

ЦЕЛОСТНОСТЬ КАК ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА В АQ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ: ПУТИ К УСТОЙЧИВЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ЧЕРЕЗ «ЦЕННОСТНЫЙ НАВИГАТОР»

Литвиненко Дарья Михайловна

Независимый исследователь

darya0881@mail.ru

INTEGRITY AS AN INTERNAL SUPPORT IN AQ AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING: PATHS TO SUSTAINABLE RESULTS THROUGH "VALUE NAVIGATOR"

D. Litvinenko

Summary: This article examines the problem of short-term and unstable changes in psychological counseling and personal development that arise due to misalignment between a client's external goals and internal values. Within the framework of the Adaptive Intelligence (AQ) concept, the phenomenon of integrity and inner grounding is analyzed as a key mechanism of psychological resilience and self-development. It is shown that the formation of an inner foundation through value awareness enables individuals to maintain direction and effectiveness of action under uncertainty without losing their identity. Particular attention is given to the "Value Navigator" tool, which helps identify, integrate, and align personal values with life goals. Using two practical case studies, the article demonstrates how working with value structures increases adaptability, reduces inner conflict, and contributes to long-term change. It is concluded that the development of adaptive intelligence through strengthening inner grounding ensures not only behavioral flexibility but also depth of personal transformation, making the outcomes of psychological work sustainable and ecologically sound.

Keywords: adaptive intelligence (AQ), psychological counseling, inner grounding, personal integrity, value navigator, mindfulness, sustainable development, self-regulation, personal values, meaning integration.

Аннотация: В статье рассматривается проблема краткосрочных и неустойчивых изменений в психологическом консультировании и развитии личности, возникающих из-за несогласованности внешних целей и внутренних ценностей клиента. В контексте концепции адаптивного интеллекта (AQ) анализируется феномен целостности и внутренней опоры как ключевых механизмов психологической устойчивости и саморазвития. Показано, что формирование внутренней опоры через ценностное осознание позволяет человеку сохранять направление и эффективность действий в условиях неопределённости, при этом не теряя идентичности. Особое внимание уделено инструменту «Ценностный навигатор», который способствует выявлению, интеграции и согласованию личных ценностей с жизненными целями. На примере двух практических кейсов продемонстрировано, как работа с ценностной структурой повышает уровень адаптивности, снижает внутренние конфликты и способствует пролонгированным изменениям. Сделан вывод о том, что развитие адаптивного интеллекта через укрепление внутренней опоры обеспечивает не только гибкость поведения, но и глубину личностной трансформации, делая результаты психологической работы устойчивыми и экологичными.

Ключевые слова: адаптивный интеллект (AQ); психологическое консультирование; внутренняя опора; целостность личности; ценностный навигатор; осознанность; устойчивое развитие; саморегуляция; личностные ценности; смысловая интеграция.

Цель статьи — проанализировать и определить, как формирование внутренней опоры и целостности личности через применение инструмента «Ценностный навигатор» способствует развитию адаптивного интеллекта (AQ) и обеспечивает устойчивые, долгосрочные результаты в психологической практике.

Задачи статьи:

1. Раскрыть сущность адаптивного интеллекта (AQ) и его значение для психологической устойчивости личности.
2. Проанализировать феномен целостности и внутренней опоры как механизмов адаптивности.
3. Рассмотреть возможности инструмента «Ценностный навигатор» в развитии осознанности и согла-

сованности жизненных целей.

4. На примере практических кейсов показать, как ценностная работа способствует пролонгированным личностным изменениям и росту адаптивного интеллекта.

Теоретическая база статьи

Понятие адаптивного интеллекта (Adaptive Quotient, AQ) [1] занимает всё более заметное место в современной психологии. Оно отражает способность человека сохранять эффективность, внутреннюю согласованность и целенаправленность в условиях неопределённости, изменений и многозадачности. В отличие от традиционных когнитивных показателей интеллекта (IQ), ориен-

тированных на решение формализуемых задач, и эмоционального интеллекта (EQ), связанного с регуляцией эмоций, AQ отражает более глубокий уровень — смысло-ценностную гибкость и умение действовать адекватно при изменении контекста, не теряя внутренней устойчивости и личностной идентичности.

