

Когнитивные искажения в оценке трудных жизненных ситуаций прошлого при переживании психологического кризиса

Пархомович В.Б.

Государственное учреждение образования «Академия последипломного образования»

В статье произведен анализ когнитивных искажений в момент переживания человеком кризиса. Когнитивные искажения – ошибки восприятия и переработки информации, возникающие при построении объяснительных схем сложившейся жизненной ситуации, которые оказывают существенное влияние на характер и течение кризиса.

Цель научной работы – представить механизмы формирования когнитивных искажений в оценке трудных жизненных ситуаций прошлого и определить их роль при переживании психологического кризиса.

Материал и методы. Материалом послужили результаты психологических исследований когнитивных искажений при оценке трудных жизненных ситуаций, а также собственный практический опыт работы с клиентами, переживающими психологический кризис.

Результаты и их обсуждение. Когнитивные искажения возникают в трудных жизненных ситуациях за счет стремления человека отсрочить негативное воздействие болезненной информации и подготовиться к ее восприятию. Это позволяет человеку временно избежать дополнительной боли, выстроить доступные смыслы происходящего и определить временные (зачастую неадекватные) модели совладающего поведения. Пытаясь совладать с трудной жизненной ситуацией, человек начинает выстраивать специфическую, характерную только для него картину реальности, которая определяет не только оценку события, отношение к нему, но и актуальное эмоциональное состояние, а также дает направление течению кризиса и прогноз относительно него.

Заключение. Когнитивные искажения не способствуют преодолению психологического кризиса, а скорее, наоборот, усиливают и обостряют его течение, одновременно являясь его индикаторами. Когнитивные искажения всегда вуалируют актуальные деструктивные состояния и указывают на то, как человек будет справляться с новыми трудностями в будущем, к каким моделям он прибегнет для последующих совладаний, а какие модели отвергнет.

Ключевые слова: когнитивные искажения, предвзятость подтверждения, иллюзорная корреляция, реверсия, ретроспективное искажение, эффект Розенталя.

Cognitive Distortions in the Assessment of Difficult Life Situations of the Past while Experiencing Psychological Crisis

Parkhomovich V.B.

State Educational Establishment "Academy of Postgraduate Education"

The article deals with the phenomenon of cognitive distortions in the assessment of difficult life situations of the past while experiencing psychological crisis. Cognitive distortions are errors of perception and information processing which arise at building explanation schemes of the current life situation which influence the character and the currency of the crisis.

The purpose of the article is to present mechanisms of formation of cognitive distortions in assessment of difficult life situations of the past and to determine their role while experiencing psychological crisis.

Material and methods. The material was the results of psychological researches of cognitive distortions at assessment difficult life situations, as well as our own practical experience of work with clients experiencing a psychological crisis.

Findings and their discussion. Cognitive distortions arise in difficult life situations due to the desire of the person to delay the negative impact of painful information and to prepare for its perception. Cognitive distortions allow to avoid temporarily additional pain, to construct the meanings of what is happening to a person and to determine temporary (often inadequate) models of coping behavior. The consequences of cognitive distortions, their role in the dynamics of the psychological crisis, in the formation of a relationship to the future and the present, the current states associated with cognitive distortions are defined.

Conclusion. Cognitive distortions don't contribute to overcoming the psychological crisis, but rather, on the contrary, strengthen and aggravate its current, while being its indicators. Cognitive distortions always veil actual destructive states, and indicate how a person will cope with new difficulties in the future, which models he will resort to for subsequent copulation, and which models he will reject.

Key words: cognitive distortions, bias (mistake) of confirmation, coincidence mistake (illusory correlation), reversion (the subjunctivity of thinking), retrospective distortion, Rosenthal's effect.

Когнитивные искажения сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Специфичность анализа ситуаций, людей, самого себя начинает закладываться с самого раннего детства в виде родительских, учительских, общественных установок, стереотипов, которые, интроецируясь и закрепляясь, в последующем начинают приобретать характер автоматизированных интерпретаций происходящих вокруг событий. Порою эти интерпретационные схемы настолько молниеносно формируются человеком, что их природа оказывается для него недоступной, а сам анализ нелогичным, несистемным, поверхностным. При этом человек, воспринимая себя чрезмерно рациональным, по существу, оказывается абсолютно иррациональным, поскольку руководствуется неадекватными выводами [1–4]. В то же время убежденность в правоте собственных иррациональных выводов начинает формировать специфическую, нередко искаженную картину субъективной реальности, которая далека от истинной. Подобная убежденность позволяет человеку испытывать ощущение уверенности и контроля за происходящим, собственной значимости и компетентности, помогает избежать излишних тревог и сомнений, а также быстро реагировать на изменения, происходящие в окружающем мире. Иными словами, когнитивные искажения, автоматизируясь и стереотипизируясь, позволяют человеку чувствовать себя адаптивно. Зачастую когнитивные искажения формируют оценку всего жизненного пути человека: определяют восприятие и интерпретацию им прошлых событий, что составляет основу его опыта: опосредуют прогнозирование человеком своего будущего; влияют на отношение к фактам текущей жизни и межличностных отношений. Сформированная оценка жизненного пути детерминирует ощущение стабильности, цельности проживаемой жизни, контролируемости происходящего. В этом контексте когнитивные искажения могут играть позитивную роль в повседневности человека. Однако в состоянии кризиса привычные интерпретационные схемы, умозаключения, кажущиеся логичными причинно-следственные связи обнаруживают всю свою несостоятельность, чаще всего усугубляют и без того тяжелое состояние и ставят перед человеком проблему построения новой субъективной реальности, более или менее отражающей объективные характеристики мира.

В кризисе когнитивные искажения выходят на поверхность и являются дополнительным мощным стимулом, определяющим не только направление развития кризиса, но и его длительность. В этой связи когнитивные искажения начинают играть явно негативную роль, способствуя обострениям и без того острых состояний.

