

Эзри Григорий Константинович
старший преподаватель, соискатель
ФГБОУ ВО «Амурская государственная медицинская академия»
ФГБОУ ВО «Благовещенский государственный
педагогический университет»
г. Благовещенск, Амурская область

DOI 10.31483/r-105025

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ КАК СЛЕДСТВИЕ ЗЛОСТИ И АУТОАГРЕССИИ

Аннотация: в настоящей статье исследуется связь когнитивных искажений с эмоциями и чувствами (на примере злости и аутоагрессии) личности. Показано, что когнитивные искажения являются следствием того, что человек не может психологически корректно прожить, отреагировать эмоции и чувства (в т.ч. злость) и начинает использовать психологические защиты (в т.ч. аутоагрессию как «поворот против себя»).

Ключевые слова: личность, психологические защиты, когнитивные искажения, эмоции, чувства, злость, аутоагрессия.

3. Фрейд выдвинул принципы реальности и удовольствия, которые являются одними из движущих механизмов человеческих психики и действий. Зрелая личность способна с учетом объективной реальности выстраивать свою деятельность так, чтобы с отсрочкой реализовать собственные желания. В ряде случаев восприятие реальности затруднено, и личности не ясно как действовать, чтобы получить удовольствие. Одним из факторов, изменяющим восприятие объективной реальности, являются когнитивные искажения. Исходя из целостности человеческой личности, психики, мыслительную деятельность не представляется возможным рассматривать отдельно от эмоционально-чувственной. В этой связи целью настоящей статьи является исследование связи когнитивных искажений с эмоциями и чувствами (на примере злости и аутоагрессии) личности.

Исследователь Л.М. Амирхайят под руководством Е.С. Легостаевой показала, что существует связь между психосоматическими заболеваниями и когнитивными искажениями (первое предполагает второе). Стress, эмоциональные перегрузки и сильные эмоциональные реакции способны вызывать психосоматику. При этом, как показала исследователь со ссылкой на психолога Л. ЛеКрона, существует семь причин психосоматических реакций. Причины: внутриличностный конфликт, отражение телом психологического состояния человека, выгода соматической болезни, травматический опыт прошлого, идентификация с человеком, имеющим похожий симптом, внушение человеку симптома на бессознательном уровне, неосознанное самонаказание, облегчающее чувство вины [2, с. 16–31]. Это означает, что эмоционально-чувственные реакции предшествуют психосоматическим заболеваниям, предшествующим когнитивным искажениям, т.е. эмоции и чувства предшествуют мыслям.

В практической психологии злость рассматривается как необходимое человеку чувство. Злость необходима, чтобы отстаивать границы личности. Утверждается необходимость своевременности и достаточности выражения агрессии [4]. Подавление злости создает психологические проблемы и осложняет межличностное общение. Подавленная злость может породить плохо контролируемую гневливость как черту личности, маскировать другие плохо осознаваемые и не пережитые эмоции (страх, грусть). Запрет на злость может порождать виктимное поведение, агрессивное поведение, делать невозможным прощение (точнее, прощение возможно, но в таком случае оно будет саморазрушающим для простившего). Другой вариант – аутоагрессия (личность не может выразить злость на других людей и перенаправляет ее на себя) [1; 4; 5]. Итак, с точки зрения практической психологии злость необходима для поддержания личностных границ (способность проявлять агрессию является одним из факторов ментального здоровья [9]), а в подавленном виде способна приводить к искажениям в восприятии реальности и психологически нездоровым вариантам поведения. Кроме того, подавление злости означает, что она недопустима с точки зрения конкретного человека.

С точки зрения психологической науки когнитивные искажения мешают человеку принимать адекватные решения, способствуют ошибочным выводам, основаны на иррациональных установках личности. Иррациональность проявляется в эмоциональной окрашенности предстоящих или текущих событий [6, с. 61]. В этом смысле любые эмоции и чувства могут вызывать когнитивные искажения, в т.ч. злость. Когнитивные искажения возникают и проявляются неосознанно, автоматически, способствуют дезадаптации. Как следствие – искажение когнитивных схем и формирование нерациональных копинг-стратегий [6, с. 61, 65; 8].