Адаптивный интеллект проявляется не только в способности приспосабливаться, но и в умении сохранять внутренний вектор развития, изменяя стратегии поведения без потери целостности. Он включает несколько взаимосвязанных уровней:

1. Когнитивный — способность анализировать ситуацию, переоценивать условия и находить новые пути решения задач.
2. Метакогнитивный — умение наблюдать за собственным мышлением, осознавать ограничения и корректировать поведение.
3. Смысло-ценностный — способность соотносить действия с личными ценностями, придавать им субъективный смысл.

AQ можно рассматривать как систему, в которой когнитивная гибкость соединяется с внутренней целостностью. Человек с высоким уровнем адаптивного интеллекта способен принимать решения, не разрушая собственные принципы, выдерживать неопределённость, не теряя направления, и сохранять мотивацию, основанную на личных смыслах.

С позиции современной психологии развития AQ является не просто индивидуальной характеристикой, а комплексной способностью к смысловой саморегуляции. Исследователи (В.В. Гут, Е.Л. Доценко, К.М. Шелдон и др.) [1,2,10] отмечают, что адаптивность тесно связана с психологическим благополучием, устойчивостью к стрессу и способностью к самоактуализации. Повышение уровня AQ требует не столько тренировки когнитивных навыков, сколько осознания и интеграции собственных ценностей, что делает возможным устойчивое развитие в динамичной социальной среде.

Целостность личности — одно из ключевых понятий гуманистической и экзистенциальной психологии. В работах К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Ассаджиоли, К.Г. Юнга и В. Франкла [4,5,7,6] она описывается как интеграция различных аспектов внутреннего опыта — когнитивного, эмоционального, телесного и смыслового — в единую согласованную систему «Я». Целостная личность способна сохранять внутреннее равновесие даже в ситуациях внешнего давления или неопределённости, действуя в соответствии со своими ценностями и убеждениями.

К. Роджерс [4] рассматривал целостность через феномен конгруэнтности — согласованности между переживаниями, осознанием и поведением. Чем выше степень конгруэнтности, тем устойчивее личность и тем

большее чувство внутреннего согласия она испытывает. А. Маслоу [5] связывал целостность с самоактуализацией — способностью человека реализовывать свои потенциальные возможности в согласии с «бытийными ценностями». Р. Ассаджиоли [7] в концепции психосинтеза подчёркивал значение центра сознания и воли, вокруг которого интегрируются субличности и формируется осознанная личностная структура.

На основе этих идей можно выделить несколько психологических признаков целостной личности:

- способность выдерживать внутренние противоречия без разрушения самооценки;
- осознанность собственных ценностей и мотивов;
- согласованность между краткосрочными целями и долгосрочными смыслами;
- способность восстанавливаться после стрессовых ситуаций без потери направления развития.

Ключевым проявлением целостности является внутренняя опора — субъективное ощущение устойчивости, базирующееся на личных ценностях, смыслах и осознанных приоритетах. Внутренняя опора позволяет человеку сохранять устойчивость к внешним изменениям и эмоциональным колебаниям, выступая внутренним «компасом» для принятия решений.

Психологическая функция внутренней опоры заключается в согласовании внешней активности с внутренними основаниями выбора. Когда цели и решения человека укоренены в ценностях, уменьшается внутренний конфликт между «надо» и «хочу», а действия приобретают осмысленный характер. Таким образом, внутренняя опора становится операциональным проявлением целостности, обеспечивая практическую устойчивость и способность к адаптивному действию.

Формирование внутренней опоры невозможно без осознания и согласования индивидуальных ценностей. Одним из инструментов, направленных на эту задачу, является «Ценностный навигатор» — методическая рамка, помогающая клиенту выявить собственные ценности, определить их иерархию и соотнести с жизненными целями и повседневными действиями.

В отличие от стандартных опросников и техник постановки целей, «Ценностный навигатор» представляет собой итеративный процесс смысловой интеграции, в котором человек не просто называет значимые для себя категории, но проверяет их на реалистичность, внутреннюю согласованность и проявление в поведении. Метод включает четыре взаимосвязанных этапа:

1. Диагностика ценностного поля. Определение базовых и контекстуальных ценностей, выявление конфликтов между ними, картирование личных приоритетов.

