

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

**Роль когнитивных искажений при оценке жизненных событий и субъективного благополучия субъекта**

**Научный руководитель – Крюкова Татьяна Леонидовна**

**Хохлова Юлия Андреевна**

*Студент (магистр)*

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

*E-mail: xoxlowa.iu@yandex.ru*

Проблема когнитивных искажений считается одной из актуальных в психологической науке. В своей жизни люди подвергаются воздействию социальных стереотипов и установок. Нередко социальные установки не осознаются и усваиваются человеком бессознательно. На основе таких неосознаваемых установок, социальных стереотипов, неправильных суждений могут возникать когнитивные искажения (систематические ошибки мышления, которые препятствуют адекватному оцениванию себя, других и происходящих событий) [1]. При наличии когнитивных искажений происходит неадекватное оценивание значимости происходящих перемен. В большей степени искаженно оцениваются негативные события, т.к. одной из особенностей когнитивных искажений является их негативная эмоциональная нагрузка. Когнитивные искажения препятствуют продуктивному совладанию с переменами [3]. Присутствие когнитивных искажений обнаружено при их исследовании в оценке состояния субъективного благополучия [2]. Субъективное благополучие определяется как внутреннее равновесное состояние, которое достигается при переживании удовлетворенности в различных сферах жизни [4]. При переживании состояния удовлетворенности жизнью когнитивные искажения способны негативно окрашивать и, соответственно, снижать уровень субъективного благополучия.

В качестве *гипотезы* было выдвинуто предположение о том, что между оценкой жизненных событий и собственного благополучия присутствует взаимосвязь, т.к. наличие систематических ошибок в суждениях обнаруживается и в оценке жизненных событий, и собственного благополучия. Выборка: 101 человек в возрасте от 20 до 60 лет, средний возраст 31,91 год,  $SD=12,34$ . Из них женщин - 63 человека, мужчин - 38 человек. Психодиагностические методы: Шкала когнитивных искажений (Covin, R., 2011) [6]; Обзор жизненного опыта: оценка влияния изменений в жизни (Sarason, I.G., 1978, апробация 2018) [7]; Шкала субъективного благополучия - ШСБ (Perrudet-Badoux, A., 1988; адаптация Соколовой М.В., 2006) [4]. Расширенный тест жизненных ориентаций - РТЖО, *ELOT*, Э. Чанг, 1997, адаптация М.С. Замышляевой и Т.Л. Крюковой, 2006 [5].

Из полученных данных, вопреки нашим ожиданиям, мы выяснили, что между оценкой жизненных событий и оценкой субъективного благополучия отсутствует взаимосвязь. Возможно, это связано с тем, что напрямую они не взаимосвязаны, но опосредованы присутствием когнитивных искажений. Отмечается, что некоторые типы когнитивных искажений имеют отрицательную корреляционную связь с уровнем благополучия. Чем чаще в своей жизни люди применяют когнитивные искажения, тем ниже оценивается их субъективное благополучие (при  $p < 0,01$ ,  $R = -0,29$ ), оценка его искажается, не соответствует действительности, и, соответственно, люди выше оценивают уровень собственного благополучия, если при оценке они меньше задействуют когнитивные искажения. В том числе, нами было обнаружено влияние когнитивных искажений на оценку собственного благополучия (при  $0,05 > p < 0,001$ ,  $2,23 < F < 5,22$ ). В рамках данного эмпирического исследования мы выяснили, что между положительными и отрицательными событиями, произошедшими

за предыдущий год, существует взаимосвязь с когнитивными искажениями (при  $p < 0,05$ ,  $0,31 < R < 0,4$ ). Стоит также отметить, что частота использования когнитивных искажений связана и зависит от личностных черт: уровня оптимизма/пессимизма, самооценки, комплекса недостаточности и других. Нами была обнаружена обратная корреляционная связь между оптимизмом и когнитивными искажениями, т.е. при высоком уровне оптимизма отмечается снижение когнитивных искажений относительно оценки ситуации (при  $p < 0,05$ ,  $R = -0,32$ ). Между пессимизмом и когнитивными искажениями выявлена прямая корреляционная связь. При высоком уровне пессимизма, негативной ориентации на происходящие и будущие события обнаруживается увеличение частоты применения когнитивных искажений (при  $p < 0,05$ ,  $R = 0,35$ ). Когнитивные искажения не могут существовать сами по себе, они присущи особому складу личности. Нами было выявлено, что людям с низким уровнем самооценки свойственно частое использование когнитивных искажений, а также обнаружилась взаимосвязь между частотой использования когнитивных искажений и высоким комплексом недостаточности (при  $p < 0,05$ ,  $0,2 < R < 0,39$ ). Стоит сказать, чем чаще люди используют когнитивные искажения в своей жизни, тем выше у них комплекс недостаточности. Таким образом, можно сказать, что гипотеза не доказана, но обнаружено множество неоднозначных результатов, требующих дальнейшей проверки и разработки.

### Источники и литература

- 1) Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Практикум по психотерапии – СПб.: Питер, 2002. - 544 с. С. 370-375.
- 2) Крюкова Т.Л., Хохлова Ю.А. Когнитивные искажения в оценке состояния собственного благополучия и неблагополучия // Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность: материалы международной научной конференции, 23-26 октября 2018 года / Под общ. ред. Н.В. Гришиной, С.Н. Костроминой. Отв. ред. И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян – СПб.: Айсинг, 2018. С. 218-219.
- 3) Крюкова Т.Л., Хохлова Ю.А. Феномен когнитивных искажений в субъективной оценке жизненных событий // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского (Омск, 4–5 октября 2018 г.) / [редкол.: Л. И. Дементий (гл. ред.), А. Ю. Маленова (отв. ред.), А. А. Маленов]. С. 33-36.
- 4) Матюшина М.Г. Основные подходы к раскрытию понятия «Субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Психология. 2016. С. 127-130.
- 5) Сычѳв О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу / О.А. Сычѳв; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008.
- 6) Covin, R., Dozois, D.J.A., Ogniewicz, A., and Seeds, P.M. (2011). Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS) // International Journal of Cognitive Therapy, 4 (3), адаптация Крюковой Т.Л., Екимчик О.А., 2017. P. 297–322.
- 7) Sarason, I.G., Johnson, J.H., and Siegel, J.M. (1978). Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experiences Survey // Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 46, No. 5, P. 932 – 946.