В психологической практике когнитивные искажения в зависимости от целей и методологии консультанта могут быть либо основными, либо дополнительными терапевтическими мишенями. Однако консультант, являясь носителем собственных когнитивных искажений, нередко может неосознанно навязывать клиенту свои когнитивные искажения, замещая клиентские искажения собственными, что делает процесс психологического консультирования растянутым во времени и малоэффективным. Кроме того, исследуя субъективную реальность кризисного клиента, психолог может не замечать когнитивные искажения у своего клиента, принимая его субъективную реальность за объективную. При этом упускается из виду тот очевидный факт, что именно эта субъективная реальность и является истинной причиной психологического кризиса клиента и требует серьезной психологической интервенции. Как отмечают психологи-когнитивисты [2; 5], когнитивные искажения оказывают влияние не только на построение субъективной реальности клиента, но они еще способствуют возникновению деструктивных эмоциональных состояний, формирующих общий эмоциональный фон, на котором протекает кризис.

В социальной психологии когнитивные искажения исследовались достаточно широко психологами-когнитивистами применительно к повседневной жизни людей: в ситуациях межличностного взаимодействия, в психологии манипулирования и управления, в супружеских отношениях, при исследовании деструктивных состояний [1; 2; 5–7]. Однако отмечается недостаток работ, посвященных специфике проявлений когнитивных искажений в оценке событий прошлого при переживании кризиса и их роли в его динамике. Именно этими фактами и определяется значимость проблемы.

Цель статьи – представить механизмы формирования когнитивных искажений в оценке трудных жизненных ситуаций прошлого и определить их роль при переживании психологического кризиса.

Материал и методы. Материалом послужили результаты зарубежных и отечественных психологических исследований когнитивных искажений (А. Бек, Д. Кенрик, В.А. Конторович, Е.И. Крукович, С. Нейберг, В.Г. Ромек, Г.В. Старшенбаум, А. Фримен, Р. Чалдинн, А. Эллис и др.). Основным методом выступил методолого-теоретический анализ исследований психологов-когнитивистов по проблеме.

Результаты и их обсуждение. Когнитивные искажения – ошибки восприятия и переработки поступающей к человеку информации, возникающие при построении объяснительных схем сложившейся жизненной ситуации.

Функции когнитивных искажений в трудных жизненных ситуациях:

- позволяют отсрочить негативное воздействие травматической информации и подготовиться к ее восприятию;
- позволяют избежать дополнительной боли;
- способствуют выстраиванию доступных смыслов происходящего;
- помогают определить временные модели (пусть даже неадекватные) совладающего поведения.

Когнитивные искажения в трудных жизненных ситуациях чаще всего проявляются в следующих аспектах [2; 8; 9]:

- в систематических, шаблонных ошибках анализа трудных жизненных ситуаций, поведения людей, своего собственного поведения, возникающих как ответ на стремление восполнить объяснительными схемами дефицит имеющейся информации и тем самым вернуть себе ощущение логичности, а следовательно, контролируемости происходящего («Все свекрови не любят своих невесток, поэтому она так поступает») и таким образом снизить степень тревоги;
- в ошибках построения модели мира, обнаруживаемых в упрощении причинно-следственных связей, доступных и приемлемых для своего собственного понимания с целью снижения психологического страдания («Все вокруг враги и ищут только собственной выгоды, поэтому так и случилось», «Муж изменил потому, что мужчины в принципе полигамны»);
- в приписывании миру, людям, себе качеств и свойств, основанных на выводах, произведенных из собственного опыта, присвоенных чужих убеждений, заключающих в себе категорический императив («Все мужчины одинаковы, им надо только одно», «Если мужчина уходит из семьи, ребенок остается без отца»);
- в ошибках восприятия мира, основанных на избирательности внимания, в результате чего отменяются факты, опровергающие собствен-

ные гипотезы, и принимаются либо преувеличиваются факты, подтверждающие эти гипотезы, с целью обоснования своих реакций и неудач («После измен семью невозможно сохранить», «Он всегда был бабником и смотрел налево. Я здесь ни при чем»).

Механизмы формирования когнитивных искажений. Когнитивные искажения чаще всего являются следствием таких наиболее распространенных причин, как [3; 6; 10; 11]:

- недостаточность имеющейся у человека информации о происходящем;
- невозможность учесть либо связать в причинно-следственную цепочку все факты складывающейся ситуации;
- дефицит времени, имеющийся у человека при оценке ситуации и необходимости принятия быстрых решений;
- новизна складывающихся обстоятельств и отсутствие собственных моделей адекватного реагирования на данные обстоятельства;
- общий эмоциональный фон ситуации, а также аффективная поглощенность человека происходящим;
- наличие стереотипизированных объяснительных схем (объяснительных стилей), ассоциативно применяемых к принципиально новым ситуациям;
- формальное сходство текущей ситуации с ситуациями прошлого;
- актуализация латентных подавленных, вытесненных эмоций.

Если в повседневной жизни когнитивные искажения могут способствовать психосоциальной адаптации человека и его привычному функционированию, то при переживании кризиса и трудных жизненных ситуаций их нейтральная либо позитивная роль резко приобретает дисфункциональный характер. В кризисе когнитивные искажения и систематические ошибки в анализе трудных жизненных ситуаций, прежде всего, возникают на основе стремления человека выстроить такую объяснительную схему происходящего, которая могла бы позволить ему блокировать интенсивность болезненных переживаний. Однако данные схемы чаще всего обнаруживают собственную беспотенциальность и блокируют ресурсы, которые необходимо актуализировать для преодоления и совладания с кризисом, поскольку совершенно не соответствуют принципиально новым обстоятельствам, с которыми человек до сих пор не сталкивался, а также создают почву для вторичной травматизации. Например, подобные факты часто отмечаются при рождении ребенка с особенностями психофизического развития. Родители нередко приписывают причины

случившегося своим партнерам и начинают обвинять их для того, чтобы редуцировать собственную вину. Однако данный подход блокирует актуализацию супружеских потенциалов, связанных с психотерапевтической функцией семьи. Это, в свою очередь, делает кризис затяжным, а порою и необратимым. Когнитивные искажения нередко отмечаются в ситуациях разводов и расставаний, измен, при переживании горя и т.п.

