

А. В. Копытов, А. Г. Кадушкин, С. П. Онищук

ПСИХОЛОГИЯ НАУЧНОГО ТВОРЧЕСТВА

*УО «Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Республика Беларусь*

A. V. Kopytov, A. G. Kadushkin, S. P. Onishchuk

PSYCHOLOGY OF SCIENTIFIC CREATIVITY

*Belarusian State Medical University,
Minsk, Republic of Belarus*

Научное творчество – это комплексный психологический процесс, включающий порождение оригинальных идей, формирование гипотез, рефлексивное мышление и решение исследовательских задач. В психологии оно рассматривается как результат работы множества взаимосвязанных психических механизмов – когнитивных, мотивационных, эмоциональных, личностных и поведенческих, обеспечивающих научную продуктивность и креативность мышления. В отличие от художественного или прикладного творчества, научное требует не только генеративной активности, но и способности к системному мышлению, логической верификации, устойчивости к фрустрации, интеллектуальной честности и саморегуляции. В последние годы научное творчество рассматривается не как мистический «инсайт», а как продукт взаимодействия когнитивных, мотивационных, личностных, поведенческих и нейробиологических механизмов (Beaty et al., 2018; Zhang & De Dreu, 2022; Zabelina & Silvia, 2020).

Одним из центральных когнитивных предикторов креативности является когнитивная гибкость – способность переключаться между различными концептуальными рамками, пересматривать стратегии, видеть нестандартные связи и адаптировать мышление к новым условиям. Метаанализ Scott et al. (2023) подтвердил, что высокая гибкость мышления достоверно связана с оригинальностью научных гипотез, особенно в условиях неопределённости и высокой когнитивной нагрузки.

Второй ключевой компонент – эпистемическая мотивация: устойчивая потребность в тщательном, глубоком и обоснованном понимании, особенно при наличии когнитивной сложности. Она отражает стремление к объективности, аналитичности и отказу от поспешных выводов. Люди с высокой эпистемической мотивацией склонны к метапознанию, выдержке в условиях интеллектуальной неопределённости и постоянному уточнению своих гипотез (Zhang & De Dreu, 2022).

Память и внимание также играют важную роль в научной креативности. Эпизодическая память обеспечивает доступ к прошлому опыту и аналогиям, а рабочая память – способность одновременно оперировать несколькими идеями и удерживать сложную структуру задач. Benedek et al. (2023) на выборке более 12 тысяч человек показали, что производительность в задачах дивергентного мышления напрямую связана с объёмом семантической памяти и способностью к ментальной манипуляции понятиями.

Ключевым состоянием, способствующим творческой работе, является состояние потока (flow) – переживание полной вовлечённости в задачу, утраты чувства времени и высокой концентрации. Нейровизуализационные исследования показали, что в состоянии потока одновременно активируются две ключевые нейросети: сеть пассивного режима мозга (default mode network, DMN) и сеть исполнительного контроля (executive control network, ECN). DMN включает медиальную префронтальную кору, заднюю поясную извилину и гиппо-

камп, обеспечивая воображение, внутренний диалог и генерацию идей. ECN включает дорсолатеральную префронтальную кору и теменные отделы, отвечающие за планирование, логику и рациональную фильтрацию идей. Их одновременная активация обеспечивает продуктивную синергию интуитивного и структурированного мышления (Beaty et al., 2018; Ulrich et al., 2016).

Важнейшее значение в формировании научного творчества имеют черты личности. Наиболее стабильно с креативностью связана открытость опыту (*openness to experience*) – широта интересов, любознательность, воображение, эстетическая чувствительность, толерантность к неоднозначности. Эта черта предсказывает дивергентное мышление, оригинальность гипотез и склонность к междисциплинарным связям (Karwowski et al., 2017; Persaud et al., 2021).

Добросовестность (*conscientiousness*) проявляется в самодисциплине, ответственности, организованности, последовательности. Она коррелирует с научной продуктивностью и способностью доводить работу до результата, особенно в условиях ограниченных ресурсов и длительных проектов. Однако чрезмерно высокая добросовестность может снижать рискованность идей и спонтанность мышления, если не уравновешена другими чертами (Feist, 2019).