2. Смысловая сборка целей. Переформулирование внешне заданных задач в контекст личных смыслов: от «что нужно сделать» к «зачем это для меня важно».
3. Интеграция в поведение. Проектирование конкретных шагов, соответствующих ценностям, и их включение в ежедневные практики.
4. Метарефлексия. Отслеживание динамики изменений, анализ «ценностных дрейфов», уточнение приоритетов и развитие способности самостоятельно поддерживать внутреннюю согласованность.

С психологической точки зрения, работа с «Ценностным навигатором» позволяет перевести абстрактный уровень смыслов в практическую саморегуляцию. Когда человек осознаёт, какие ценности лежат в основе его решений, он формирует более устойчивую мотивацию и способен действовать автономно, даже при изменении внешних обстоятельств.

Инструмент способствует развитию трёх ключевых компетенций адаптивного интеллекта:

- смысловой гибкости — способности переосмысливать ситуации, не теряя направления;
- метаосознанности — умения отслеживать внутренние процессы и корректировать их;
- саморегуляции — удержанию баланса между внешними требованиями и внутренними ресурсами.

«Ценностный навигатор» выполняет двойную функцию: диагностическую (помогает выявить внутренние противоречия и неосознаваемые ценностные конфликты) и трансформационную (создаёт условия для формирования внутренней опоры и укрепления целостности личности). Его применение делает возможным соединение скорости изменений с их глубиной, а также обеспечивает устойчивость психологических и личностных результатов.

Практическая часть: применение «Ценностного навигатора» в развитии адаптивного интеллекта

Практическая часть исследования направлена на рассмотрение того, как применение инструмента «Ценностный навигатор» способствует формированию внутренней опоры и развитию адаптивного интеллекта (AQ). Основу анализа составили два кейса из психологической практики, демонстрирующие влияние ценностной работы на устойчивость, самоосознанность и способность клиента действовать в условиях неопределённости.

Методологическая основа исследования сочетает принципы феноменологического анализа (описание субъективного опыта клиента) и структурного подхода к исследованию ценностей. «Ценностный навигатор» использовался как инструмент выявления, прояснения и интеграции личных ценностей клиента в его систему целей и действий.

Оценка эффективности проводилась по следующим критериям:

- снижение внутреннего конфликта между внешними ожиданиями и внутренними мотивами;
- повышение уровня метаосознанности и саморегуляции;
- укрепление внутренней опоры — способности сохранять направление и уверенность при внешних изменениях;
- устойчивость результатов после завершения консультирования.

Кейсы были выбраны по принципу контрастности: первый иллюстрирует проблему потери мотивации и эмоционального выгорания, второй — зависимость от внешнего одобрения и тревожность. Оба примера демонстрируют, как через осознание ценностей человек восстанавливает внутреннюю целостность и развивает адаптивный потенциал.

Кейс 1. Восстановление мотивации и энергии через осознание ценностей

Исходная ситуация: Клиентка Е., 36 лет, руководитель отдела маркетинга, обратилась с запросом: «Не чувствую вдохновения и удовольствия от работы, всё стало механическим». При объективном успехе (высокая должность, признание, стабильный доход) наблюдались признаки выгорания — апатия, раздражительность, ощущение внутренней пустоты.

Процесс работы: На первом этапе проведено картирование ценностей с использованием «Ценностного навигатора». Были определены ключевые личные ценности: свобода, творчество, признание, забота. Анализ показал, что в профессиональной деятельности почти не реализуются «свобода» и «творчество»: рабочие процессы строго регламентированы, инициативы ограничены корпоративными нормами.

Далее проведена смысловая реконфигурация целей: клиентка переформулировала профессиональные задачи, связывая их с личными смыслами. Она инициировала внутренний проект, направленный на внедрение новых идей, и стала активнее делегировать рутинные задачи, освобождая пространство для креативных решений.

Результаты: Через месяц клиентка отметила возвращение интереса к работе, улучшение эмоционального фона и снижение напряжения. В последующие недели повысилась инициативность и уверенность в профессиональных взаимодействиях.

Комментарий: Данный случай показывает, что осознание несоответствия между внешними требованиями и внутренними ценностями позволяет перестроить стратегию действий без кардинальных изменений внешней

среды. Это демонстрирует развитие смысловой гибкости — способности изменять способ взаимодействия с контекстом, сохраняя личную целостность. Формирование внутренней опоры через ценностную осознанность привело к восстановлению адаптивности и снижению риска эмоционального выгорания.