При имеющемся дефиците информации человек осознанно или неосознанно стремится восполнить недостающие пробелы в последовательности разворачивавшегося события, чтобы восстановить логику его развития. В тех ситуациях, когда имеющиеся данные о событии фрагментарны и поверхностны, возникает интенсивная тревога. С целью предупреждения тревоги человек организует поисковую активность. Если его активность не приносит дополнительной информации о происходящем либо эта информация болезненна и наносит сильный удар по представлениям о себе, человек склонен восполнять пробелы неадекватными объяснительными схемами и на этом основании производить действия, связанные с адаптацией. Либо человек игнорирует болезненные факты, замещая их такими интерпретациями, которым ему выгодно доверять, а затем принимать определенные решения и производить соответствующие действия [5].

Более того, свои умозаключения мы выстраиваем не только на доступной нам информации. Мы нередко отвергаем доступную информацию, поскольку она может оказаться достаточно болезненной для нас. При когнитивных искажениях мы видим то, что хотим видеть, и не видим того, чего бы нам не хотелось видеть. Для этого мы усиливаем факты, подтверждающие наши гипотезы, и отвергаем факты, противоречащие нашим гипотезам. В наибольшей степени отрицаются факты, наносящие удар по нашему Я. Это свидетельствует о нашем стремлении убедить себя в собственной полноценности, значительности и способности действовать адекватно и осуществлять при этом контроль над происходящим. Так, у созависимых супругов алкоголиков часто проявляется стремление к тотальному контролю за своим партнером из ложного желания убедить себя в собственной значимости и тем самым избежать нарастающего ощущения бессилия. Подобные когнитивные искажения вынуждают человека быть подозрительным к действиям партнера, относиться к нему с недоверием, что чаще всего затягивает кризис, придает ему новый виток и загоняет ситуацию в тупик.

Вместе с тем отсрочка в восприятии травматической информации может приводить к тотальному избеганию определенных тем, ситуаций, людей, ассоциативно напоминающих об отсроченной болезненной информации. Бегство от дополнительной боли может сформировать паттерн избегания, который, однако, не помогает длительному совладанию с нарастающей тревогой, хотя способствует ее временному уменьшению. В результате может возникнуть убежденность: чтобы не испытывать тревоги, надо забыть, отвлечься, уйти. При таком выводе нередко все поведение начинает подчиняться желанию избежать боли, то есть боль, тревога начинают руководить всей жизнью человека. Вместе с тем избегающая стратегия все равно продолжает соотноситься с фоновой тревогой. Поэтому человек рано или поздно осознает, особенно если тревога прорывается в реальную жизнь, что его бегство, по существу, является страхом тревоги, который завладевает его жизнью, подчиняет ее себе, а модели совладающего поведения, адекватные в острой ситуации, совершенно непригодны при выстраивании длительной перспективы и не отвечают требованиям преодоления кризиса. Поэтому человек ощущает тупик и непонимание, как же ему все-таки действовать, чтобы предотвратить развитие кризиса и вернуться к нормальному функционированию.

Особо следует обратить внимание на тот факт, что в кризисе мы начинаем выстраивать свое представление о прошлом и свое отношение к будущему через призму актуальных состояний и переживаний [2; 4; 12]. Когда человек находится в состоянии кризиса – ощущает одиночество, страх, тревогу, обиду, стыд, вину, боль, – при описании прошлого он склонен выделять факты собственной жизни, факты отношений, соотносящиеся с его актуальным состоянием, поскольку именно реальное состояние кажется ему результатом жизненного пути. Если человек в настоящем испытывает мощный страх, то описывать свое прошлое он склонен через призму страха. В его сознании всплывают образы прошлого, насыщенные страхами и заключающие в себе либо реальные, либо мнимые причины. Если человек ощущает одиночество, отверженность, то и прошлое воспроизводится, оценивается и рассматривается с позиций такого подбора фактов, которые указывают на подобные состояния или предвосхищают их. Так, если в данный момент супруги переживают проблемы отношений, они склонны оценивать свою жизнь как переполненную негативными событиями. Однако когда отношения восстанавливаются, супруги начинают описывать свою совместную жизнь как наполненную, яркую и счастливую.

Иными словами, человек всегда в собственном прошлом найдет обоснование своему

настоящему, которое покажется ему логичным результатом прошлых событий [8; 13]. Факторы и события, не вписывающиеся в логику возникновения актуального состояния, оттесняются, ретушируются, обесцениваются.

Примечательно, что человек, оценивая свое актуальное состояние, склонен рассматривать его как окончательный результат всей своей жизни. Результат всегда константен, неизменен. А следовательно, состояние в будущем тоже будет неизменным, необратимым, постоянным. То есть, люди в кризисе в результате оценок, производимых на основе актуальных переживаний, склонны описывать собственное будущее, опираясь на состояние настоящего, насыщая образы будущего актуальными доминирующими эмоциями и подкрепляя эти образы будущего негативными фактами из прошлого [1; 2; 13]. При этом они совершенно не склонны верить чужому опыту удачного разрешения кризиса, поскольку приписывают собственной боли статус уникальной, а будущее в их восприятии наполнено образами актуальной боли, то есть уже наступило. Придавая результатам события прошлого определенное негативное значение и смысл, человек в последующем начинает использовать однажды сложившуюся негативную объяснительную формулу по отношению к новым ситуациям жизни. Иными словами, то, как люди склонны объяснять случившееся, предписывает, как в будущем они будут объяснять подобные ситуации и справляться с ними.

