

Связь рефлексивности и когнитивных искажений личности в молодом возрасте

Капитонова Лина Вадимовна

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
магистрант*

Аннотация

В данной статье впервые показана связь рефлексивности и когнитивных искажений «долженствование» и «отнесение на свой счет» у людей молодого возраста. Выявлена статистически достоверная, слабая, прямая корреляция этих параметров. Объяснение полученного результата предложено исходя из физиологической и психологической специфики людей молодого возраста, стремление к встраиванию в социум у которых в этот период – максимально. Основной вывод этого исследования в том, что в данных условиях установка социума – «если хочешь быть принятым, будь таким как надо нам», посредством интериоризации становится установкой личности «я должен ...».

Ключевые слова: рефлексивность, когнитивные искажения, долженствование, отнесение на свой счет, молодой возраст, социальная адаптация.

Connection of reflexivity and cognitive distortion personalities at a young age

Kapitonova Lina Vadimovna

*Sholom Aleichem Priamursky State University
Master student*

Abstract

This article is the first to show the relationship between reflexivity and cognitive distortions "should" and "attribution" in young people. A statistically significant, weak, direct correlation of these parameters was revealed. The explanation of the obtained result is offered on the basis of the physiological and psychological specifics of young people, the desire to integrate into society in whom during this period is the maximum. The main conclusion of this study is that in these conditions, the attitude of society - "if you want to be accepted, be as we need it," through interiorization becomes the attitude of the personality "I must ...".

Keywords: reflexivity, cognitive distortions, obligation, attribution to one's own account, young age, social adaptation.

Успешное функционирование человека в окружающей среде, в первую очередь социальной, зависит от присущих ему качеств, свойств организма, и

в частности, психики. А неперенным условием такой адаптации, является учитьвание взгляда, мнения, поведения другого человека (других людей). Базовым свойством психики человека, с помощью которого и происходит ориентация в социальной среде, можно назвать рефлексивность, которая позволяет моделировать взгляд другого, видя себя со стороны, тем самым получая возможность к самопознанию и изменению.

В.А. Лефевр [1], раскрывает суть рефлексивности через определение рефлексии, формулируя ее в традиционном философско-психологическом понимании – как способность встать на позицию «наблюдателя» или «контролера» по отношению к своему телу, своим действиям, своим мыслям. А также, как способность встать в позицию исследователя по отношению к другому, его действиям и мыслям.

А.В. Карпов [2] под рефлексивностью понимает уникальное свойство, присущее человеку. Общую, универсальную способность, обусловленную внутренней деятельностью психики, определяющую уровень осознанности, который влияет на регуляцию всей психической деятельности. Именно рефлексивный уровень раскрывает структура психики во всей ее полноте, выводя рефлексивность на место высшего, координирующего и развивающего феномена [3].

Тем не менее, внешняя социальная среда постоянно воздействует на психику человека, вызывая неадаптивное реагирование. Такое реагирование в последние десятилетия описывается через феномен когнитивных искажений. Основная характеристика которых, систематическое сдвигание поведения человека в стороны от рациональности, совершение одних и тех же ошибок [4].

Причиной когнитивных искажений (cognitive biases), является влияние заранее сформированных установок на принимаемые человеком решения [5]. Когнитивные искажения возникают на базе дисфункциональных убеждений, встроенных в когнитивные схемы, представляющие из себя концептуальные структуры, используемые людьми для понимания окружающего мира. Они обнаруживаются при выявлении автоматических мыслей. С помощью когнитивных схем люди формируют собственную «реальность», зависящую от индивидуального восприятия, которая может определять их поведение [6; 7].

Таким образом, на первый поверхностный взгляд, эти феномены, рефлексивность и когнитивные искажения, вроде бы, действуют в противоположном направлении: первый, с помощью осознанности, координирует, рационализирует психику, второй – иррационализирует. Мы предположили, что рефлексивность и когнитивные искажения могут быть связаны между собой.

Для выявления этой связи нами протестировано 53 респондента молодого возраста (до 35 лет). Все прошедшие тестирование являлись студентами высших учебных заведений городов Биробиджана, Хабаровска, Санкт-Петербурга, 47 (88,7%) из которых были студентами

психологического факультета Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема.