Кейс 2. Работа с тревожностью и зависимостью от внешней оценки

Исходная ситуация: Клиент М., 31 год, IT-специалист, обратился с жалобой на постоянную тревогу, неуверенность и страх критики. Основной запрос: «Хочу перестать зависеть от мнения других и бояться ошибок».

Процесс работы: На диагностическом этапе выявлены ведущие ценности: самостоятельность, развитие, честность, признание. Между ними обнаружен конфликт — стремление быть независимым противоречило потребности в одобрении. В ходе работы клиент с помощью навигатора анализировал, какие поступки соответствуют его внутренним ценностям, а какие продиктованы ожиданиями других.

Были пересмотрены критерии успеха: вместо ориентации на внешние оценки клиент сформулировал внутренние стандарты — «действовать в согласии со своими принципами», «учиться новому ради развития, а не ради оценки».

Результаты: Через несколько недель тревожность снизилась, повысилась уверенность и спокойствие в рабочих ситуациях. Клиент отметил, что стал меньше зависеть от чужих мнений и лучше осознаёт собственные мотивы.

Комментарий: В данном случае ценностная работа позволила клиенту перейти от внешней к внутренней регуляции поведения, что соответствует развитию внутренней опоры и саморегуляции. Повышение метаосознанности и автономности свидетельствует о росте уровня адаптивного интеллекта, проявляющегося в способности сохранять стабильность и целостность при внешней неопределённости.

Оба рассмотренных примера показывают, что ключевым фактором устойчивых изменений является ценностная интеграция личности — осознание, принятие и практическое применение собственных ценностей. Работа с «Ценностным навигатором» позволила клиентам перейти от поверхностных целей к внутренне мотивированным действиям, что укрепило ощущение стабильности и уверенности.

В терминах адаптивного интеллекта (AQ) такие изменения отражают развитие трёх взаимосвязанных способностей:

1. Смысловой интеграции — соединения внешних задач с внутренними ценностями.
2. Метаосознанности — способности наблюдать и осмысливать собственные состояния.

3. Саморегуляции — умения сохранять внутреннее равновесие при изменении обстоятельств.

«Ценностный навигатор» выступает эффективным инструментом формирования внутренней опоры, которая делает возможным сочетание гибкости поведения с устойчивостью личностных принципов. Он не только помогает достичь краткосрочных изменений, но и обеспечивает их долговременное закрепление за счёт смысловой согласованности и личностной целостности.

Выводы

Рассмотренные теоретические основания и практические кейсы подтверждают, что формирование внутренней опоры и целостности личности является ключевым условием устойчивых психологических изменений и развития адаптивного интеллекта (AQ). Применение инструмента «Ценностный навигатор» показало, что работа с ценностной сферой способствует переходу клиента от поверхностных изменений к глубинной смысловой перестройке, которая обеспечивает пролонгированный эффект и устойчивость результатов.

Результаты анализа согласуются с концепцией адаптивного интеллекта, согласно которой способность человека к эффективному действию в условиях неопределённости определяется не только когнитивными навыками, но и смысловой интеграцией, то есть умением соотносить свои действия с внутренними ценностями. Адаптивность в этом контексте понимается как осознанная и целенаправленная регуляция поведения при сохранении личностной идентичности.

Психологическая динамика, наблюдаемая в кейсах, свидетельствует о том, что осознание собственных ценностей усиливает саморегуляцию и повышает уровень смысловой устойчивости. Клиенты отмечали снижение тревожности, восстановление энергии, повышение мотивации и появление внутреннего чувства уверенности. Эти изменения происходили без кардинальных внешних перемен, что указывает на глубинный характер происходящей трансформации — перестройку внутренних оснований личности.

Работа с «Ценностным навигатором» позволяет перевести абстрактные ценности в операциональный уровень повседневных действий. Ценности становятся не просто идеями, а живыми ориентирами, определяющими способ восприятия реальности и выбор стратегий поведения. Это создаёт внутренний порядок и предсказуемость, что особенно важно в условиях неопределённости и постоянных внешних изменений.