Интерес также представляет и механизм возникновения когнитивных искажений. Исследователь В.С. Долгополова показала, что аутоагрессия имеет характер защитного механизма. Она исследовала это на примере взаимодействия подростков с родителями: подросток не может признать негативного отношения родителей, и, направляя агрессию на себя, предполагает свою вину в данной ситуации [3]. Как показано выше, аутоагрессия связана со злостью, а когнитивные искажения возникают под влиянием эмоций и чувств, а аутоагрессия сама по себе является психологической защитой. В этой связи можно предполагать связь когнитивных искажений с психологическими защитами. Если личность не способна отреагировать, прожить свои эмоции и чувства, то она от них начинает защищаться. Такова логика функционирования психологических защит. Как показано выше, когнитивные искажения возникают похожим образом – под влиянием эмоций и чувств происходит устойчивое изменение когнитивных схем.

Если следовать логике Н. Мак-Вильямс [7], то аутоагрессию можно интерпретировать как «поворот против себя» – «у большинства из нас существует тенденция обращать против себя негативные аффекты» [7, с. 170–171]. Выше говорилось об идентификации с человеком, имеющим похожий симптом, а идентификация тоже относится к числу психологических защит [7, с. 177]. Рассуждая таким путем, можно, в конечном счете, прямо или косвенно связать все когнитивные искажения с первичными и вторичными защитными механизмами. Такой подход представляется более глубоким с точки зрения понимания личности и

характера внутрipsихологических процессов, а описание когнитивных искажений – поверхностным. Такой способ позволяет понять, во-первых, механизмы генезиса и функционирования когнитивных искажений, во-вторых, что, существует два способа исправления когнитивных искажений – опровержение неверных суждений и демонстрация глубинной природы ошибочного восприятия реальности.

Итак, когнитивные искажения являются следствием эмоций и чувств личности, в т.ч. злости. Когнитивные искажения являются следствием того, что человек не может психологически корректно прожить, отреагировать эмоции и чувства и начинает использовать психологические защиты. Личность подавляет эмоции и чувства (например, злость и агрессия часто считаются недопустимыми, индивид боится их проявить в силу разных причин и т. д.). Описание природы когнитивных искажений с помощью понятия «психологические защиты» позволяет понять их на глубинно-психологическом уровне.

Список литературы

1. Адриянова Г. Аутоагрессия / В17 / Г. Адриянова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/329938/> (дата обращения: 29.12.2022).
2. Амирхайят Л.М. Когнитивные ошибки у лиц с соматическими заболеваниями как фактор хронического стресса: ВКР магистра психологии / Л.М. Амирхайят. – Екатеринбург, 2018. – 60 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/10465> (дата обращения: 29.12.2022).
3. Долгополова В.С. Аутоагрессия как защитный механизм в процессе становления личности / В.С. Долгополова // Международный журнал гуманитарных и прикладных исследований. – 2016. – №11–4. – С. 665–667.
4. Донцова И. Злость – одна из самых полезных эмоций, если злиться правильно / В17 / И. Донцова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/144347/> (дата обращения: 29.12.2022).

-
5. Зубкова А. Запрет на злость: сценарии проживания, поиск механики блокировки / B17 / А. Зубкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/91096/> (дата обращения: 29.12.2022).
 6. Крюкова Т.Л. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация Шкалы когнитивных искажений – CDS) [Текст] / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Ю.А. Хохлова, О.В. Кирпичник // Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – №4. – С. 61–67.
 7. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе [Текст] / Н. Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 477 с.
 8. Наумова Я.А. Аутоагрессия как копинг-стратегия [Текст] / Наумова Я.А. // Актуальные вопросы публичного права: сборник трудов конференции XVIII Всероссийской научной конференции молодых ученых и студентов. – Екатеринбург: Изд-во УГЮУ, 2019. – С. 889–893.
 9. Шутова Н.В. Агрессивные проявления студентов как показатель их ментального здоровья [Текст] / Н.В. Шутова, Ю.Ф. Курзюкова // Психологическое сопровождение образования: теория и практика: сборник научных статей по материалам XI международной научно-практической конференции: в 2-х ч. Т. 2. – Йошкар-Ола: Изд-во ООО «Издательско-полиграфическая фирма «Стринг», 2021. – С. 280–286.