Представленность респондентов мужского пола в нашей выборке была заметно низкой. По этой причине, и в силу результатов, полученных Карповым [2], который выявил более высокий уровень рефлексивности у женщин только в виде тенденции, в нашем исследовании мы не выделяли группы по половой принадлежности.

За юридическую точку отсчета молодого возраста нами взят Федеральный закон №489-ФЗ от 30 декабря 2020 г. «О молодежной политике в Российской Федерации» [8], согласно которому, молодые граждане (молодежь), социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно.

В физиологическом плане мы ориентировались на периодизацию, принятую на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., состоящую из 12 периодов. В ней две стадии практически полностью совпадают с выбранным нами возрастом (17-35 лет):

- юношеский возраст приходится на период с 16 до 21 года, когда происходит завершение роста организма;
- 1-й период зрелости, с 21 до 35 лет, когда все функции организма характеризуются наибольшей интенсивностью, с максимумом в возрасте 20-25 лет [9].

В качестве психологической периодизации взята концепция возрастного развития человека Э. Эриксона, состоящую из 8 стадий. В выбранный нами возраст (17-35 лет) попадают 3 стадии:

- частично 5 стадия – отрочество и юность (11-20 лет), когда происходит спутанность идентичности, неуверенность в понимании собственного Я. Главная задача периода, осознание себя и своего места в мире;
- полностью попадает 6 стадия – молодость (21-25 лет). Стадия перехода к решению взрослых задач – поиск спутника жизни, стремление к сотрудничеству, дружеским связям;
- частично 7 стадия – зрелость (от 25 до 50-60 лет). Стадия личных достижений, погружения в обыденную жизнь, возникновение застоя и регресса [10].

Таким образом, период молодого возраста характеризуется окончанием роста, переходом к взрослости, периодом становления личности, стремлением к жизненным достижениям и их обладанием.

Для тестирования уровня рефлексивности применялся опросник А.В. Карпова [2]. При его разработке осуществлялась проверка надежности методики, которая соответствует психодиагностическим требованиям. При проверке валидности использовались критерии образования, пола и возраста. Были выявлены:

- значимые различия в уровне рефлексивности ($\alpha = 0.95$) между студентами профессионально-технического училища и факультета психологии университета;
- более высокий уровень рефлексивности женщин в виде тенденции (т.е. при $\alpha = 0.80$).
- рефлексивность в возрастных группах от 16 до 18 лет и от 40 до 50 лет, показала значимые ($\alpha = 0.95$) различия в сторону людей старшего возраста.

Процесс оценивания рефлексивности с помощью опросника Карпова предполагает реакцию на 27 утверждений в форме 7 заданных вариантов ответов, из которых надо выбрать один более близкий. Результат выражен в баллах, когда больший балл соответствует большей выраженности рефлексивности [2].

Тестирование для выявления выраженности когнитивных искажений, осуществлялось с помощью опросника А. Фримана и Р. Девульфа [11]. С его помощью выявляются 10 видов когнитивных искажений (ошибок мышления). Опросник состоит из 50 утверждений (отнесенных к 10 группам), по шкале актуальности от 0 до 4 баллов.

Данный опросник использован нами в несколько измененном виде. Вслед за авторами Опросника когнитивных ошибок (ОКО) [12], которые также взяли за основу опросник Фримана и Девульфа [11], мы оставили 45 утверждений, исключив 5, касающихся темы «Самоуверенность».

Когнитивные искажения, предложенные Фриманом, Девульфом [11] и взятые нами для исследования их связи с рефлексивностью:

- «Катастрофизация» – тенденция к чрезмерному преувеличению опасности;
- «Чтение мыслей» – уверенность в своем умении читать чужие мысли и способности окружающих ориентироваться в тонкостях нашей души;
- «Отнесение на свой счет» – взваливание на себя ответственности абсолютно за все происходящее;
- «Доверие критикам» – принятии на веру любой критики в свой адрес, не задумываясь, без рассуждений, не задаваясь вопросом: «А судьи кто?»;
- «Максимализм» – стремление к совершенству абсолютно во всем;
- «Болезненное сравнение себя с кем-то» – внимание обращается только на те сравнения, которые говорят не в нашу пользу, слепая вера негативным оценкам окружающих;
- «Что, если...» – беспокойство о чем-то, чего вообще не существует или вероятность чего близка к нулю;
- «Долженствование» – «указующий перст», категорический императив, требующий не уклониться от указанного пути или действия хотя бы на сотую долю миллиметра! Применение по отношению к себе слово

«должен», означает ограничение себя жесткими рамками, без возможности какого-либо отступления. То же самое в отношении других;

- «Да, но...» – непереносимое отыскание каких-либо отрицательных сторон, якобы перевешивающих все положительное. Или придумывание фантастических оправданий любым неудобным явлениям.