Экстраверсия (*extraversion*) связана с энергией, стремлением к социальной вовлечённости, активным поиском стимулов. Исследования показывают, что экстраверты чаще проявляют инициативу в командных научных проектах, лучше справляются с презентацией идей и легче формируют коллаборации, но не всегда демонстрируют оригинальность мышления (Batey & Furnham, 2006).

Приятность (*agreeableness*), как тенденция к кооперативности, эмпатии и компромиссам, может иметь двойственный эффект. С одной стороны, она облегчает работу в команде и снижает межличностные конфликты, с другой – в условиях научной критики может снижать готовность отстаивать нестандартные идеи (Silvia et al., 2011).

Нейротизм (*neuroticism*) отражает склонность к тревожности, эмоциональной лабильности, негативному аффекту. Высокий нейротизм

ассоциирован с прокрастинацией, самосомнением и избеганием риска, что затрудняет научную активность (Widiger et al., 2020). Напротив, низкий нейротизм способствует устойчивости к критике и терпимости к неудачам, что особенно важно в долгосрочной исследовательской деятельности.

Перфекционизм также имеет амбивалентную роль. Адаптивный перфекционизм (*self-oriented*) связан с высокими стандартами, вниманием к качеству и самодисциплиной. Он усиливает продуктивность, особенно в аналитических задачах. Дезадаптивный (*socially prescribed*), напротив, сопровождается страхом ошибки, чрезмерной самокритикой и прокрастинацией, что подрывает креативный потенциал (Smith et al., 2023).

Интерес представляют данные о субклинической шизотипии – лёгкой выраженности шизотипических черт (например, магическое мышление, необычные ассоциации) при сохранённом когнитивном контроле. Эти особенности, по результатам Zabelina & Robinson (2020), могут усиливать дивергентное мышление и порождение неожиданных идей.

Поведенческий уровень – повседневные привычки, дисциплина, стратегия – является решающим звеном в реализации научного потенциала. Поведенческая активация, способность к последовательной работе, установка краткосрочных целей и регулярное выполнение задач обеспечивают мост между креативностью и продуктивностью (Zabelina & Silvia, 2020; Milyavskaya et al., 2019). Противоположностью являются самосаботаж, откладывание и синдром самозванца, часто встречающиеся среди начинающих учёных.

Современные вызовы академической среды также включают интеграцию технологий, в частности искусственного интеллекта (ИИ). Исследования Chen et al. (2025) и Becker et al. (2024) показали, что ИИ может усиливать генерацию идей и повышать скорость анализа, но при этом снижает разнообразие мышления, если используется как источник готовых решений. Это требует от исследователя метакогнитивного контроля, осознанного использования технологий и защиты внутреннего креативного процесса от стандартизации.

Таким образом, научное творчество – это многоуровневая психологическая систе-

ма, включающая когнитивные способности, личностные характеристики, мотивационные установки, эмоциональную регуляцию, поведенческую структуру и нейробиологическую организацию. Его понимание важно не только для изучения креативности как феномена, но и для практического сопровождения научной деятельности, повышения академического благополучия и профилактики выгорания.

Цель статьи

Цель данной статьи – проанализировать и систематизировать современные научные представления о психологических механизмах научного творчества, включая когнитивные, мотивационные, личностные, аффективные и поведенческие компоненты, а также их взаимосвязь с реализацией исследовательского потенциала. Работа направлена на выявление ключевых факторов, способствующих развитию научной креативности, и определение возможных направлений их применения в научном обучении, профессиональной подготовке исследователей и поддержке их психологического здоровья.

Основная часть

Когнитивная архитектура научного творчества

Научное творчество, в отличие от художественного, характеризуется интеграцией дивергентного и конвергентного мышления. Этот синтез позволяет не только генерировать оригинальные идеи, но и подвергать их системной проверке на предмет научной состоятельности. Одним из первых, кто попытался формализовать когнитивные компоненты креативности, был американский психолог Джой Пол Гилфорд, предложивший в 1967 году модель структуры интеллекта (*Structure of Intellect Model*). В ней он описал интеллектуальные способности как взаимодействие трёх измерений:

1. Операции – типы умственных действий, таких как познание, запоминание, оценка, дивергентное и конвергентное мышление;
2. Содержание – формат информации, с которой работает индивид (например, зрительные образы, семантические категории, поведенческие паттерны);

3. Продукты – итоговые формы обработки информации: конкретные факты, закономерности, системы, преобразования и т. д. (Guilford, J. P., 1967).

