

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

**Связь когнитивных искажений с когнитивными стилями и
локусом контроля у студентов и оценка эффективности
авторской программы развития метакогнитивных навыков
«Чистая мысль»**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

Студентки 5 курса 510 группы
Направления 37.03.01 «Психология»
Факультета психологии
Темирбулатовой Алсу Георгиевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.А. Лазунина

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., Доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена ростом информационной нагрузки и сложности решений, принимаемых человеком в современном мире. Человеческое мышление подвержено систематическим ошибкам, когнитивным искажениям, которые искажают восприятие реальности, приводят к дезадаптивным эмоциям и деструктивному поведению. Особую значимость приобретает разработка доступных инструментов психологической самопомощи, направленных на работу с собственным мышлением. В связи с этим создание авторской программы «Чистая мысль», ориентированной на работу с когнитивными искажениями, соответствует задаче профилактики иррациональных мыслительных паттернов.

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности связей между когнитивными искажениями, индивидуально-стилевыми особенностями переработки информации (когнитивными стилями) и личностно-мотивационным конструктом локуса контроля, а также в отсутствии доступных программ психологической самопомощи, направленных на развитие метакогнитивных навыков для снижения уровня когнитивных искажений у студентов.

Объект исследования: индивидуальные особенности переработки информации у студентов (когнитивные искажения, когнитивные стили, локус контроля).

Предмет исследования: связь когнитивных искажений с параметрами когнитивных стилей и типом локуса контроля, а также динамика выраженности когнитивных искажений под влиянием программы развития метакогнитивных навыков.

Гипотезы исследования:

1. Основная гипотеза: существует статистически значимая связь между выраженностью когнитивных искажений, когнитивными стилями

(гибкость/ригидность, импульсивность/рефлексивность, толерантность/нетолерантность к неопределенности, узкий/широкий диапазон эквивалентности, конкретная/абстрактная концептуализация) и локусом контроля (интернальность/экстернальность) у студентов.

2. Частная гипотеза: реализация авторской программы развития метакогнитивных навыков «Чистая мысль» способствует снижению интенсивности проявлений когнитивных искажений и повышению рациональных стратегий переработки информации у студентов.

Цель исследования: выявить связи между когнитивными искажениями, когнитивными стилями и локусом контроля у студентов, а также разработать, апробировать и оценить эффективность авторской программы развития метакогнитивных навыков «Чистая мысль», направленной на работу с когнитивными искажениями.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятия «когнитивные искажения», их видов, методов изучения и современных исследований их связи с когнитивными стилями и локусом контроля;
2. Провести эмпирическое исследование для выявления характера и силы взаимосвязи между когнитивными искажениями, когнитивными стилями и локусом контроля с использованием валидизированных психодиагностических методик;
3. Обработать полученные данные с помощью методов статистического анализа;
4. Проинтерпретировать полученные результаты и сформулировать выводы;
5. Разработать программу формирования навыков работы с когнитивными искажениями «Чистая мысль»;
6. Провести экспериментальную апробацию авторской программы «Чистая мысль» и оценить эффективность разработанной программы.

Теоретико-методологическая база исследования: работы зарубежных (А. Бек, Д. Канеман, А. Тверски, А. Эллис, А. Фриман, Дж. Роттер, Г. Уиткин, Дж. Каган) и российских учёных (М.А. Холодная, В.М. Русалов, А.Е. Бобров, Т.Л. Крюкова, К. Муздыбаев) в области когнитивных искажений, когнитивных стилей и локуса контроля. В основе авторской программы лежит представление о метакогнитивной регуляции интеллектуальной деятельности (М.А. Холодная, Дж. Флейвелл).

Для проведения эмпирического исследования были выбраны следующие методики:

1. Опросник диагностики иррациональных установок А. Эллиса (адаптация А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак);
2. Опросник когнитивных ошибок А. Фримана (адаптация А.Е. Бобров, Е.В. Файзрахманова);
3. Шкала локуса контроля Дж. Роттера (адаптация К. Муздыбаев);
4. Опросник «Когнитивные стили индивидуальности человека», КСИЧ-К (В.М. Русалов, Е.В. Волкова).

Методы статистической обработки данных:

1. Корреляционный анализ (r-критерий Спирмена);
2. Описательная статистик;
3. Критерий Колмогорова–Смирнова;
4. Т-критерий Уилкоксона;
5. U-критерий Манна–Уитни.