Дальнейшая работа проводилась нами в программе Statistica 6.0. Нормальность распределения выявлялась с помощью теста Шапро-Уилка (Shapiro-Wilk test). Нормально распределенными оказались только 3 выборки: «рефлексивность», «чтение мыслей», «отнесение на свой счет». Поэтому, для обнаружения связи между феноменами рефлексивности и обозначенных выше когнитивных искажений применялся тест Спирмена, выявляющий коэффициент корреляции Спирмена (r -Spearman's). С его помощью определяется количественная мера силы и направление вероятностной связи двух переменных, измеренных в ранговой (порядковой) шкале [13].

В результате проведения статистических расчетов, выявлен статистически достоверный уровень связи рефлексивности и когнитивных искажений «отнесение на свой счет» (Spearman $R = 0,365797$, при $p = 0,007069$) и «долженствование» (Spearman $R = 0,383910$, при $p = 0,004541$). В обоих случаях направленность корреляции – прямая, по силе – слабая, так как коэффициент корреляции меньше 0,5. Надо отметить, что самые высокие показатели оказались в паре «рефлексивность и долженствование».

Прямая корреляция, но не имеющая статистической достоверности, оказалась в парах рефлексивность и когнитивные искажения «максимализм» (Spearman $R = 0,212557$, при $p = 0,126497$), «доверие к критикам» (Spearman $R = 0,208572$, при $p = 0,133937$), «что, если ...» (Spearman $R = 0,191225$, при $p = 0,170175$), «катастрофизация» (Spearman $R = 0,152072$, при $p = 0,277019$), «чтение мыслей» (Spearman $R = 0,095211$, при $p = 0,497671$).

Обратная корреляция, также при отсутствии статистической достоверности, выявлена у рефлексивности и когнитивных искажений «да, но ...» (Spearman $R = -0,139447$, при $p = 0,319320$), «болезненное сравнение себя с кем-то» (Spearman $R = -0,027101$, при $p = 0,847251$).

Поскольку наше исследование, только первый шаг в изучении связи данных феноменов, наметим, пока, общие объяснительные линии, объединенные предположением, что получению именно таких результатов могут способствовать вполне естественные причины. В соответствии с различной направленностью установок долженствования, на себя и на других (в том числе не персонализировано – на мир), разберем сначала пару «рефлексивность и долженствование».

Очевидно, что в этом варианте определяющим является желание встроиться в социум, обрести в нем свое место, признание и авторитет, что для подавляющего большинства людей, предполагает отвечать на долженствования, выдвигаемые социумом, где условная установка – «если хочешь быть принятым, будь таким как надо нам» и отвечающая установка личности – для этого «я должен ...». В данном случае рефлексивность

помогает верно распознавать запрос общества и, главное, понимать, как организовать себя, чтобы встроиться в этот запрос, как реализовать «я должен ...».

В случае аспекта «они должны», вероятен противоположный вариант. При невозможности встроиться в социум, возникает бессилие по этому поводу, выражающиеся в защитно-компенсаторном перекалывании ответственности, длении ожиданий и (или) в возможном негодовании и выражении протеста. Тогда, увеличение рефлексивности увеличивает защитные и конфронтационные тенденции личности и социума.

Таким образом, возможны два аспекта связи рефлексивности и когнитивного искажения «долженствование»: через успешную и неуспешную социальную адаптацию. Где когнитивное искажение «долженствование» является маркером определенного состояния этой социальной группы.

Статистическая достоверность прямой связи в паре «рефлексивность и отнесение на свой счет», предполагает, что с увеличением рефлексивности, увеличивается осознание ответственности абсолютно за все происходящее. Мы предполагаем, что данный результат подчеркивает остроту и большую значимость первого варианта долженствования «я должен» – остроту желания встроиться в социум, обрести свое место, быть принятым, признанным, успешным.