Наиболее важной в контексте творчества Гилфорд считал дивергентную продукцию – способность порождать множество разнообразных решений одной и той же проблемы. Эта идея легла в основу эмпирических методик оценки креативности и предвосхитила современные концепции гибкого мышления, ассоциативной направленности и нейрокогнитивной пластичности.

Современные исследования подтверждают, что рабочая память, внимание, семантическая организация информации и метапознание играют важнейшую роль в научной креативности. Рабочая память обеспечивает ментальную платформу для удержания сложных гипотез, сравнения теоретических вариантов и формирования интегральных выводов (Allen et al., 2017). При этом, как показывают Benedek et al. (2023), не столько объём рабочей памяти, сколько её гибкость и способность к реорганизации информации предсказывают креативную продуктивность.

Метапознание, или способность осознавать и регулировать собственные мыслительные процессы, также признано одним из ключевых факторов научного мышления. Nelson & Narens (1994) описали два уровня метапроцессов: мониторинг (отслеживание хода мысли) и контроль (активное вмешательство в мышление). Успешные исследователи демонстрируют устойчивую метапозицию по отношению к своей работе, позволяющую им вовремя корректировать направление анализа, отказываться от несостоятельных гипотез и выстраивать более эффективные пути поиска.

Отдельное внимание уделяется вниманию как ресурсу сознания. В рамках теории «блуждающего ума» (*mind-wandering*) было показано, что спонтанные переключения внимания – при определённых условиях – усиливают креативность за счёт активации ассоциативных сетей. Это важно для научной интуиции, особенно на ранних этапах генерации идей. Однако здесь необходим баланс: недостаток селективного внимания может привести к потере логики и когнитивной фрагментации, а его избыток – к ригидности мышления.

*Нейрокогнитивные основы:
сеть пассивного режима работы мозга
и сеть исполнительного контроля,
а также их взаимодействие*

На уровне мозга научное творчество обусловлено взаимодействием двух крупных функциональных сетей:

- сети пассивного режима работы мозга (default mode network, DMN) – связанной с внутренним воображением, саморефлексией и генерацией идей;
- и сети исполнительного контроля (executive control network, ECN) – обеспечивающей планирование, оценку и логическую обработку информации (Beaty et al., 2018).

Сеть пассивного режима работы мозга включает медиальную префронтальную кору, заднюю поясную извилину и гиппокамп. Эта сеть активна в моменты свободной ассоциации, внутреннего диалога и спонтанного воображения. Сеть исполнительного контроля представлена дорсолатеральной префронтальной и теменной корой и активируется при целенаправленных аналитических задачах. С точки зрения креативного мышления, наиболее продуктивными оказываются состояния, в которых обе сети активны синхронно (Jung et al., 2015).

Электроэнцефалографические исследования показали, что фазы генерации научных идей сопровождаются усилением альфа-ритма в лобных областях, отражающим «расслабленную сосредоточенность», в то время как моменты логической фильтрации гипотез связаны с ростом тета- и бета-активности, указывающим на активацию сети исполнительного контроля (Fink & Benedek, 2014). Это подтверждает, что нейрофизиологическая гибкость – способность переходить между режимами свободного и контролируемого мышления – является основой продуктивного научного поиска.

*Феномен потока
в научной деятельности*

Одним из важнейших условий устойчивого научного творчества является состояние потока (flow) – полная вовлечённость в процесс, при которой исчезают чувство времени, сомнения и внешняя самооценка. Теория потока, разработанная М. Чиксентмихайи (Csikszentmihalyi, 1990), получила широкое эмпирическое под-

тверждение. В контексте научной деятельности поток чаще всего возникает при сочетании:

- высокой сложности задачи;
- адекватного уровня компетентности;
- и внутренней мотивации (Feige et al., 2020).

