

Архитектор метазнания

**Парапсихология для Практика: Как Проводить
Собственные Научно-Оrientированные Эксперименты**

Архитектор метазнания

**Парапсихология для
Практика: Как Проводить
Собственные Научно-
Ориентированные Эксперименты**

«Автор»

2026

метазнания А.

Парапсихология для Практика: Как Проводить Собственные
Научно-Ориентированные Эксперименты / А. метазнания —
«Автор», 2026

Мануал представляет собой комплексное пошаговое руководство для практиков, желающих проводить научно-ориентированные эксперименты в области парапсихологии. В мануале освещены все этапы исследовательского цикла: от философских основ и проектирования дизайна до статистического анализа, интерпретации и публикации результатов. Особое внимание уделяется методологическим принципам — контролю переменных, использованию контрольных групп, двойному ослеплению, расчёту мощности выборки и объективной фиксации данных. Рассматриваются типичные ошибки, артефакты и способы их устранения, а также этические нормы работы с испытуемыми. Мануал нацелен на формирование критического мышления и строгого подхода, позволяющего получать воспроизводимые и фальсифицируемые результаты.

© метазнания А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть 1. Введение в научно-ориентированную парапсихологию и основы экспериментального подхода	5
Часть 2. Проектирование экспериментального дизайна и операционализация переменных	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Архитектор метазнания

Парапсихология для Практика: Как Проводить Собственные Научно-Оrientированные Эксперименты

Часть 1. Введение в научно-ориентированную парапсихологию и основы экспериментального подхода

Парапсихология как область знания долгое время балансировала на грани между академической наукой и эзотерической практикой. Для практика, стремящегося к объективности, критически важно отойти от анекдотических свидетельств и субъективных переживаний в сторону воспроизводимых, контролируемых исследований. Данный мануал предназначен для тех, кто готов взять на себя ответственность за проведение экспериментов, результаты которых могут быть проверены, оспорены и, возможно, признаны научным сообществом. Однако прежде чем приступить к описанию конкретных методик, необходимо заложить фундаментальные принципы, которые отличают серьёзное исследование от любительского гадания.

Первое, что должен усвоить практик, — это различие между феноменологическим опытом и эмпирическим фактом. Ваши личные ощущения, интуитивные прозрения или удачные совпадения не являются данными для науки. Научный факт существует только тогда, когда он зафиксирован по заранее установленным правилам, воспроизведён независимым наблюдателем и статистически значим. Поэтому весь мануал пронизан идеей методологического скептицизма: вы не верите своим глазам, вы верите протоколу. Это не означает отрицания паранормальных явлений, но требует от исследователя высочайшей дисциплины.

Центральной проблемой парапсихологии является её предмет — психические способности, которые часто определяются как экстрасенсорное восприятие (ЭСВ), психокинез (ПК) или другие формы взаимодействия сознания с материей или информационным полем. Поскольку эти феномены, если они существуют, вероятно, оперируют на квантовом или субквантовом уровне, их проявления крайне слабы и легко маскируются шумом. Это означает, что любое исследование должно быть нацелено на обнаружение очень малых эффектов, а значит, требования к чистоте эксперимента и объёму выборки становятся исключительно высокими. Мы не можем позволить себе роскошь грубой статистики; мы обязаны использовать тонкие инструменты.

В данном мануале мы будем рассматривать только те эксперименты, которые могут быть проведены в относительно стандартных условиях — в комнате, с использованием компьютерных программ, генераторов случайных чисел, карт Зенера или других стимулов. Мы не будем касаться полевых исследований или спонтанных случаев, так как они не поддаются контролю. Наша цель — создать лабораторию на столе, где каждая переменная может быть учтена.

Прежде чем перейти к планированию, важно определить три столпа научного метода применительно к парапсихологии: объективность, воспроизводимость и фальсифицируемость. Объективность означает, что результаты не зависят от ожиданий экспериментатора или испытуемого. Воспроизводимость — что другой исследователь, следуя тому же протоколу, получит аналогичные результаты. Фальсифицируемость — что существует возможность опровергнуть

вашу гипотезу; если вы не можете представить, какие результаты заставят вас отказаться от идеи, то вы занимаетесь не наукой, а верой.