Выборка исследования: 111 студентов в возрасте от 19 до 35 лет (средний возраст – 23 года, 46 мужчин и 65 женщин).

Научная новизна исследования: впервые разработана авторская программа «Чистая мысль», которая, в отличие от существующих терапевтических протоколов, ориентированных на работу с психологом, делает акцент на формировании навыков самостоятельной рефлексии и

изменении собственных когнитивных искажений, переводя работу с мышлением в область психологической гигиены и личностного развития.

Теоретическая значимость: систематизированы теоретические данные о природе и видах когнитивных искажений, углублены представления об их связи с индивидуально-психологическими особенностями личности (когнитивными стилями и локусом контроля).

Практическая значимость: разработанная программа «Чистая мысль» может быть использована для самостоятельного применения людьми, стремящимися повысить уровень осознанности и гибкости своего мышления, а также в работе психологов образования и практикующих специалистов.

Структура и объём работы: дипломная работа состоит из введения, трёх глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы (57 наименований) и приложений. Общий объём работы – 96 страниц.

Основное содержание работы

Во введении обосновывается актуальность темы, формулируются объект, предмет, цель и задачи исследования, а также гипотеза. Научная новизна и теоретическая значимость исследования. Описываются методы исследования, психологическое тестирование, статистические методы.

В первой главе проведён анализ научной литературы по проблеме исследования. Установлено, что когнитивные искажения – это систематические ошибки мышления, базирующиеся на дисфункциональных убеждениях и когнитивных схемах. Систематизированы классификации искажений. Внимание было уделено метакогнитивным навыкам – способности анализировать собственные мыслительные стратегии и управлять ими. Показано, что низкий уровень метакогнитивной регуляции создаёт почву для закрепления искажений, а их развитие является ключевым механизмом снижения иррациональности мышления. Рассмотрены когнитивные стили (М.А. Холодная) как устойчивые индивидуальные способы переработки информации, включая полезависимость/полenezависимость, узкий/широкий диапазон эквивалентности, гибкость/ригидность познавательного контроля, импульсивность/рефлексивность, конкретную/абстрактную концептуализацию, толерантность/нетолерантность к нереалистическому опыту. Локус контроля (Дж. Роттер) определён как генерализованное ожидание относительно того, где находятся причины значимых событий: внутри себя (интернальность) или во внешних обстоятельствах (экстернальность).

Во второй главе представлены результаты констатирующего этапа. На выборке из 111 студентов проведена диагностика с использованием четырёх методик. Результаты описательной статистики показали: интернальность выражена у 65% испытуемых ($n=72$), экстернальность – у 60% ($n=67$). Диагностически значимый уровень когнитивных искажений (суммарный балл >94 по опроснику А. Фримана) выявлен у 34% респондентов ($n=38$). По

опроснику А. Эллиса наибольшая выраженность иррациональных установок зафиксирована по шкале «Катастрофизация» (70%, $n=78$) и «Долженствование в отношении себя» (68%, $n=75$).

Анализ когнитивных стилей показал, что у большинства студентов выражена полнезависимость (средний уровень – у 60%, высокий – у 32%) при отсутствии выраженной полезависимости. По параметру диапазона эквивалентности доминирует узкий диапазон (средний – 61%, высокий – 32%), а широкий диапазон встречается лишь у 1% испытуемых. Гибкость познавательного контроля проявляется на среднем уровне у 54% респондентов, тогда как ригидность у 32% респондентов. В стиле принятия решений преобладает импульсивность (средний уровень – 53%, высокий – 6%) при сниженной рефлексивности (высокий уровень рефлексивности лишь у 18%). По параметру концептуализации у студентов отчётливо выражена абстрактная концептуализация (средний – 64%, высокий – 32%), тогда как конкретная концептуализация на высоком уровне зафиксирована только у 11% респондентов. Отношение к неопределённости характеризуется толерантностью к нереалистическому опыту (средний – 68%, высокий – 25%) и низкой нетолерантностью (высокий уровень нетолерантности – лишь у 5%).