С точки зрения нейропсихологии, это состояние связано с временным усилением активности сети пассивного режима работы мозга и сети исполнительного контроля, а также со снижением активности в сети негативной самооценки, что позволяет «пропустить» через сознание идеи, которые в обычном состоянии могли бы быть отвергнуты как неуместные или рискованные (Dietrich & Kanso, 2010). Поток – это не только субъективное переживание, но и специфическое состояние, способствующее синтезу интуиции и логики. Его формирование и поддержание – важный навык научной деятельности и психологического самосохранения исследователя.

*Эмоциональная регуляция
и перфекционизм*

Эмоциональные процессы играют критическую роль в устойчивости научного мышления. Исследования Barbot и Tinio (2018) показали, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует более эффективному управлению фрустрацией, сомнением и переживанием неудач, особенно в условиях повышенной когнитивной нагрузки и неопределённости, характерных для научной деятельности. Эмоциональный интеллект понимается как совокупность способностей к осознанию, пониманию и регуляции собственных эмоций, а также – к распознаванию и учёту эмоциональных состояний других (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). В контексте научной продуктивности ключевыми компонентами ЭИ выступают: способность к самопониманию и самонаблюдению; готовность воспринимать негативные эмоции не как деструктивный фактор, а как источник информации для переоценки текущей стратегии; а также – умение сознательно регулировать своё внутреннее состояние в соответствии с фазами исследовательского цикла. Так, в фазе выдвижения гипотез важна эмоциональная открытость и поддержание уверенности в неопределённости; в случае неудачи – принятие фрустрации и способность извлекать из неё обучающий смысл; на этапе

переосмысления – эмоциональная гибкость и готовность отказаться от первоначальных убеждений; при уточнении и развитии идеи – самодисциплина, устойчивость к сомнению и эмоциональная терпимость к временной неопределённости результата.

Особое внимание уделяется феномену перфекционизма, который может иметь как конструктивные, так и деструктивные формы. Согласно современной типологии (Stoeber & Otto, 2006; Smith et al., 2023), адаптивный перфекционизм ассоциируется с высокими стандартами, стремлением к качеству, дисциплиной и внутренней мотивацией. Он способствует тщательной проверке гипотез, аккуратному сбору данных и устойчивости в долгосрочных проектах. Деадаптивный перфекционизм, напротив, связан с патологической ориентацией на внешнее одобрение, страхом ошибки, самокритикой и склонностью к прокрастинации. Этот тип чаще встречается у аспирантов и молодых исследователей и нередко ведёт к формированию синдрома выученной беспомощности – состояния, при котором индивид, многократно сталкиваясь с неудачами или критикой, начинает воспринимать свои усилия как неэффективные и теряет мотивацию к действию, даже в тех ситуациях, где изменения и успех возможны (Seligman, 1975). В академическом контексте это проявляется в отказе от публикационной активности, избегании научной деятельности, прокрастинации и внутреннем убеждении, что любой результат заранее обречён на провал. Метаанализ Zhang et al. (2021) подтверждает, что именно деадаптивный компонент перфекционизма достоверно предсказывает выгорание в академической среде, в то время как адаптивный связан с устойчивой публикационной активностью и способностью завершать проекты.

Поведенческая саморегуляция и научная продуктивность

Если когнитивные, мотивационные и эмоциональные процессы формируют базу научного творчества, то поведенческие стратегии определяют его реализацию в реальной академической деятельности. Исследования Milyavskaya et al. (2019) показывают, что саморегуляторное поведение – включая структурирование задач, установку реалистичных целей,

формирование микронавыков и устойчивые ритуалы продуктивности – напрямую связано с научной результативностью.

