

## КОГНИТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ СУБЪЕКТА К СИТУАЦИЯМ ПЕРЕМЕН В РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ<sup>18</sup>

*Хохлова Ю.А., Екимчик О.А. (Костромской государственный университет,  
Кострома, Россия)*

*хохлова.юа@yandex.ru, olga-ekimchik@rambler.ru*

*Убтлрлшлжлшлш шлш. 01.08.2019*

*лрлшлрлшлш шлш. 04.08.2019*

*лрлшлрлшлш рлшлшлш шлш. 13.09.2019*

В данной статье приведены результаты пилотажного исследования когнитивной адаптации субъекта к ситуациям жизненных перемен. В пилотажном исследовании приведены лишь некоторые результаты - часть предполагаемого основного масштабного исследования. Целью данного исследования является изучение ситуаций перемен и стресса перемен в разных сферах жизни. Цель основного исследования состоит в том, чтобы изучить процесс когнитивной адаптации субъекта к указанным переменам. При этом особое внимание уделяется роли когнитивных искажений и иррациональных установок в процессе когнитивной адаптации.

**Ключевые слова:** *жизненные переменны, стресс перемен, когнитивная адаптация, когнитивные искажения, иррациональные убеждения.*

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в разных сферах жизни постоянно происходят изменения от менее значимых до более значимых для каждого человека. Личностные особенности определяют: как каждый человек оценивает степень трудности той или иной жизненной ситуации. Актуальность данной темы также подчеркивает то, что когнитивная адаптация субъекта рассмотрена комплексно, в важных сферах жизни человека. В рамках данного исследования рассмотрены такие сферы жизни, как: работа, здоровье и взаимоотношения.

Именно переменны оказывают существенное влияние на жизнь человека, его индивидуальные личностные характеристики. В связи с этим, появилась необходимость изучения особенностей когнитивной адаптации к этим изменениям, а также когнитивных процессов ее сопровождающих. К ним относятся: понимание, оценка происходящего, прогностическая способность относительно предстоящих перемен и совладания с ними, а так же восприятие, внимание, память, мышление, интеллект, формирование мнений и убеждений, принятие решений и планирование разумных действий [2]. Если переменны существенные, то возникает сопротивление, однако Ш. Тейлор в своих научных работах указывает в данном случае на совладание с этими переменами. Когнитивная адаптация - приспособление к

---

<sup>18</sup>Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ (проект № 18-013-01005)

стрессу или угрожающему жизненному событию с привлечением поиска смысла данного опыта, восстановления утраченного контроля и позитивного самоотношения [4]. Когнитивная адаптация к ситуациям жизненных перемен предполагает наличие совладания с этими переменами. Совладающее поведение может быть продуктивным и непродуктивным, эффективным и неэффективным, гибким и ригидным [3]. Продуктивными способами совладания являются: Решение проблемы, Работа/достижения, Духовность, Позитивный фокус [3]. Автор теории когнитивной адаптации считает, что люди справляются с угрожающими им событиями с помощью создания большого числа позитивных иллюзий, защищающих их психологическое здоровье. В пилотажном исследовании оценивается значение перемен. Происходящие перемены – это всегда стресс для человека. Независимо от того, положительные они или отрицательные, перемены характеризуются тем, что на неопределенный срок меняется привычный для человека образ жизни. По нашему мнению, одним из важных фактов при совладании со стрессом перемен является потребность в поддержке и ее наличие. Если обратиться к теории совладания со стрессом, одним из типов совладания является поиск социальной поддержки, который включает в себя усилия по поиску «информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей» [3, С. 46]. В пилотажном исследовании не анализировались способы совладания со стрессом перемен, было принято решение изучить потребность в поддержке и ее наличие. Поддержка оценивалась тем, что в ходе опроса респонденты подтверждали либо опровергали потребность в поддержке у себя в момент жизненных перемен, а также ее наличие. Так же в пилотажном исследовании акцентировалось внимание на происходящих переменных и их восприятии в повседневной жизни.