Для проверки основной гипотезы проведён корреляционный анализ (коэффициент Спирмена). Установлены статистически значимые связи ($p<0,05$ и $p<0,01$):

1. Экстернальность положительно коррелирует с персонализацией ($r=0,274$), катастрофизацией ($r=0,227$), выученной беспомощностью ($r=0,291$), преувеличением опасности ($r=0,249$), низкой фрустрационной толерантностью ($r=0,236$) и общим уровнем искажений ($r=0,205$). Интернальность демонстрирует обратные связи с теми же показателями (от $r=-0,205$ до $r=-0,291$).
2. Полезависимость положительно коррелирует с персонализацией ($r=0,239$), морализацией ($r=0,262$), катастрофизацией ($r=0,196$),

выученной беспомощностью ($r=0,338$), преувеличением опасности ($r=0,308$), гипернормативностью ($r=0,267$) и общим баллом искажений ($r=0,300$). Полнезависимость отрицательно коррелирует с персонализацией ($r=-0,374$), морализацией ($r=-0,374$), катастрофизацией ($r=-0,447$), выученной беспомощностью ($r=-0,424$), преувеличением опасности ($r=-0,303$), гипернормативностью ($r=-0,314$), а также с упрямством ($r=-0,194$) и максимализмом ($r=-0,272$). При этом полнезависимость положительно связана с долженствованием в отношении себя ($r=0,185$).

3. Импульсивность положительно коррелирует с персонализацией ($r=0,288$), чтением мыслей ($r=0,389$), максимализмом ($r=0,200$) и общим баллом ($r=0,240$). Рефлексивность отрицательно связана с чтением мыслей ($r=-0,389$).
4. Нетолерантность к нереалистическому опыту обнаружила положительные связи с упрямством ($r=0,329$), катастрофизацией ($r=0,237$), преувеличением опасности ($r=0,186$), выученной беспомощностью ($r=0,241$), максимализмом ($r=0,306$), долженствованием в отношении себя ($r=0,218$) и других ($r=0,424$), низкой фрустрационной толерантностью ($r=0,336$) и общим уровнем искажений ($r=0,239$).
5. Абстрактная концептуализация отрицательно коррелирует с чтением мыслей ($r=-0,263$), выученной беспомощностью ($r=-0,191$) и преувеличением опасности ($r=-0,224$). Узкий диапазон эквивалентности отрицательно связан с катастрофизацией ($r=-0,203$) и долженствованием в отношении других ($r=-0,287$).

В третьей главе описана авторская программа и результаты формирующего эксперимента. Программа «Чистая мысль» длительностью 8 недель включала теоретические блоки (PDF-файлы с описанием искажений, примеры, шаги по работе) и практические задания на платформе Яндекс.Формы. Контроль усвоения осуществлялся через тестовые и открытые

рефлексивные вопросы. С 5-й по 8-ю неделю использовалась игровая метафора «Когнитивная полиция»: участники в роли детективов «ловили» искажения (Мистер Катастрофа, Мистер Чтение мыслей и др.), заполняя отчёт «СМЭР» (Ситуация, Мысли, Эмоции, Реакции).

В формирующем эксперименте участвовали 22 человека экспериментальной группы (ЭГ) с диагностически значимым уровнем искажений (общий балл >94 , показатели по шкалам А. Эллиса <30 баллов) и 89 человек контрольной группы (КГ). Группы были сопоставимы на этапе первичной диагностики (U-критерий Манна–Уитни, $p>0,05$ по всем шкалам).

После прохождения программы в ЭГ зафиксированы статистически значимые изменения (Т-критерий Уилкоксона):

1. По опроснику А. Фримана: снижение персонализации (с $1,69\pm0,52$ до $1,35\pm0,48$), чтения мыслей (с $2,30\pm0,54$ до $1,88\pm0,62$), морализации (с $2,50\pm0,72$ до $2,09\pm0,47$), катастрофизации (с $2,00\pm0,53$ до $1,70\pm0,46$), выученной беспомощности (с $1,92\pm0,59$ до $1,50\pm0,50$), максимализма (с $2,00\pm0,52$ до $1,64\pm0,41$), преувеличения опасности (с $2,17\pm0,35$ до $1,99\pm0,44$). Общий балл снизился с $95,68\pm17,09$ до $78,00\pm16,66$, что означает выход из зоны диагностической значимости. По шкалам «Упрямство» и «Гипернормативность» значимых изменений не произошло ($p>0,05$).
2. По опроснику А. Эллиса (повышение балла означает снижение иррациональности): катастрофизация (с $27,95\pm6,67$ до $33,81\pm10,06$), долженствование к себе (с $27,55\pm6,68$ до $34,77\pm9,68$), долженствование к другим (с $32,63\pm4,40$ до $36,45\pm7,76$), низкая фрустрационная толерантность (с $33,60\pm7,69$ до $38,77\pm7,91$), самооценка (с $34,18\pm6,72$ до $38,59\pm7,10$).
3. По шкале локуса контроля: снижение экстернальности (с $12,59\pm3,83$ до $10,18\pm3,43$) и повышение интернальности (с $10,41\pm3,83$ до $12,82\pm3,43$).