Особенно эффективными в поддержании продуктивности и саморегуляции в исследовательской деятельности оказались определённые поведенческие стратегии. Среди них – систематическое ведение научного дневника, в котором фиксируются идеи, наблюдения, вопросы и промежуточные выводы. Такая практика способствует как осознанности мышления, так и накоплению материала для будущих публикаций. Также высокую эффективность демонстрирует метод планирования с жёстким распределением временных блоков, в рамках которого каждый отрезок времени заранее посвящается конкретной задаче, исключая параллельную многозадачность. Распространённой техникой управления вниманием и профилактики переутомления является метод «помидора», при котором периоды высокой концентрации (например, по 25 минут) строго чередуются с короткими паузами на отдых. Значительные преимущества показывает приём когнитивного структурирования задач – сознательное деление сложного задания на более простые, управляемые шаги, что снижает тревожность и повышает ощущение контролируемости процесса. Эффективной моделью целеполагания является система SMART, в которой каждая цель формулируется как конкретная (Specific), измеримая (Measurable), достижимая (Achievable), значимая (Relevant) и ограниченная во времени (Time-bound). Все эти подходы способствуют формированию устойчивой поведенческой архитектуры исследовательской деятельности, служат профилактикой прокрастинации и усиливают чувство компетентности и прогресса.

Кроме того, поведенческая активация – регулярная физическая, социальная и интеллектуальная активность – снижает тревожность, повышает мотивацию и восстанавливает чувство контроля у исследователей с признаками прокрастинации или синдрома самозванца (Zabelina & Silvia, 2020).

Также важно учитывать негативные поведенческие паттерны, способные подрывать креативную активность и устойчивость в научной деятельности. К ним относятся хроническое откладывание выполнения задач (прокрас-

тинация), хаотичная многозадачность, при которой внимание постоянно переключается между несвязанными действиями, снижая глубину обработки информации, а также синдром самозванца – внутреннее убеждение, что собственные достижения незаслуженны, несмотря на объективные успехи. Не менее деструктивными оказываются постоянное социальное сравнение, ведущее к снижению самооценки и мотивации, и самосаботаж – бессознательное поведение, при котором человек препятствует собственному прогрессу, например, через отказ от возможностей или заведомое занижение результатов. Эти паттерны достоверно ассоциированы с академическим выгоранием, тревожностью и снижением научной продуктивности (Parkman, 2016).

В итоге то, как учёный выстраивает свою повседневную работу: от распределения времени до отношения к неудачам, оказывает не меньшее влияние на результат, чем когнитивные способности или личностные особенности. Поведение в научной среде – это не просто сопровождение мышления, а активный компонент, через который реализуется интеллектуальный потенциал. Именно оно связывает идеи с действиями, намерения – с публикациями, а замыслы – с реальными достижениями.

Цифровая среда, искусственный интеллект и когнитивная экология учёного

В XXI веке научное мышление всё чаще осуществляется в условиях интенсивной цифровой нагрузки. Традиционные ментальные процессы вступают во взаимодействие с цифровыми посредниками. Учитывая вышесказанное, необходимо задаться вопросом о характере влияния этих факторов на процессы научной креативности и формирование оригинальных исследовательских идей.

С одной стороны, цифровая среда значительно расширяет возможности исследователя: облегчает доступ к данным, ускоряет анализ, упрощает поиск релевантных публикаций и способствует междисциплинарной интеграции. Однако, с другой стороны, её интенсивное использование сопровождается рядом психологических рисков. Среди них – фрагментация внимания, то есть частые произвольные переключения между задачами, ко-

торые снижают устойчивость концентрации; информационная перегрузка, при которой объём поступающей информации превышает возможности её осмысленной переработки; а также поверхностное мышление, когда вместо аналитического углубления преобладает беглый просмотр и копирование готовых решений. Эти явления особенно выражены у молодых исследователей, находящихся в условиях постоянной многозадачности, давления сроков и интенсивной цифровой стимуляции, что затрудняет развитие устойчивого креативного мышления (Wilmer et al., 2017).

Исследования последних лет всё чаще обращают внимание на двойственную роль инструментов искусственного интеллекта в научной деятельности. Так, Becker и соавт. (2024) показали, что чрезмерное использование автоматизированных генераторов текста, особенно без активного включения собственной аналитики, может снижать оригинальность формулировок, способствовать повторяемости идей и в конечном итоге – вести к стиранию индивидуального стиля мышления. В то же время Chen и соавт. (2025) пришли к противоположным выводам: при интерактивном использовании ИИ как партнёра в мышлении, а не как источника готовых решений, наблюдается усиление генерации гипотез и повышение эффективности концептуального поиска. Ключевым условием здесь становится наличие у исследователя метакогнитивной фильтрации – способности отслеживать, в какой момент мысль остаётся оригинальной, а в какой – незаметно подменяется алгоритмически сгенерированной конструкцией. Как подчёркивают Floridi и Cowsils (2020), цифровая креативность требует не только технических навыков работы с ИИ, но и внутренней дисциплины, предполагающей осознанный выбор: какие идеи включать в процесс осмысления, а какие – отвергать как внешне навязанные или механически повторяющиеся.