Гипотеза основного исследования: на когнитивную адаптацию личности к ситуациям жизненных перемен влияет множество факторов - когнитивные искажения, уровень толерантности к неопределенности, самообман, личностная готовность к переменам, способы совладания со стрессом и последствиями жизненных перемен. Когнитивная адаптация к жизненным переменам зависит от уровня новизны и сложности этих перемен, являющихся стрессорами.

Гипотеза пилотажного исследования: потребность в поддержке и ее наличие в ситуации жизненных перемен имеет значение при оценке воздействия этих перемен и их значимости.

Выборку пилотажного исследования составили 33 респондента – 20 женщин и 13 мужчин, средний возраст – 29,3 лет, SD = 8,9. Методы: 1) Анкета для изучения событий, произошедших в трех сферах жизни – здоровье, работа, взаимоотношения, и их воздействия. Воздействие событий оценивалось по шкале от -3 до 3; 2) Шкала воспринимаемого стресса - ШВС-10 [1]. В данной методике присутствуют две субшкалы – Перенапряжение и Противодействие стрессу, а также

общая шкала воспринимаемого стресса. Наличие и потребность в поддержке измерялась в авторской анкете. Респондентам предлагалось ответить на вопросы: Ощущали ли вы поддержку в момент перемен, которые происходили; Нужна ли была вам поддержка в тот момент. По результатам проведения анкеты было выявлено три группы испытуемых, у которых произошли перемены в здоровье, работе и взаимоотношениях. Из 33 респондентов 26 человек пережили перемены в работе, 25 испытуемых из 33 пережили перемены в здоровье и 23 респондента из 33 человек пережили перемены в сфере взаимоотношений. Во время выполнения предъявленных методик многие испытуемые комментировали изначально события, которые происходили с ними, а затем приводили к переменам в сфере здоровья, работы и взаимоотношений. При качественной обработке результатов анкеты мы выяснили, что изменения в одной сфере приводят к переменам в другой. Сравнение полученных результатов по заданным параметрам происходило внутри каждой группы, т.к. большинство респондентов указали на произошедшие с ними перемены сразу в нескольких сферах. В каждой из групп сравнивались результаты по таким параметрам: наличие поддержки (да/нет), потребность в поддержке (да/нет), возникновение ситуации впервые (да/нет).

Результаты. С помощью статистической обработки результатов (U-критерий Манна-Уитни) получены следующие значимые различия. Ситуация, произошедшая впервые и повлекшая за собой перемены в физическом здоровье, оценивается как менее ожидаемая ( $p=0,01$ ). Предположительно, это связано с тем, что люди, не ожидающие перемен в физическом здоровье, меньше к ним подготовлены морально, психологически и физически. В сфере взаимоотношений так же были обнаружены значимые различия. Оказалось, что те люди, у которых есть потребность в поддержке в момент происходящих перемен, оценивают эти перемены как менее значимые, а те, у кого отсутствует потребность в поддержке при переменных во взаимоотношениях, придают переменам более высокую значимость ( $p=0,02$ ). По параметру *Поддержка* респонденты отмечали: испытывали ли они поддержку со стороны близких в момент происходящих перемен (да/нет) и нужна ли была им в тот момент поддержка (да/нет). Возможно, это связано с тем, что во взаимоотношениях люди пытаются положиться больше на себя, нежели на другого, партнера; стараются без поддержки, привлечения третьих лиц разобраться в ситуации.

Применив корреляционный анализ в помощью коэффициента Спирмена, получили следующие связи между переменными. Относительно физического здоровья оказалось, что значимость события возрастает вместе с его давностью ( $R=0,40$ ,  $p=0,05$ ). Возможно, после перемен происходит их постепенное осознание, понимание всей их серьезности для самого человека и его физического здоровья; принятие или отвержение проблемы. Обнаружена значимая связь между степенью неожиданности произошедших перемен в сфере работы и оценкой их воздействия. Воздействие оценивалось как положительное и отрицательное.