4. По когнитивным стилям: повышение гибкости познавательного контроля (с $4,95 \pm 1,89$ до $7,23 \pm 1,41$; $Z = -3,879$; $p < 0,001$), рефлексивности (с $6,32 \pm 1,64$ до $8,09 \pm 1,48$; $Z = -3,596$; $p < 0,001$), толерантности к нереалистическому опыту (с $7,09 \pm 1,60$ до $8,00 \pm 1,45$; $Z = -3,270$; $p = 0,001$); снижение ригидности (с $4,32 \pm 1,49$ до $2,91 \pm 0,92$; $Z = -3,568$; $p < 0,001$) и импульсивности (с $4,59 \pm 1,14$ до $3,59 \pm 1,10$; $Z = -3,115$; $p = 0,002$).

В контрольной группе за аналогичный период значимых положительных изменений не произошло. Напротив, общий балл когнитивных искажений в КГ увеличился с $90,89 \pm 16,92$ до $91,26 \pm 16,46$. По опроснику А. Эллиса ни одна шкала не показала значимых изменений ($p > 0,05$). По локусу контроля изменения были разнонаправленными и незначительными по величине 0,2 балла. По когнитивным стилям значимых изменений не зафиксировано ($p > 0,05$).

Межгрупповое сравнение на контрольном этапе (U-критерий Манна–Уитни) показало, что экспериментальная группа статистически значимо превосходит контрольную группу по 8 из 10 шкал опросника А. Фримана (p от 0,001 до 0,024) и по всем пяти шкалам опросника А. Эллиса (p от 0,002 до 0,02), а также по гибкости, рефлексивности, толерантности к нереалистическому опыту ($p < 0,001$) и имеет более низкие показатели ригидности и импульсивности ($p < 0,001$). По локусу контроля межгрупповые различия не достигли статистической значимости ($p = 0,158$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое в рамках дипломной работы исследование было направлено на реализацию актуальных целей: выявление связей между когнитивными искажениями, когнитивными стилями и локусом контроля, а также разработку и оценку эффективности программы развития метакогнитивных навыков «Чистая мысль». Обобщая полученные результаты, можно сформулировать следующие основные выводы, соответствующие поставленным целям и задачам.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения рациональности мышления в условиях информационной перегрузки.

На основании проведенного анализа научной литературы установлено, что когнитивные искажения представляют собой нереалистичные и негибкие интерпретации информации, вызванные систематическими ошибками мышления, которые базируются на дисфункциональных убеждениях и играют ключевую роль в возникновении и поддержании дезадаптивных эмоциональных состояний и поведения. Систематизированы подходы к пониманию природы и классификации искажений в работах основоположников когнитивного подхода (А. Бек, А. Эллис, А. Фриман, Д. Канеман) и современных авторов. Особое внимание уделено анализу когнитивных стилей (М.А. Холодная, В.М. Русалов) и локуса контроля (Дж. Роттер) как устойчивых индивидуальных характеристик, опосредующих специфику переработки информации.

Также, не менее значимое место в работе заняло рассмотрение метакогнитивных навыков, способности субъекта анализировать собственные мыслительные стратегии и управлять ими. Согласно концепциям Дж. Флейвелла и М. А. Холодной, именно уровень развития метакогнитивной регуляции определяет, насколько эффективно человек может распознавать и корректировать возникающие когнитивные искажения. Этот теоретический

вывод лёг в основу авторской программы: её ключевой мишенью стало не просто информирование об искажениях, а формирование у участников привычки к рефлексивной остановке, анализу своих автоматических мыслей и осознанному выбору альтернативных интерпретаций.