Особо следует подчеркнуть тот факт, что при возникновении трудной жизненной ситуации человек нередко склонен достаточно быстро интерпретировать это событие, даже если оно еще не закончилось. Стремление как можно быстрее сформулировать концепцию события обусловлено желанием вернуть ощущение контролируемости и логичности происходящего. В то же время молниеносные объяснительные схемы возникновения трудной жизненной ситуации нередко надуманны, субъективны. Так, после известия о смерти мужа его родственники могут начать обвинять жену в том, что она виновата в подобном исходе, игнорируя множество объективных фактов его жизни – характер и течение болезни, степень алкоголизации и пр. Однако именно первые интерпретации события оказываются наиболее устойчивыми и ригидными, поскольку возникают в момент, когда самокритичность фрустрирована переживанием боли [3; 4; 10]. В последующем однажды сформулированные первые гипотезы о событии находят свое подтверждение в специфическом подборе фактов, доказывающем эту первичную гипотезу, и воспроизводятся неоднократно. Эти неоднократные воспроизведения

собственных интерпретаций обладают эффектом самоубеждения, в результате чего со временем человек начинает свято верить в их незыблемость и объективность. Последующие факты жизни уже по завершении ситуации систематизируются так, чтобы они подтверждали первоначальную гипотезу. Возникает ощущение объективности и уверенности в правильности выводов, которые, однако, могут совершенно не соответствовать объективной реальности. Но человек неизменно следует своим выводам, даже невзирая на то, что сам начинает усугублять и без того сложную ситуацию.

Закрепление однажды сложившейся объяснительной схемы и частое ее использование распространяются постепенно на анализ текущих незначительных событий более широкого спектра, нежели однажды возникшая трудная жизненная ситуация. Кроме того, подобные объяснительные схемы, скорее всего, будут использоваться при прогнозировании будущего. На подобный феномен указывал М. Селигман, обозначая его как объяснительный стиль.

Объяснительный стиль представляет собой устойчивую систему атрибуции и интерпретаций, используемую при поиске причин возникновения широкого спектра событий, а также при осуществлении оценки этих событий в контексте жизненного пути и при прогнозировании будущего.

М. Селигман выделил три стиля объяснений событий [8]:

- интернальный – экстернальный;
- стабильный – нестабильный;
- глобальный – специфический.

Интернальный/экстернальный объяснительный стиль предполагает склонность человека объяснять трудные жизненные обстоятельства либо внутренними (интернальными), либо внешними (экстернальными) причинами. Стабильный/нестабильный объяснительный стиль указывает на готовность человека приписывать значительному спектру проблем характеристики устойчивости, константности, окончательности («Отныне так будет всегда»), либо временности, ситуативности и изменчивости («Завтра все изменится»). При глобальном объяснительном стиле человек признает тот факт, что проблема проявляется во всех жизненных ситуациях, а не является специфичной для одной из них. В случаях, когда человек использует сочетания экстернально-интернального, нестабильного и специфического объяснительного стилей, психологический кризис обретает чаще всего позитивную динамику. В тех случаях, когда человек прибегает либо к интернальному, либо к экстернальному стилю в сочетании с глобальным и стабильным стилями, кризис начинает носить затяжной характер.

Таким образом, пытаясь совладать с трудной жизненной ситуацией, человек начинает выстраивать специфическую, характерную только для него картину реальности, которая определяет не только оценку события, отношение к нему и эмоциональное состояние, но также задает направление течения кризиса и прогноз относительно него.

Подобного рода факты имеют существенное практическое значение, поскольку человек в своих нарративах представляет не столько фактическую картину происходящего, сколько насыщает ее своими достаточно ригидными интерпретациями, выводами, объяснительными схемами, в результате чего истинная картина события исчезает. Кроме того, клиент склонен своими выводами неосознанно стремиться эмоционально заразить консультанта, а также усилить собственную боль, основываясь на когнитивно искаженном нарративе.

Виды когнитивных искажений. В настоящее время варианты когнитивных искажений в психологии описаны достаточно подробно. Различные исследователи выделяют около 150–200 когнитивных искажений [7; 12]. Подробный их анализ не входит в задачу данной работы. Мы приведем здесь самую общую классификацию когнитивных искажений, проявляющихся в практике оказания психологической помощи и имеющих наибольшее значение для протекания кризиса. На наш взгляд, именно нижеописанные искажения определяют концепцию и общий взгляд на трудную жизненную ситуацию у клиента, формируют различные деструктивные состояния при переживании кризиса, способствуют продолжительному течению кризиса, а также влияют на восприятие будущего клиентами.

Проявления когнитивных искажений в трудных жизненных ситуациях можно разбить на следующие группы:

1. Когнитивные искажения, связанные с восприятием всего жизненного пути:
 - когнитивные искажения при оценке событий прошлого;
 - когнитивные явные искажения в восприятии будущего;
 - когнитивные искажения, связанные с восприятием настоящего.
2. Когнитивные искажения, связанные с восприятием окружающих людей.
3. Когнитивные искажения, связанные с восприятием себя.

В рамках данной статьи мы остановимся на когнитивных искажениях, возникающих при оценке трудных жизненных ситуаций прошлого. Именно эти когнитивные искажения в последующем задают вектор развития психологического кризиса, влияют на его течение, интенсивность

переживаний, указывают на те или иные деструктивные состояния, подкрепляют их, а также блокируют потенциал посткризисного роста. Исходя из этого, можно заключить, что характер течения психологического кризиса, возможности его преодоления зависят не столько от самой трудной жизненной ситуации, сколько от тех значений, которые человек им придает.