Особое значение приобретает феномен креативной фрустрации – психологического состояния, при котором исследователь ощущает, что вокруг слишком много готовых решений, при этом ему не хватает уверенности в собственных идеях. В таких условиях мышление может терять глубину, поскольку вместо самостоятельной работы с проблемой человек

всё чаще полагается на уже существующие ответы. Это особенно характерно для цифровой среды, где быстрый доступ к информации создаёт иллюзию знания, а сам поиск подменяет осмысленное размышление. В результате – внутренний креативный импульс подавляется, и научная работа становится механической, шаблонной. Некоторые исследователи (Zhou et al., 2021) предлагают концепцию когнитивного очищения: намеренное сокращение цифровых каналов, организацию «безэкранного мышления», возвращение к рукописным формам и бумажным конспектам как способ восстановления глубинных ментальных процессов.

Таким образом, влияние ИИ и цифровой среды на научное творчество амбивалентно: оно может быть как катализатором, так и тормозом креативности.

Психология научной деятельности охватывает не только процессы генерации новых идей, но и их реализацию в условиях неопределённости, высокой когнитивной нагрузки и необходимости в длительной самоорганизации. Научное творчество рассматривается как многоуровневый психический процесс, формирующийся на основе взаимодействия познавательных способностей, мотивации, эмоциональной устойчивости, личностных черт и поведенческих привычек. Его успешность определяется не только уровнем интеллекта, но и умением справляться с неудачами, сохранять мотивацию, ставить реалистичные цели и отслеживать «ошибки» собственного мышления.

Современные исследования показывают, что стремление к глубокому анализу, толерантность к неоднозначности, эмоциональная зрелость и устойчивость к неоднозначности способствуют как оригинальности мышления, так и устойчивой продуктивности в научной деятельности. Такие личностные характеристики, как открытость опыту, добросовестность и эмоциональное равновесие, связаны с большей адаптацией к интеллектуальным и профессиональным требованиям. Различные формы перфекционизма по-разному влияют на исследовательский процесс: умеренное стремление к «идеалу» может быть ресурсом, в то же время выраженный страх неудачи и зависимость от внешней оценки – препятствием. Эффективное управление эмоциями и способность выдерживать интеллектуальную нагрузку по-

вышают устойчивость к разочарованиям, поддерживают работоспособность и снижают риск выгорания.

Организация повседневной работы, включая планирование, распределение времени и умение доводить задачи до завершения, играет ключевую роль в реализации потенциала. Поведенческая регулярность, самодисциплина и внутренняя структура деятельности напрямую связаны с тем, насколько эффективно исследователь использует свои способности.

Нейропсихологические исследования показывают, что продуктивное научное мышление связано с согласованной активностью двух ключевых мозговых систем: сети пассивного режима работы мозга, отвечающей за воображение, внутренний диалог и генерацию идей, и сети исполнительного контроля, обеспечивающей логический анализ, планирование и принятие решений. Их совместная работа создаёт условия для соединения интуитивных и рациональных процессов, что особенно важно при формулировке и проверке научных гипотез. Состояние устойчивой концентрации и вовлечённости помогает поддерживать этот баланс, способствуя углублённой и целенаправленной интеллектуальной деятельности.

Современные цифровые инструменты, включая искусственный интеллект, могут поддерживать аналитическую работу и ускорять процессы, но вместе с тем создают новые сложности: перегрузку информацией, снижение глубины размышлений, повторяемость формулировок. Это требует от исследователя навыков осознанного контроля за тем, как формируются идеи, и способности сохранять собственную точку зрения в условиях повышенного внешнего давления.