Оказалось, если люди ожидают перемен, предсказывают их в будущем, то они положительно оценивают эти перемены, присваивая им более позитивные значения ( $R=0,54$ ,  $p=0,05$ ). В сфере работы относительно происходящих перемен следует подчеркнуть взаимосвязь оценки воздействия произошедших перемен и их значимости ( $R=0,66$ ,  $p=0,05$ ). Оказалось, что перемены, оцениваемые как положительные, имеют большую значимость для самого человека. Эта взаимосвязь обнаружена в сфере работы, т.к., возможно, положительные перемены именно в работе будут для человека более значимые. Благодаря таким переменам субъект будет чувствовать себя более уверенным в современном, быстро изменяющемся мире. Его социальный статус, самооценка повысится в связи, например, с предстоящим или уже наступившим карьерным повышением. В сфере взаимоотношений была обнаружена обратно пропорциональная связь между давностью произошедших перемен и общей шкалой воспринимаемого стресса (по методике ШВС-10) ( $R= -0,44$ ,  $p=0,05$ ). Оценка воспринимаемого стресса уменьшается в связи с давностью произошедших перемен. Следовательно, субъективно воспринимаемый уровень напряженности ситуации снижается со временем, а также снижается и уровень усилий, прилагаемых для преодоления произошедшей ситуации.

На основе проведенного пилотажного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что перемены, произошедшие в разных сферах жизни (Здоровье, Работа, Взаимоотношения), имеют разный уровень значимости для респондентов, им присваивается как положительная, так и отрицательная оценка: в сфере работы лишь 1 респондент из 25 человек перемены оценил как отрицательные и этим переменам присвоил значение -2. Относительно оценки воспринимаемого стресса выявлено, что от давности произошедших перемен зависит уровень напряженности этих перемен и уменьшаются усилия по совладанию со стрессом перемен. Гипотеза пилотажного исследования частично подтверждена. Значимые различия по параметру *Поддержка* были получены лишь в сфере работы относительно оценки воздействия перемен, а по параметру *Потребность в поддержке* значимые различия были получены в сфере взаимоотношений относительно значимости происходящих перемен.

Далее в исследовании предполагается участие 120 человек, будет проведена психодиагностика толерантности к неопределенности, когнитивных искажений и иррациональных убеждений, личностной готовности к переменам, способов совладания со стрессом жизненных перемен. При этом в процессе изучения когнитивной адаптации мы постараемся выяснить, присутствуют ли в данном сложном, осознанном процессе такие ошибки мышления, как когнитивные искажения и иррациональные убеждения.

## Литературы

1. **Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А.** Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2016. №2. С. 1-15.
2. **Величковский Б. М.** Когнитивная наука: Основы психологии познания : в 2 тт. -Т. 1 /-М. : Смысл : Издательский центр «Академия», 2006. 410 с.
3. **Крюкова Т. Л.** Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы. - Кострома: Авантитул, 2010. - 60 с. С. 46.
4. **Taylor, S. E.** Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1983, 1161-1173.
5. **Taylor, S. E., Armor, D. A.** Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 1996, 873-898.

## COGNITIVE ADAPTATION OF A SUBJECT TO SITUATIONS OF CHANGE IN DIFFERENT SPHERES OF LIFE

*Khokhlova Yu. A., Ekimchik O. A. (Kostroma State University, Kostroma, Russia)*

This article presents the results of a pilot study of cognitive adaptation of the subject to situations of life changes. In the pilot study, only some results are presented, the main idea of a large-scale study will be revealed later. The aim of this study is to study the situations of change and stress of change in different spheres of life. The aim of the main study is to study the process of cognitive adaptation of the subject to these changes. Special attention is paid to the role of cognitive distortions and irrational attitudes in the process of cognitive adaptation.

**Keywords:** *life changes, stress of changes, cognitive adaptation, cognitive distortions, irrational beliefs.*