Когнитивные искажения при оценке прошлых событий. С когнитивными искажениями в оценке прошлых событий наиболее часто встречаются психологи в практике консультирования уже на первых этапах взаимодействия с клиентом при ознакомлении с первичным запросом. Клиент, описывая свое актуальное кризисное состояние, нередко подкрепляет свое описание порою упрощенными, устойчивыми интерпретациями прошлого, которые, однако, носят далеко неоднозначный характер. Вместе с тем в восприятии клиента эти устойчивые интерпретационные, атрибутивные, объяснительные схемы обладают статусом незыблемой, хоть и болезненной истины, которая, все же, будучи ригидной и поверхностной, усиливает течение кризиса, чего часто не замечает клиент. Когнитивные искажения прошлого с первых минут встречи обращают на себя внимание и на этапе исследования трудной жизненной ситуации попадают в пристальный фокус психолога-консультанта.

К когнитивным искажениям при оценке прошлых событий относятся [2; 6; 9; 12]:

– отклонение в сторону результата. Мы судим о правильности собственных выборов и правильности решений по актуальным состояниям и результатам, но не оцениваем качество решений по обстоятельствам того времени, когда они были приняты. Чаще всего мы принимаем решения, не зная о их последствиях. Но оцениваем свои решения, уже зная результат. В итоге, эти оценки прошлого с позиций сегодняшнего знания формируют представление о нашей неадекватности. Более того, как мы уже отмечали, сегодня, переживая психологический кризис, мы рассматриваем его как результат, а прошлые выборы оцениваем как ошибочные, поскольку напрямую связываем эти действия с результатом – нынешним состоянием. В силу этого происходит обесценивание собственных решений, возникают самоосуждение и сожаление за свою недалекость. Однако мы нередко совершенно не учитываем тот факт, что наше состояние неоднозначно связано с решениями, принимавшимися в острой ситуации. Наше состояние часто является результирующей последующих решений, во все не связанных с трудной жизненной ситуацией, которые мы совершали после события, наложив

ограничения на посылаемые нам впоследствии возможности. Мы нередко забываем о том, что выбор и решения мы принимаем каждый день, определяя для себя, застревать нам в кризисе или выбираться из него, психологически сфокусироваться на событии и придать ему статус определяющего, либо вырваться за рамки события. Однако нередко свою актуальную бездеятельность мы склонны оправдывать далекими событиями, которые мы сделали ответственными за свое нынешнее состояние. Так, находясь в постразводном состоянии, мужчина обвиняет себя за то, что некогда принял решение о разводе и не простил свою бывшую супругу за измену и «не боролся за семью», считая собственное решение ошибочным. Результатом этого решения стало, как он выражался, его нынешнее тотальное одиночество. Однако он совершенно игнорировал тот факт, что интимная связь супруги на момент принятия решения обрела статус существенно больший, нежели сексуальная. Она переехала к любовнику, забрав с собой ребенка, а он не должным образом препятствовал ей в этом. Ему надо было действовать как-то иначе, тогда он сейчас не был бы одинок. Однако после развода он множество раз игнорировал возможности встреч с другими привлекательными для него женщинами, уверив себя в том, что бывшая супруга когда-нибудь все-таки вернется к нему. В приведенном примере мужчина выбрал для себя манеру поведения страдать в одиночестве, приписав причину своего состояния исключительно разводу, обесценив при этом последующие возможности преодоления кризиса, но делая при этом развод ответственным за всю свою последующую жизнь, а принятые тогда решения объявив исключительно персональными и неадекватными;

– предвзятость (ошибка) подтверждения – тенденция искать в прошлом или интерпретировать информацию прошлого таким образом, чтобы подтвердить нынешние представления и концепции, которые стали складываться в ходе кризиса, но которые отсутствовали в прошлом. Так, женщина, остро переживающая измену супруга, начинает искать факты в его биографии, которые указывали бы на его склонность к измене: что его отец активно изменял матери; что его брат изменял своей жене, а супруг заступался за брата; с каким любопытством еще будучи студентом он рассматривал эротические журналы и пр. Вывод: «Это у него генетическое. Он всегда был таким, а я – дура, не хотела этого видеть». Результатом подобных интерпретаций становится обесценивание всей совместной жизни, ощущение обманутости, искусственности прошлых доверительных и теплых отношений, ощущение безвыходности и тупиковости всей жизни.

Кроме того, ошибка подтверждения может возникать при столкновении человека с травматическим событием, повлекшим за собой тяжелые утраты. В этих случаях, анализируя ситуации, предшествовавшие травматическому событию, человек обращает внимание на самые незначительные, мелкие знаки, приписывая им характер мистических и метафизических. Так, женщина, потерявшая мужа в автокатастрофе, начинает винить себя за то, что не придала внимания большому количеству знаков, предшествовавших событию, в результате чего она не предотвратила автокатастрофу. Накануне ей позвонила мама и сказала, что синоптики передают штормовое предупреждение, а клиентка отмахнулась от этого предупреждения. За несколько дней до события она, переключая телеканалы, попадала только на сообщения о тяжелых автокатастрофах, хотя обычно с мужем телевизор они вообще не смотрели. На воротах их забора в тот день долго сидела ворона. Перед отъездом мужа в командировку она испытывала тревожные чувства и т.д. В результате ошибки подтверждения естественный процесс горевания отягчался чувством вины, переходящим в самобичевания.