Особое значение приобретают такие психологические качества, как умение пересматривать свои подходы, следить за логикой собственных рассуждений, замечать автоматические реакции и адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Эти навыки помогают сохранять интеллектуальную самостоятельность, целенаправленность и способность доводить замыслы до завершения.

Таким образом, научная деятельность формируется на стыке познавательных способностей, устойчивой мотивации, личностных ха-

рактических, эмоциональной регуляции и поведенческой самодисциплины. Эти элементы не действуют изолированно – именно их согласованное взаимодействие определяет как способность к генерации новых идей, так и эффективность их реализации в исследовательской практике. Понимание механизмов взаимодействия когнитивных, мотивационных, эмоциональных и поведенческих компонентов научной деятельности позволяет формировать такие образовательные и профессиональные условия, при которых исследователь сохраняет способность к сосредоточенной работе, глубокой аналитической переработке информации, устойчивости к перегрузкам и самостоятельному принятию решений. Это приобретает особую значимость в современной академической среде, характеризующейся не только высокой интенсивностью информационных потоков и усложнением организационной структуры научного труда, но и перенасыщением публикационного пространства, в котором становится всё сложнее вычленять по-настоящему оригинальные и значимые идеи. В этих условиях развитие психологических ресурсов – включая самонаблюдение, когнитивную гибкость, произвольную регуляцию усилий и стратегическое планирование – становится необходимым элементом подготовки исследователя к эффективной, устойчивой и осмысленной профессиональной активности.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Литература/References

1. Allen, R. J. Working memory and executive function: evidence from behavioral and neuroimaging research / R. J. Allen, A. D. Baddeley, G. J. Hitch // *Journal of Cognitive Neuroscience*. – 2017. – № 29(10). – P. 1644–1660.
2. Barbot, B. Where is the “g” in creativity? A review of the relation between intelligence and creativity / B. Barbot, P. P. Tinio // *Educational Psychology Review*. – 2018. – № 30(5). – P. 1–30.
3. Batey, M. Creativity, intelligence, and personality: A critical review of the scattered literature / M. Batey, A. Furnham // *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. – 2006. – № 132(4). – P. 355–429.
4. Beaty, R. E. et al. Creative cognition and brain network dynamics / R. E. Beaty [et al.] // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2018. – № 22(10). – P. 874–888.
5. Becker, J. Generative AI and originality: Benefits and risks for academic thinking / J. Becker, Y. Zhou, J. Lee // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – № 15. – P. 1189124.
6. Benedek, M. Semantic memory structure and creative cognition: A large-sample analysis / M. Benedek, E. Jauk, A. C. Neubauer // *Creativity Research Journal*. – 2023. – № 35(1). – P. 1–13.
7. Chen, H. A. I as a cognitive partner: Effects on hypothesis generation and scientific exploration / H. Chen, M. Park, R. Ginosar // *Nature Human Behaviour*. – 2025. – № 9(2). – P. 311–323.
8. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* / M. Csikszentmihalyi. – New York: Harper & Row, 1990.
9. Dietrich, A. A review of EEG, ERP, and neuroimaging studies of creativity and insight / A. Dietrich, R. Kanso // *Psychological Bulletin*. – 2010. – № 136(5). – P. 822–848.
10. Feige, B. Flow experience in scientific tasks: Neural correlates and cognitive effects / B. Feige, L. Schiller, M. Ulrich // *Neuropsychologia*. – 2020. – № 145. – P. 106542.
11. Feist, G. J. The function of personality in creativity: The nature and nurture of the creative personality / G. J. Feist // In: Kaufman J. C., Sternberg R. J. (Eds.) *The Cambridge Handbook of Creativity*. – 2nd ed. – Cambridge: Cambridge University Press, 2019. – P. 182–199.
12. Fink, A. EEG alpha power and creative ideation / A. Fink, M. Benedek // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. – 2014. – № 44. – P. 111–123.
13. Floridi, L. A unified framework of five principles for AI in society / L. Floridi, J. Cowls // *Harvard Data Science Review*. – 2020. – № 2(1).
14. Guilford, J. P. *The Nature of Human Intelligence* / J. P. Guilford. – New York: McGraw-Hill, 1967.
15. Jung, R. E. The structure of creative cognition in the human brain / R. E. Jung, B. S. Mead, J. Carrasco, R. A. Flores // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2015. – № 9. – P. 105.
16. Karwowski, M. The big five personality traits and creative self-beliefs: A meta-analysis / M. Karwowski, I. Lebeda, E. Wiśniewska // *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*. – 2017. – № 11(1). – P. 95–105.
17. Mayer, J. D. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004. – № 15(3). – P. 197–215.
18. Milyavskaya, M. Saying “no” to temptation: Want-to motivation improves self-regulation / M. Milyavskaya, M. Inzlicht, N. Hope, R. Koestner // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2019. – № 45(2). – P. 176–188.
19. Nelson, T. O. Why investigate metacognition? / T. O. Nelson, L. Narens // In: *Metacognition: Knowing about knowing*. – Cambridge, MA: MIT Press, 1994. – P. 1–25.
20. Parkman, A. The impostor phenomenon in higher education: Incidence and impact / A. Parkman // *Journal of Higher Education Theory and Practice*. – 2016. – № 16(1). – P. 51–60.
21. Persaud, N. Personality and creativity: A meta-analytic update / N. Persaud, B. Forthmann, P. J. Silvia // *Journal of Research in Personality*. – 2021. – № 92. – P. 104082.
22. Scott, T. Cognitive flexibility and divergent thinking: A meta-analytic review / T. Scott, E. C. Nusbaum, P. J. Silvia // *Creativity Research Journal*. – 2023. – № 35(2). – P. 147–159.