Эти три принципа лягут в основу всех наших процедур. В частности, мы будем использовать двойной слепой метод, автоматическую регистрацию данных и строгие статистические критерии. Но обо всём по порядку. Первая часть мануала завершается утверждением: ваш личный опыт ценен, но он служит лишь источником гипотез, а не доказательств. Гипотезу нужно формулировать чётко, операционализировать переменные и переходить к следующему этапу — проектированию экспериментального плана. Без этого все последующие действия будут бессмысленны.

Теперь давайте рассмотрим типичные ошибки новичков. Самая распространённая — это эксперимент с самим собой, когда практик пытается проверить свои способности, одновременно выступая в роли экспериментатора, испытуемого и аналитика. Это порочная практика, поскольку бессознательное влияние на результат неизбежно. Даже если вы искренне стремитесь к честности, ваши микродвижения, дыхание, даже направление взгляда могут дать подсказки. Поэтому в нашем мануале мы будем настаивать на разделении ролей: если вы проводите эксперимент, вы не можете быть испытуемым, и наоборот. В идеале, вы привлекаете независимого ассистента, который не знает гипотезу.

Вторая ошибка — недостаточная мощность эксперимента. Многие думают, что достаточно двадцати попыток, чтобы увидеть эффект. Это иллюзия. Для обнаружения малых эффектов (например, отклонения от случайности на 1–2%) нужны тысячи, а иногда десятки тысяч испытаний. Поэтому мы будем учиться рассчитывать необходимый размер выборки заранее, до начала сбора данных.

Третья ошибка — постхок анализ. Когда вы видите данные, возникает соблазн найти в них закономерности, подгоняя гипотезу под результат. Это научная нечестность. Все гипотезы и планы анализа должны быть зарегистрированы до эксперимента. В парапсихологии это особенно важно, так как из-за большого количества шума всегда можно найти случайную корреляцию. Мы будем использовать предрегистрацию протоколов.

Итак, первая часть задаёт общий тон и философию. В следующих частях мы перейдём к конкретным шагам: от формулировки гипотезы до интерпретации р-значений. Помните, что настоящий практик-исследователь отличается от любителя тем, что он готов признать отсутствие эффекта так же спокойно, как и его наличие. Цель — не подтвердить свои верования, а узнать истину, какой бы она ни была. Только такой подход может продвинуть парапсихологию из маргинальной области в признанную дисциплину.

Наконец, обратите внимание на этический аспект. Вы имеете дело с людьми (если используете испытуемых), и их психологическое состояние важно. Не создавайте стрессовых ситуаций, не давайте ложных обещаний и не интерпретируйте результаты как свидетельство особой одарённости без серьёзных оснований. Ваша задача — сбор данных, а не формирование культа. Этические нормы требуют информированного согласия, возможности отказаться на любом этапе и конфиденциальности данных.

Подводя итог первой части, мы сформулировали основные принципы: научная строгость, разделение ролей, предварительный расчёт выборки, предрегистрация, этическая ответственность. Теперь, когда фундамент заложен, мы можем переходить к детальному проектированию эксперимента. Вторая часть будет посвящена выбору дизайна исследования — какие схемы существуют, в чём их преимущества и ограничения, и как выбрать подходящую для вашей конкретной гипотезы. Также мы обсудим, как операционализировать переменные: что именно вы измеряете и как переводите абстрактные понятия в количественные показатели.

Запомните: хороший эксперимент — это тот, который можно повторить, а не тот, который даёт сенсационные результаты. Ваша репутация как исследователя строится на надёжности, а не на сенсации. Следуя этому мануалу, вы сможете разработать и провести исследование,

которое выдержит критику даже самых закоренелых скептиков. В конце концов, самое убедительное доказательство — это не одиночный эксперимент с $p < 0.001$, а мета-анализ множества независимых исследований, показавших консистентный эффект. Мы стремимся к тому, чтобы ваши данные вошли в такой мета-анализ.