Предвзятость подтверждения связана с такими когнитивными искажениями, как ошибка совпадения (иллюзорная корреляция), а также реверсия (сослагательность мышления):

– ошибка совпадения (иллюзорная корреляция) выражается в том, что человек убеждает себя в том, что прошлые события, не связанные друг с другом, создали вероятность возникновения травматического события. Обусловлен этот феномен актуальной невозможностью интеллектуально овладеть ситуацией, отсутствием смысла жизни, необходимостью перемен и страхом перед ними, отсутствием логики возникновения события, невозможностью встроить его в контекст жизненного пути. Возникает вера, что в прошлом имеются события, метафизически увязываемые с травматическим событием. Например, женщина, пытаясь объяснить появление ребенка с особенностями психофизического развития, прибегает к анализу не только собственной жизни, но и жизни прародительских семей. Прадед ее мужа был проклят своей любовницей. В результате у его дочери (бабушки) умерло двое детей. У матери мужа был выкидыш, а она тоже подпала под это проклятие. Актуальной эмоцией, сопровождавшей подобные выводы, был мощный страх за ребенка, сочетавшийся с неприятием факта его особенности. Подобные когнитивные искажения порою формируют ощущение греховности, падшести, особенно у верующих людей, которые делают вывод о том, что произошедшее – резуль-

тат их далеких грехов молодости, а то и грехов их предков, за которые наступила расплата. В свою очередь, подобные выводы приводят к ощущениям богооставленности, отчуждения, экзистенциального одиночества и экзистенциальной вины, осужденности и приговоренности;

– реверсия (сослагательность мышления) выражается в систематическом возврате к травматической ситуации и моделировании всевозможных собственных гипотетических действий, направленных на предотвращение имеющих последствий. Сослагательность мышления выражается в построении фраз, начинающихся со слов: «Может быть, надо было поступить так-то... Если бы я сделал то-то, то этого бы не произошло». Однако сослагательность представляется бегом по кругу, поскольку четкого ответа на эти гипотетические моделирования ситуации нет. А поскольку ответа нет, человек попадает в ловушку бесконечного поиска правильного варианта. Так, мужчина, потерявший мать, говорил: «Я убедил ее лечь на химиотерапию. После этого ей стало плохо. Если бы не я, она была бы жива. Хотя, если бы я убедил ее не ложиться в больницу, а она умерла, я сейчас терзался бы из-за того, что не настоял на лечении». Реверсия всегда связана с виной, обидой, порою чувством стыда;

– теория заговора – стремление рассматривать прошлое как результат целенаправленных, согласованных действий группы лиц, намеренно желавших нанести ущерб. Проявляется при стремлении объяснить наличную ситуацию некомпетентности, разрушенных ожиданий, как следствие чужих козней, несмотря на то, что события складывались случайно и стихийно. Нередко проявляется при неудовлетворенности настоящим: при переживании одиночества, отверженности, некомпетентности, а также при наличии обид, латентного чувства вины. «С первого дня, как только я пришла на работу, они сознательно готовили мой провал. Они интриговали и планировали, как поскорее меня выжить, потому что я была не такая, как они. Они увидели во мне конкурентку и испугались»;

– эффект знания задним числом (ретроспективное искажение) – склонность воспринимать прошлые события предсказуемыми, основываясь на теперешних знаниях о последствиях события. Эффект знания задним числом нередко сочетается с эффектом Форера – тенденцией увязывать прошлые события с предсказаниями, диффузными описаниями гороскопов, которым в ретроспективном анализе придается статус исполнившихся пророчеств. Травматические ситуации при этом выглядят более предсказуемо, сохраняется иллюзорное ощущение, что жизнь по-прежнему контролируема. Кроме того, возникает в ситуациях,

когда человек стремится возложить ответственность за случившееся на фаталистичность исхода, что свидетельствует о чувстве вины в настоящем.

Разумеется, мы перечислили не все когнитивные искажения, связанные с восприятием прошлых событий, и соответствующие им состояния. Однако именно эти представленные нами когнитивные искажения наиболее часто встречаются в трудных жизненных ситуациях и в психологическом консультировании.

Как мы отметили выше, когнитивные искажения при оценке прошлого нередко экстраполируются на восприятие будущего, формируют соответствующее поведение в настоящем, которое подтверждает выводы о прошлом, и отношение к будущему. Переоценка воздействия прошлого события формирует тенденцию распространять на будущее интенсивность своих переживаний, возникших в результате воздействия трудной жизненной ситуации, уверенность в том, что эти переживания будут неизменны и навсегда сохранят свою силу. Подобная уверенность задает определенную схему интерпретаций настоящего и определяет такой стиль взаимодействия с миром, при котором негативные предсказания сбываются и находят свое подтверждение в реальных фактах человеческого существования в будущем. Так, возникают саморегулирующиеся пророчества (эффект Розенталя), которые задают ощущение фаталистичности, неконтролируемости, предопределенности и пессимистичности в восприятии человеком своего дальнейшего жизненного пути, в результате чего зарождается чувство тотальной внутренней несвободы и блокады всех жизненных потенциалов.

Стратегии психологического взаимодействия с клиентом, имеющим когнитивные искажения при оценке трудных жизненных ситуаций прошлого. Особо следует подчеркнуть тот факт, что стратегия проработки когнитивных искажений при оценке прошлого становится необходимым, но недостаточным этапом при работе с кризисными состояниями. Не менее существенными этапами являются эмоциональное отреагирование с проработкой отдельных эмоций и травматических переживаний, определение персонального смысла события и включение его в контекст жизненного пути, ревизия и трансформация жизненных ценностей и установок, принятие трудной жизненной ситуации и формирование ее позитивной значимости в жизни человека. Однако без ревизии когнитивных искажений в оценке прошлого движение к психосоциальной интеграции и посткризисный рост принимают затяжной, а порою и тупиковый характер, перемежающийся ремиссиями и обостряющимися рецидивами.

Главными задачами в работе психолога с когнитивными искажениями в оценке прошлых событий являются:

- достижение клиентом максимально объективной картины случившегося;
- определение своей роли и роли окружающих в сложившихся обстоятельствах;
- замещение когнитивных ошибок восприятия ситуации на адекватные объяснительные схемы.

Залогом успешной психологической работы является готовность клиента, несмотря на свои страхи, встретиться с болезненными переживаниями, пережить их вновь в ходе взаимодействия с психологом и психологически подняться над ситуацией, чтобы когнитивно овладеть ею.

