиапотребление, развитие когнитивной гибкости, управление эмоциональным состоянием и использование технологий для саморазвития. Следование данным рекомендациям способствует формированию гармоничной и адаптивной личности, готовой к вызовам современного мира.

Принципиальная новизна представленных рекомендаций заключается в их комплексности и адаптивности к условиям современной информационной среды. В отличие от традиционных подходов к личностному развитию, которые часто ориентированы на линейное обучение или узконаправленные методы, предлагаемый подход учитывает взаимодействие когнитивных и эмоциональных факторов в условиях высокой информационной нагрузки и цифровой трансформации. Ключевыми аспектами новизны являются:

1) Интеграция когнитивных и эмоциональных стратегий – внимание уделяется не только развитию навыков мышления (когнитивной гибкости и критического мышления), но и укреплению эмоциональной устойчивости через техники осознанности и управления стрессом.

2) Использование цифровых технологий – в рекомендациях предлагается использование современных инструментов, таких как когнитивные тренажеры и приложения для саморегуляции, что позволяет персонализировать процесс развития и повысить его эффективность.

3) Акцент на медиаграмотность – формирование осознанного подхода к медиапотреблению представлено как важный элемент личностного роста, что является актуальным вызовом в эпоху информационного перенасыщения.

Таким образом, предложенный подход не только содействует успешной адаптации личности к современным условиям, но и стимулирует раскрытие потенциала через гармоничное развитие когнитивных и эмоциональных компетенций с учетом цифровой специфики.

### **Заключение**

Личностный рост — это процесс целенаправленного развития личности, включающий совершенствование ее когнитивных, эмоциональных, поведенческих и социально значимых характеристик, направленных на реализацию внутреннего потенциала, достижение поставленных целей и повышение адаптивности к изменяющимся условиям среды. Этот процесс характеризуется изменениями, которые способствуют формированию более сложных, зрелых и интегрированных способов восприятия, мышления и взаимодействия с окружающим миром. Личностный рост требует от человека способности адаптироваться к интенсивным потокам данных, критически воспринимать информацию и эффективно управлять своими эмоциональными реакциями.

Современная информационная среда оказывает значительное влияние на процесс личностного роста. С одной стороны, она предоставляет уникальные возможности для самообразования, профессионального развития и формирования новых компетенций. С другой стороны, избыток информации, ее фрагментарность и эмоциональная насыщенность могут вызывать когнитивную перегрузку, повышенную тревожность и снижение инициативы к личностному росту. Важным вызовом становится осознанное управление своим взаимодействием с информацией, что требует как когнитивных, так и эмоциональных усилий. Личность, способная рационально выбирать и использовать информационные ресурсы, достигает более высоких результатов в самосовершенствовании и адаптации к изменяющемуся миру.

Для поддержки и стимуляции личностного роста в информационно насыщенной среде важно применять комплексный подход. Рекомендуется развивать когнитивную гибкость через креативные задачи и многозадачность, а также формировать навыки критического мышления. Эмоциональная устойчивость может быть достигнута с помощью техник осознанности, управления стрессом и укрепления эмоционального интеллекта. Немаловажным фактором остается использование цифровых технологий, таких как образовательные платформы, когнитивные тренажеры и приложения для саморегуляции. Эти меры позволяют личности не только адаптироваться к требованиям современной среды, но и раскрывать потенциал для дальнейшего развития.

### **Библиография**

1. Аверин В.А. Психология личности / В.А. Аверин. – Москва: Инфра-Инженерия, 2024. – 104 с.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман [пер. с англ. А.П. Исаевой]. – Москва : АСТ : Астрель, сор. 2021. – 478 с.
3. Клементьев, Д.С. Социология личности: учебник для вузов / Д.С. Клементьев, А.Г. Маслова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 103 с.

4. Кузнецов, Ю.В. Социально-философские концепции социализации личности (Э. Дюркгейм, Ж. Пиаже) / Ю.В. Кузнецов, В.А. Кравцов, А.И. Кибиткин // Вестник МГТУ. – 2012. – №1. – С.118-121.
5. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мушина]. – 3-е изд. – СПб: Питер, 2022. – 351 с.
6. Ощепков, А.А. Проблема концептуального определения понятия «личностный рост» / А.А. Ощепков, Е.Н. Губанова // Вестник Димитровградского инженерно-технологического института. 2023. № 3 (31). С. 100-109.
7. Романин, А.Н. Основы гуманистической и экзистенциальной психологии и психотерапии: учебное пособие / А.Н. Романин, К.Л. Писаревский, Е.В. Романина. – Москва: Флинта, 2021. – 494 с.
8. Солсо, Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо. – 8-е изд. – СПб: Питер, 2024. – 640 с.
9. Суркова, Е.Г. Сущность понятия «личностный рост» в современной психологии (системный подход) / Е.Г. Суркова // Акмеология. – №3 (51). – №2014. – С.58-65.
10. Ткачук, И.Б. Типология стратегий личностного роста в современной культуре / И.Б. Ткачук // Вестник культуры и искусств. 2023. № 4 (76). С. 92-101.
11. Эриксон, Э.Г. Полный цикл жизни / Э. Эриксон, Дж. Эриксон; [перевод с английского Т. Зверевич]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2024. – 159 с.
12. Lazarus, R.S. Emotion and Adaptation / Richard S. Lazarus. – Oxford: Oxford University Press, 2021. – 557 p.
13. Психологические тесты. – URL: <https://psytests.org/>

#### Об авторе

**Дмитриева Светлана Ивановна**, кандидат экономических наук, доцент, МИРЭА – Российский технологический университет, AuthorID: 967842, [dmitrieva@mirea.ru](mailto:dmitrieva@mirea.ru)

### COGNITIVE AND EMOTIONAL ASPECTS OF PERSONAL GROWTH IN THE CONTEXT OF THE MODERN INFORMATION ENVIRONMENT

**Dmitrieva S.I.**

MIREA – Russian Technological University

#### Abstract

Personal growth is a complex and continuous process of self-development, including awareness and expansion of one's own capabilities, formation of a value system and improvement of cognitive and emotional qualities, allowing a person to adapt and effectively interact with the surrounding world. In the conditions of the modern information environment, personal growth is characterized by the need to develop cognitive flexibility, emotional stability and critical thinking in order to successfully adapt to information overload and multitasking, while maintaining conscious and purposeful self-development. Within the framework of this work, an empirical study was conducted, the purpose of which was to identify patterns between the intensity, structure and content of perceived information flows and the key parameters of cognitive and emotional development of the individual. For diagnostics, the Personal Growth Initiative Scale (PGIS), the Cognitive Flexibility Inventory (CFI), the Perth Emotional Reactivity Scale (PERS-S) and the Individual Media Consumption Style Scale (IMS) were used. The sample included 100 participants aged 20 to 55 years, covering respondents with different levels of information consumption: from intensive users to people with low involvement. The results of the study showed that

the style of media consumption significantly affects cognitive flexibility and initiative for personal growth, while the impact on emotional reactivity is less pronounced and is characterized by a non-linear dependence. Cognitive flexibility turned out to be most closely associated with personal growth, while the role of emotional reactivity is more complex. A conscious choice of media content helps to improve all key parameters, supporting harmonious personal development. Based on the analysis of theoretical and empirical data, practical recommendations are offered aimed at strengthening personal growth through the development of media literacy skills, emotional self-regulation and a conscious approach to information consumption.

**Key words**

personal growth, cognitive flexibility, emotional regulation, information environment, media consumption, awareness, information overload, psychological adaptation