Далее мы будем регулярно возвращаться к этим базовым принципам, углубляя их в контексте конкретных задач. Поэтому не пренебрегайте введением; оно является каркасом для всего здания. Теперь, завершив вводную часть, вы готовы погрузиться в планирование.

Часть 2. Проектирование экспериментального дизайна и операционализация переменных

После того как вы усвоили философские основания, настало время перейти к практическому конструированию вашего исследования. В этой части мы рассмотрим основные типы экспериментальных планов, пригодных для парапсихологических исследований, а также научимся переводить качественные гипотезы в количественные переменные, которые можно регистрировать и обрабатывать статистически. Выбор дизайна определяет, насколько убедительными будут ваши выводы, а операционализация — насколько точно вы измеряете именно то, что намеревались.

Начнём с типов дизайна. В парапсихологии чаще всего используют внутрисубъектные (повторные измерения) и межсубъектные (групповые) планы, а также их комбинации. Внутрисубъектный план предполагает, что один и тот же испытуемый проходит все условия эксперимента (например, пытается угадать карту в состоянии покоя и после медитации). Такой дизайн более чувствителен, так как устраняет межиндивидуальную вариативность, но имеет недостаток — эффект переноса, то есть влияние предыдущего условия на последующее. Для борьбы с этим используется балансировка порядка предъявления условий (контрбалансировка). Межсубъектный план сравнивает разные группы испытуемых (например, одна группа тренируется, другая нет). Он менее чувствителен, но позволяет избежать эффектов научения и утомления. В парапсихологии часто используют смешанные планы, особенно когда изучают влияние тренировки на способности.

Кроме того, важно различать экспериментальные и корреляционные дизайны. В экспериментальном вы активно манипулируете независимой переменной (например, наличие/отсутствие обратной связи) и измеряете зависимую переменную (точность угадывания). В корреляционном вы просто измеряете две переменные и ищете связь (например, уровень эмоционального возбуждения и успешность психокинеза). Корреляционные исследования слабее в плане причинно-следственных выводов, поэтому для проверки гипотез о причинности предпочтительнее экспериментальные. Однако в парапсихологии иногда невозможно или неэтично манипулировать переменной (например, генетические факторы), тогда используют квазиэксперименты.

Теперь перейдём к операционализации. Это ключевой этап: вы должны дать чёткое определение тому, что измеряете. Например, если ваша гипотеза: Медитация повышает точность ЭСВ, то нужно определить, что такое медитация (тип, длительность, инструкции) и что такое точность ЭСВ (количество правильных ответов из определённого числа попыток, причём нужно задать целевой стимул — например, цвет, форму, число). Операционализация должна быть настолько детальной, чтобы любой другой исследователь мог воспроизвести ваши условия.

Рассмотрим пример с картами Зенера. Обычно используется колода из 25 карт (5 символов по 5 раз). Зависимая переменная — количество правильных угадываний. Но вы можете усложнить: использовать случайную последовательность, сгенерированную компьютером, чтобы исключить осознанное или неосознанное запоминание. Также нужно определить, как регистрируется ответ — устно, нажатием клавиши, или записью. Все эти детали должны быть зафиксированы в протоколе до начала.

Другой важный аспект — выбор измерительного инструмента. Для ЭСВ можно использовать не только карты, но и генераторы случайных чисел (ГСЧ), где испытуемый пытается мысленно повлиять на результат. В психокинезе часто применяют бросание игральные костей или электронные генераторы, но классический вариант — это задача на смещение среднего зна-

чения ГСЧ. Здесь зависимой переменной будет среднее значение последовательности случайных чисел за период воздействия. Операционализация требует указания, какой именно ГСЧ используется (аппаратный, программный, с каким распределением), как долго длится попытка, как часто производится замер.

Не забывайте также о независимых переменных — их может быть несколько. Например, вы хотите проверить влияние дистанции (близкая/дальняя) и времени суток (утро/вечер). Это факторный дизайн. Важно указать уровни каждой переменной и обеспечить их случайное предъявление. Если вы используете групповой дизайн, определите, как вы будете распределять испытуемых по группам — случайным образом или по каким-то критериям (пол, возраст, опыт медитации). Случайное распределение — золотой стандарт, но иногда сложно обеспечить, тогда используют сопоставление по ключевым характеристикам.