Показателем успешной работы с когнитивными искажениями клиента служит изменение его обвинительно-оборонительной (гнев, обида, стыд, вина) позиции на позицию персональной ответственности. Иными словами, смещение фокуса его внимания с вопроса «Кто виноват?» на вопрос «Что я могу предпринять, чтобы что-то изменить?»

Объективизация картины трудной жизненной ситуации начинается с детального описания ситуации – места действия, участников события, их первых реакций, реакций самого клиента от начала до завершения острой фазы события. Как правило, клиенты не замечают разницы между описанием события и его интерпретационной составляющей, подменяя одно другим. Поэтому психологу желательно контролировать процесс описания таким образом, чтобы клиент излагал факты, ограничивая его стремление интерпретировать эти факты.

Особо следует отметить тот факт, что многие клиенты, описывая трудную жизненную ситуацию, имеют достаточно фрагментарное представление о ней. Воспоминания людей о трудной жизненной ситуации зачастую носят отрывочный, непоследовательный, а порою и нелогичный характер. Находясь в аффективном состоянии, люди неосознанно дозируют болезненную информацию, пытаются ограничить источник боли, в результате чего часть информации игнорируется. Значительная часть воспоминаний оказывается недоступной, а это, в свою очередь, затрудняет ретроспективный анализ самого события и его последствий [5]. В то же время пробелы воспоминаний заполняются когнитивными искажениями – домыслами и деструктивными переживаниями: виной, обвинениями, стыдом, страхом, беспомощностью, одиночеством и т.п. В этой связи детальная реконструкция события способна сама по себе изменить часть когнитивных искажений. Преодолению фрагментарности воспоминаний лучше всего служит дебрифингов-

ый метод, а также метод отработки травматического инцидента Ф. Джерборда [10].

Когда обстоятельства события детально прояснены, необходимо сконцентрироваться на ошибках восприятия ситуации – первые объяснения и интерпретации, которые возникли еще в ходе события. Как мы указывали выше, именно первые интерпретации, произведенные в условиях стресса, дефицита информации, в состоянии цейтнота и аффектации становятся достаточно устойчивыми в последующем объяснении события. Как правило, в ходе рефлексивного анализа клиента проясняются наиболее типичные ошибки восприятия ситуации. Более тщательный – рефлексивный анализ с рассмотрением всевозможных предпосылок возникновения ситуации, анализ поведения окружающих и своего собственного, постепенно начинает расшатывать ригидные оценки клиента относительно случившегося. Детальный анализ последствий события четко указывает на взаимосвязь текущего кризисного состояния с когнитивными искажениями, однажды возникшими в ситуации, укрепившимися и развившимися впоследствии. Примечательно, что, детально описывая ситуацию и ее последствия, клиент уже сам нередко начинает конфронтировать свои интерпретации, расширяя либо замещая поиск значений сложившейся ситуации.

Как правило, после осуществления детализации трудной жизненной ситуации клиенты уже способны к адекватному определению своей роли и роли других людей в происходивших обстоятельствах. При детализации и сосредоточении на фактах, а не на интерпретациях, одновременно с переживанием боли, в ходе консультирования начинает актуализироваться наблюдающее «Я» клиента. Наблюдающее «Я» – это способность человека психологически выйти из ситуации, подняться над нею, осуществить ее максимально объективированную оценку: оценку окружающих, своей позиции, своих действий, принятых решений и пр. Главными признаками появления наблюдающего «Я» в ходе консультации, на наш взгляд, являются следующие факты:

- способность разделить ответственность за случившееся со всеми участниками ситуации;
- способность идентифицироваться с участниками ситуации, даже если они были мощными стрессорами для клиента (за исключением ситуаций, связанных с сексуальным и физическим насилием).

Как правило, первоначально люди, интерпретируя трудные жизненные ситуации, склонны жестко и однозначно приписывать вину за случившееся либо себе, либо окружающим, либо метафизическим силам. Разделение же ответственно-

сти свидетельствует о готовности принять более широкий взгляд. Так, психолог может придать динамику процессу разделения ответственности, предложив очертить всех участников и определить в процентном соотношении степень их и своей ответственности.

Идентификация с другими участниками события выражается в способности клиента развернуть широкий всевозможный спектр их мотивов поведения в трудной жизненной ситуации с последующим определением их доминирующих потребностей и переживаний. Для усиления эффекта желательно записывать все гипотезы на бумаге. Прописанные на бумажном носителе гипотезы косвенно укрепляют наблюдающее «Я», а также усиливают альтернативные интерпретации происшедших событий.

Когда клиент начинает демонстрировать позицию наблюдающего «Я», можно непосредственно переходить к анализу принятых решений и действий. Этот анализ направлен на принятие своего поведения в ситуации с учетом того, что клиент вынужден был действовать в ней в состоянии неожиданности, цейтнота, затопляющей боли, а также с минимальным набором доступной информации. Лучше всего анализу принятых решений способствует метод моделирования: клиенту предлагается психологически погрузиться в ситуацию, представить ее до мельчайших подробностей и рассмотреть все альтернативные действия. Были бы они адекватны для того момента? Каковы были бы их последствия? Знал ли клиент о последствиях принятых на тот момент решений? Из каких побуждений он действовал. Что подсказывали ему эмоции? Чего он хотел достичь?

Желательно при помощи вопросов подвести клиента к принятию своих действий, даже если они оказались ошибочными. Вместе с тем нужно тщательно исследовать, является ли решение, которое он принял, находясь в острой ситуации, причиной текущего состояния дел. Действительно ли оно привело к текущему положению, или текущее положение обусловлено последующим рядом действий, которые он предпринял или не предпринял исходя из своего представления о ситуации, и что он может сейчас предпринять?

После подобной работы, которая, по существу, является подготовительной, психолог может переходить непосредственно к проработке и анализу когнитивных искажений, возникших при оценке событий прошлого.