Результаты исследования подтверждают, что адаптивный интеллект развивается в процессе согласования смысловых, когнитивных и поведенческих компонентов личности. Осознание и интеграция ценностей формируют

внутреннюю опору, которая обеспечивает устойчивость, автономность и психологическую зрелость. Такое понимание AQ коррелирует с гуманистическими и экзистенциальными представлениями о человеке как о целостной системе, способной к саморегуляции, саморазвитию и осмысленному выбору. В этом смысле «Ценностный навигатор» становится не просто инструментом консультирования, а моделью смысловой работы, направленной на укрепление идентичности и личностной устойчивости.

Проведённое исследование показало, что формирование внутренней опоры и целостности личности является центральным условием устойчивого личностного развития и психологического благополучия. Внутренняя опора обеспечивает согласование внешних целей с внутренними ценностями и делает возможным сохранение устойчивости даже при изменяющихся обстоятельствах.

Адаптивный интеллект (AQ) можно рассматривать как интегральную способность личности соединять гибкость и стабильность, что проявляется в умении принимать решения, сохранять самообладание и действовать в согласии с собственными смыслами. Его развитие происходит не только через когнитивные механизмы, но прежде всего через осознание и практическое применение ценностей в реальных жизненных ситуациях.

Инструмент «Ценностный навигатор» доказал свою эффективность в качестве средства развития адаптивного интеллекта. Он помогает клиенту осознать внутренние противоречия, выстроить иерархию ценностей и согласовать их с целями и поведением. Работа с этим инструментом способствует укреплению саморегуляции, повышению осознанности и формированию устойчивой внутренней опоры.

Практические кейсы подтвердили, что ценностная

интеграция личности снижает уровень тревожности, восстанавливает мотивацию и обеспечивает пролонгированный эффект психологической работы. Изменения, происходящие при таком подходе, не зависят от внешних обстоятельств, поскольку основаны на внутренней перестройке смысловой структуры личности.

Ценностно-ориентированный подход в консультировании и развитии личности позволяет объединить скорость и глубину изменений, делая трансформации экологичными и устойчивыми. Работа с «Ценностным навигатором» обеспечивает не только достижение внешних целей, но и формирование внутренней зрелости, саморегуляции и способности сохранять целостность в условиях неопределённости.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в расширении эмпирической базы и количественном изучении взаимосвязи между уровнем адаптивного интеллекта и выраженностью внутренней опоры. Практическое значение полученных результатов заключается в возможности применения ценностно-ориентированных методов для профилактики профессионального выгорания, повышения личной устойчивости и развития психологической адаптивности в различных социальных и профессиональных контекстах.

Итак, можно заключить, что осознание и интеграция личностных ценностей через инструмент «Ценностный навигатор» формируют основу адаптивного интеллекта, обеспечивая человеку не только способность гибко реагировать на вызовы среды, но и внутреннюю силу оставаться верным своим смыслам, сохраняя целостность и психологическую устойчивость в долгосрочной перспективе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гут, В.В. Адаптивный интеллект: опыт феноменологической настройки определения // Научное мнение. — 2023. — № 6. — С. 47–57.
2. Гут, В.В., Доценко, Е.Л. Конструирование определений: от манипуляции до адаптивного интеллекта // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. — 2023. — № 8. — С. 50–58.
3. Гут, В.В. AQ-коучинг как средство повышения уровня адаптивного интеллекта: анализ текущих тенденций и практик // Коучинг и наставничество: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 г.). — Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2024. — С. 112–117.
4. Роджерс, К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / пер. с англ. М. Злотник. — М.: Эксмо-Пресс, 2001. — 416 с.
5. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / пер. с англ. Т.Г. Семёновой. — СПб.: Питер, 2022. — 352 с.
6. Франкл, В.Э. Человек в поисках смысла / пер. с англ. И.Н. Гришиной. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
7. Ассаджоли, Р. Психосинтез: теория и практика / пер. с англ. Л.Г. Леонтьевой. — М.: Институт психосинтеза, 2020. — 320 с.
8. Ялом, И.Д. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. О.Л. Исаковой. — М.: АСТ, 2021. — 640 с.
9. Уитмор, Дж. Коучинг высокой эффективности / пер. с англ. Е.В. Гончаровой. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 288 с.
10. Шелдон, К.М. Оптимальное функционирование и позитивная психология: психологическая необходимость и выгоды // Психологический журнал. — 2023. — Т. 44, № 2. — С. 121–130.

© Литвиненко Дарья Михайловна (darya0881@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»