После определения переменных нужно разработать процедуру сбора данных. Это подробный сценарий, который вы будете читать или озвучивать испытуемому. Сценарий включает приветствие, инструкцию, объяснение задачи, фазу тренировки (если есть), основную фазу, фазу отдыха, и заключительный опрос. Важно стандартизировать всё: тон голоса, освещение, шум, положение испытуемого, время суток. Любая неконтролируемая переменная становится потенциальным конфаундером.

В этой части также стоит затронуть вопрос о слепых и двойных слепых процедурах. Оди-нарный слепой метод — когда испытуемый не знает, какое условие ему предъявляется (например, не видит, включён ли ГСЧ). Двойной слепой — когда и испытуемый, и экспериментатор (или ассистент, взаимодействующий с испытуемым) не знают, какое условие применяется в данный момент. Это достигается с помощью кодирования условий, которое хранится в запечатанном конверте или в зашифрованном файле, и открывается только после окончания сбора данных. В парапсихологии двойной слепой метод критически важен, так как ожидания экспериментатора могут влиять на испытуемого невербально (эффект Пигмалиона). Мы обсудим это подробнее в части про контрольные группы.

Помимо основных переменных, необходимо определить так называемые ковариаты — дополнительные переменные, которые могут влиять на результат, но не являются вашим фокусом. Например, уровень тревожности, мотивация, усталость. Их следует измерить до эксперимента (с помощью опросников) и затем использовать в статистическом анализе для контроля. Это повышает чувствительность вашего эксперимента.

Теперь обсудим планирование выборки. Как определить, сколько испытуемых вам нужно? Это зависит от ожидаемого размера эффекта, мощности (вероятности обнаружить эффект, если он есть) и уровня значимости (обычно $\alpha=0.05$). Вы можете использовать специализированные программы (G*Power) или формулы. Для парапсихологии ожидаемые эффекты часто малы (коэ-нс d около 0.2–0.3), поэтому для достижения мощности 0.8 вам может потребоваться сотни испытуемых или тысячи попыток в одном испытуемом. Если вы планируете внутрисубъектный дизайн, потребуется меньше участников, но больше попыток. Мы подробно рассмотрим расчёт выборки в части по статистике, но уже на этапе проектирования вы должны приблизительно оценить необходимый объём, чтобы ваше исследование не оказалось бесполезным из-за недостаточной мощности.

Также важно предусмотреть план анализа данных на этапе проектирования. Это называется аналитический план. Вы должны заранее указать, какие статистические тесты будете использовать (t-критерий, ANOVA, хи-квадрат, регрессия и т.д.), как будете обрабатывать выбросы, как будете справляться с пропущенными данными. Всё это фиксируется в протоколе предрегистрации. Никаких изменений после просмотра данных! Это защитит вас от критики в р-хакинге.

В итоге, проектирование эксперимента — это создание детального плана-чертежа. Ваш протокол должен быть настолько полным, чтобы по нему можно было провести исследование

без вашего участия. Обычно протокол включает: введение, цель, гипотезы, дизайн, участники (критерии включения/исключения), аппаратура, процедура, переменные, план анализа, этические соображения. Этот документ вы можете зарегистрировать на платформах типа Open Science Framework, что придаст вашему исследованию дополнительный вес.

Завершая вторую часть, подчеркнём: хороший дизайн — это половина успеха. Даже идеальная статистика не спасёт плохо спланированный эксперимент. Поэтому потратьте время на детальную проработку каждого шага. Не стесняйтесь консультироваться с коллегами, проводить пилотные тесты для выявления проблем. Пилотное исследование на 5–10 испытуемых позволит вам проверить процедуру, длительность, понятность инструкций, и скорректировать детали до запуска основного сбора данных. В следующей части мы сосредоточимся на контрольных группах — как они работают, зачем нужны, какие виды существуют, и как они помогают исключить альтернативные объяснения. Это одна из самых важных тем, так как именно контрольные группы превращают наблюдательное исследование в экспериментальное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.