Психолог помогает клиенту установить взаимосвязь когнитивных искажений, возникших при восприятии ситуации, с теми или иными разрушительными эмоциями и состояниями (с виной, беспомощностью, стыдом, одиночеством и др.),

а также помогает определить ограничения, которые накладывают выявленные искажения на принятие решений и совладающее поведение, кроме того, устанавливает вместе с клиентом альтернативные интерпретации ситуации с позиций наблюдающего «Я» клиента.

При внимательном подходе к когнитивным искажениям и их детальной проработке клиент постепенно обретает более широкий взгляд на случившееся. Более того, он способен расширить свое восприятие ситуации и обнаружить ее позитивный контекст, который в последующем может стать существенной предпосылкой для поиска и открытия новых внутренних потенциалов и последующего посткризисного роста.

Заключение. Когнитивные искажения возникают в трудных жизненных ситуациях за счет стремления человека отсрочить негативное воздействие болезненной информации и подготовиться к ее восприятию. Когнитивные искажения позволяют временно избежать дополнительной боли, выстроить доступные человеку смыслы происходящего и определить временные (зачастую неадекватные) модели совладающего поведения. Вместе с тем, когнитивные искажения не способствуют преодолению психологического кризиса, а скорее, наоборот, усиливают и обостряют его течение, одновременно являясь его индикаторами. Когнитивные искажения всегда вуалируют актуальные деструктивные состояния и указывают на то, как человек будет справляться с новыми трудностями в будущем, к каким моделям он прибегнет для последующих совладений, а какие модели отвергнет. Когнитивные искажения блокируют развитие персональных потенциалов и возможностей посткризисного роста, ограничивая персональное психологическое поле человека, делая его уязвимым перед новыми трудностями. Именно поэтому внимание психологов к когнитивным искажениям в работе с людьми, переживающими психологический кризис, оказывается достаточно существенным фактором, определяющим позитивную динамику кризиса и выход человека на новый уровень существования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройства личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб.: Питер, 2017. – 448 с.
2. Мак Маллин, Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. Мак Маллин. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с.
3. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход; пер. с англ. / А. Эллис. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
4. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии: пер. с англ. / А. Эллис, У. Драйден. – [2-е изд.]. – СПб.: Речь, 2002. – 345 с.
5. Пархомович, В.Б. Преодоление фрагментарности воспоминаний о травматическом событии в ходе оказания

- психологической помощи / В.Б. Пархомович // Зборнік навуковых прац Акадэміі паслядыпломнай адукацыі / рэдкал.: А.П. Манастырны (гал. рэд.) [і інш.]; ДУА «Акад. паслядыплом. адукацыі». – Мінск: АПА, 2017. – Вып. 14.
6. Пархомович, В.Б. Деструктивные эмоциональные состояния / В.Б. Пархомович. – Минск: Логвинов, 2012. – 444 с.
 7. Прохазка, Дж. Системы психотерапии. Для консультантов и психологов / Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 383 с.
 8. Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
 9. Талеб, Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости / И. Талеб. – М.: КоЛибрип, 2016. – 736 с.
 10. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
 11. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2005. – 376 с.
 12. Чалднни, Р. Новейшая психологическая энциклопедия. Законы и тайны поведения человека. Психологический атлас поведения человека / Р. Чалднни, Д. Кенрик, С. Неиберг. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 575 с.
 13. Мильтон, Д. Психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия – конкурирующие парадигмы или общая форма? / Д. Мильтон // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2005. – № 4. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/aicles/psilioanaliz-i-kognitivno-povedencheskaya-terapiya-konkurimushchie-paradigny-ili-obslichaya>. – Дата доступа: 03.05.2017.

Поступила в редакцию 01.02.2018 г.

УДК 37.015.31-053.6:316.752(476+474.5)

Сопоставительные характеристики формирования системы ценностных ориентаций в подростковом возрасте (на материале белорусской и литовской гимназий)

Богомаз С.Л., Мизовец А.В., Пашкович С.Ф., Тимофеенко Е.С.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В статье анализируются данные эмпирического исследования ценностных ориентаций подростков литовской и белорусской гимназий. Показаны методики выявления и диагностики ценностей. Представлены природа и сущность социальных и личностных ценностей, обосновано значение декларированных, реальных и формальных ценностей. Далее излагаются психологические следствия, представленные в исследованиях. Производится корреляционный анализ, а также интерпретация степени значимости и реализации ценностных ориентаций личности.

Цель работы – провести сопоставительный анализ системы ценностных ориентаций подростков литовской и белорусской гимназий.

Материал и методы. Авторами были использованы две психодиагностические методики: методика исследования ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей, и методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б. Фанталовой, позволяющая определить личностные ценности подростков и их иерархию. Для реализации целей исследования, решения поставленных задач и верификации гипотезы применялись эмпирические методы.

Результаты и их обсуждение. Исследование позволило раскрыть содержание и структуру смысловых и ценностных ориентаций старшеклассников. Было установлено, что доминирующими для школьников являются индивидуальные ценности (счастливая семейная жизнь, здоровье, материально обеспеченная жизнь). Полученные результаты позволяют обосновать одно из направлений формирования аксиологического потенциала личности старшеклассников, к которому относится актуализация деятельности по формированию временной перспективы. Результаты исследования раскрывают новые перспективы в решении проблемы формирования аксиологического потенциала личности как с теоретической точки зрения, так и в практических целях в поиске психолого-педагогических технологий его развития.

Заключение. Результаты экспериментальных данных показывают, что общая характеристика подростков репрезентует достаточно положительный портрет подрастающего поколения. Представителей рассматриваемой социальной группы также можно охарактеризовать как самостоятельных (самостоятельность мышления и выбора способов действия в творчестве и исследовательской активности). Ценности – цели, которые они выбирают, являются общепринятыми ценностями, такими как счастливая семейная жизнь, здоровье, любовь, образование.

Ключевые слова: ценность, ценностные ориентации, терминальные и инструментальные ценности, подростки, сопоставительные характеристики.