Когнитивные искажения «максимализм», «доверие к критикам», «что, если ...», «катастрофизация», которые, согласно нашим результатам, прямо коррелируют с рефлексивностью, пока очень условно, также могут быть уложены в приведенную выше схему. Они, вероятно, подчеркивают аспект «я должен» феномена долженствования, как стремление представителей молодого возраста и данной социальной группы (студенчества) встроиться в социум. «Максимализм» может напрямую подчеркивать остроту и напряжение этого процесса; «доверие к критикам» и «чтение мыслей», на нехватку жизненного опыта и, как следствие, на нехватку критичности; «катастрофизация» – на перенапряжение данного процесса, на страх быть неуспешным в попытке встраивания в социум. Когнитивные искажения «да, но ...» и «болезненное сравнение себя с кем-то», обратно коррелирующие с рефлексивностью, предположительно, легче всего распознаваемы с ее помощью как более заметные своим негативом и дезадаптивностью.

В психологической литературе когнитивное искажение «долженствование» рассматривается в аспекте основы и базы дезадаптации. А. Эллис, среди выделенных им четырех основных типов иррациональных установок, влияющих на конфронтацию с реальностью и приводящих личность к дезадаптации, выделяет те, которые несут смысл долженствования. По его мнению, именно долженствование лежит в основе невроза [14; 15; 16]. «Долженствование», как категоричная дезадаптивная промежуточная установка показана в трехуровневой иерархии когнитивных структур (автоматические мысли, промежуточные убеждения, глубинные убеждения), разработанной А. Беком и дополненной Дж. Бек [17]. О.М.

Мы же, на основании полученных результатов, предполагаем, что когнитивные искажения «долженствование» и «отнесение на свой счет», есть последствия протекания самого важного для молодых людей процесса – встраивания в социум, одновременно обозначая его центральную идею и являясь маркерами его специфики. А рефлексивность обслуживает и отражает этот процесс, помогает распознать запрос общества, выраженный формулой «если хочешь быть принятым, будь таким как надо нам» и встроиться в социум с помощью интериоризации этого запроса, превращение его в формулу «я должен ...».

Мы благодарны А.В. Симоненко за обсуждение аспектов данной работы.

1. Лефевр В.А. Рефлексия. М.: Когито-центр, 2003. 496 с.
2. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 5. С. 45-57.
3. Карпов А.В. Яценко Е.Ф. Психология способностей: учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. 383 с.
4. Ariely D. Predictably irrational: The hidden forces that shape our decisions. New York: Harper Collins, 2008. 280 с.
5. Tversky A., Kahneman D. Judgment under Uncertainty. Heuristics and Biases // Science. 1974. № 185. С. 1124-1131.
6. Bless H. et al. Social cognition: How individuals construct social reality. Hove and New York: Psychology Press, 2004. 248 p.
7. Бек Дж.С. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. 400 с.
8. Консультант плюс URL:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372649/
9. Комиссарова Е.Н., Родичкин П.В., Сазонова Л.А. Морфологический критерий возрастной гигиены. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2014. 64 с.

10. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология. Владивосток, 2003. 127 с.
11. Фриман А., Девульф Р. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. Серия: Сам себе психолог. 3-е изд. СПб.: Питер, 2011. 236 с.
12. Бобров А.Е., Файзрахманова Е.В. Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Доктор.Ру. 2017. № 8 (137). С. 59-65.
13. Слепко Ю. Н., Ледовская Т. В., Цымбалюк А. Э. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования: учебное пособие. Изд-е 2-е. Ярославль: изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2015. 164 с.
14. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику! – СПб.: Питер Пресс, 1997. 224 с.
15. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. СПб.: Сова, 2002. 272 с.
16. Эллис А., Ландж А. Эмоции. Не позволяй обстоятельствам и окружающим играть на нервах. – ООО Издательство «Питер», 2021. 232 с.
17. Радюк О.М., Каменюкин А.Г., Ерухимович Ю.А., Басинская И.В. Точки соприкосновения в моделях А. Эллиса и А. Бека // Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии. Материалы Международной науч.-практ. конф., г. Минск, 5-7 октября 2018 г. Минск: БГПУ, 2018. С. 94-104.