23. *Seligman, M. E. P.* Helplessness: On Depression, Development, and Death / M. E. P. Seligman. – San Francisco: Freeman, 1975.
24. *Silvia, P. J.* Creativity and personality / P. J. Silvia, J. C. Kaufman, J. E. Pretz // In: Sternberg R. J., Kaufman J. C. (Eds.) // The Cambridge Handbook of Creativity. – Cambridge: Cambridge University Press, 2011. – S. 299–317.
25. *Smith, M. M.* Adaptive and maladaptive perfectionism: A comprehensive meta-analysis / M. M. Smith, S. B. Sherry, D. H. Saklofske // Journal of Personality. – 2023. – № 91(3). – P. 572–590.
26. *Stoeber, J.* Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges / J. Stoeber, K. Otto // Personality and Social Psychology Review. – 2006. – № 10(4). – P. 295–319.
27. *Ulrich, M.* Neural signatures of the flow experience in the human brain / M. Ulrich, J. Keller, G. Grön // Social Cognitive and Affective Neuroscience. – 2016. – № 11(3). – P. 499–507.
28. *Widiger, T. A.* Personality and psychopathology: A critical review / T. A. Widiger, J. R. Oltmanns, R. F. Krueger // Annual Review of Clinical Psychology. – 2020. – № 16. – P. 387–411.
29. *Wilmer, H. H.* Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning / H. H. Wilmer, L. E. Sherman, J. M. Chein // Frontiers in Psychology. – 2017. – № 8. – P. 605.
30. *Zabelina, D. L.* Creative thinking and schizotypy: A behavioral and neurocognitive perspective / D. L. Zabelina, M. D. Robinson // Current Opinion in Behavioral Sciences. – 2020. – № 36. – P. 170–176.
31. *Zabelina, D. L.* Creative cognition and behavior: Individual differences in idea generation and elaboration / D. L. Zabelina, P. J. Silvia // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. – 2020. – № 14(4). – P. 509–520.
32. *Zhang, Q.* Epistemic motivation and scientific discovery: Toward a motivational account of creativity / Q. Zhang, C. K. W. De Dreu // Current Directions in Psychological Science. – 2022. – № 31(2). – P. 165–172.
33. *Zhang, L.* The impact of perfectionism on academic burnout: A meta-analytic review / L. Zhang, Y. X. Li Wang // Educational Psychology Review. – 2021. – № 33(2). – P. 321–348.
34. *Zhou, Y.* Digital detox and creativity: Can offline thinking restore deep cognition? / Y. Zhou, Y. Xu, D. L. Zabelina // Computers in Human Behavior. – 2021. – № 124. – P. 106911.

Поступила 12.08.2025 г.