На констатирующем этапе с помощью корреляционного анализа Спирмена были обнаружены многочисленные статистически значимые связи. Так, экстернальность оказалась положительно связана с персонализацией, катастрофизацией, выученной беспомощностью, преувеличением опасности и низкой фрустрационной толерантностью, тогда как интернальность демонстрировала обратные связи с теми же показателями. В отношении когнитивных стилей выяснилось, что полезависимость сопряжена с более высокими значениями по ряду искажений (персонализация, катастрофизация, выученная беспомощность, гипернормативность), а полenezависимость – напротив, с более низкими. Импульсивность показала положительные корреляции с персонализацией, чтением мыслей и максимализмом, тогда как рефлексивность отрицательно коррелировала с чтением мыслей. Кроме того, нетолерантность к нереалистическому опыту обнаружила широкий спектр положительных связей с упрямством, катастрофизацией, преувеличением опасности, выученной беспомощностью, максимализмом, долженствованием (в отношении себя и других) и низкой фрустрационной толерантностью. Эти данные позволяют предположить, что подверженность когнитивным искажениям не является случайной, а закономерно связана с тем, как человек структурирует информацию и кому приписывает ответственность за события. Иными словами, стилевые и атрибутивные особенности образуют тот индивидуальный «когнитивный почерк», в рамках которого формируются и закрепляются иррациональные мыслительные паттерны.

Разработанная на основе теоретического анализа и эмпирических данных авторская программа «Чистая мысль», направлена на формирование навыков идентификации и изменение иррациональных установок и

когнитивных искажений. Структура программы, сочетающая теоретические блоки с практическими заданиями в игровой метафорической форме (методика «СМЭР»), обеспечила высокую вовлеченность участников и создала условия для дистанцирования от негативных мыслей.

Апробация восьминедельной программы на экспериментальной группе ($n = 22$) показала, что после участия в ней статистически значимо снизилась выраженность большинства когнитивных ошибок по опроснику А. Фримана: персонализации, чтения мыслей, морализации, катастрофизации, выученной беспомощности, максимализма и преувеличения опасности. Особенно заметным оказалось снижение общего балла (с 95,68 до 78,00), что означает выход участников в среднем из зоны диагностической значимости. По опроснику А. Эллиса зафиксировано значимое повышение баллов по всем шкалам (катастрофизация, долженствование в отношении себя и других, низкая фрустрационная толерантность, самооценка), что интерпретируется как переход к более рациональным убеждениям.

В экспериментальной группе после прохождения программы произошло значимое повышение интернальности и снижение экстернальности ($p < 0,001$). Хотя при межгрупповом сравнении различия по локусу контроля не достигли значимости ($p = 0,158$), внутригрупповая динамика позволяет предположить, что программа запустила процесс пересмотра атрибутивного стиля – участники стали несколько чаще связывать результаты своей деятельности с собственными действиями, а не с внешними обстоятельствами. Для закрепления этого изменения, возможно, требуется более длительное сопровождение.

Также, значимые изменения зафиксированы по некоторым когнитивным стилям. У участников экспериментальной группы повысились гибкость познавательного контроля, рефлексивность и толерантность к нереалистическому опыту, тогда как ригидность и импульсивность значимо снизились ($p < 0,001$ для всех перечисленных). При этом такие стили, как

полезависимость/полenezависимость, диапазон эквивалентности и абстрактная/конкретная концептуализация, существенно не изменились. Это позволяет предположить, что программа «Чистая мысль» воздействует прежде всего на процессуальные, регуляторные аспекты познания – способность переключаться между стратегиями, обдуманно принимать решения и терпимо относиться к неопределённости.

В контрольной группе за тот же период значимых положительных изменений не произошло, а по общему баллу когнитивных искажений даже отмечен некоторый рост (вероятно, связанный с учебным стрессом). Межгрупповое сравнение после эксперимента подтвердило, что экспериментальная группа статистически значимо превосходит контрольную по большинству измеряемых параметров, причём исходно группы были сопоставимы.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанной программы по развитию метакогнитивных навыков «Чистая мысль» для профилактики иррациональных мыслительных паттернов, повышения психологической устойчивости и качества жизни.

Перспективы дальнейшего исследования мы видим в расширении разработанной программы за счет включения более широкого спектра когнитивных искажений, выходящих за рамки использованных в данной работе классификаций. В частности, планируется дополнить программу модулями, направленными на работу с такими искажениями, как «черно-белое мышление», «эмоциональное обоснование», «сверхгенерализация» и «обесценивание позитивного опыта», что позволит охватить более полную феноменологию иррационального мышления, описанную в работах А. Бека и других авторов.