

Дерев'янку С. П. Когнітивні викривлення, пов'язані з емоційним інтелектом. *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали міжнар. наук. конф.* (Чернігів, 29 листопада 2020 р.). Чернігів, 2021. С. 81–85.

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

Емоційний інтелект, як здатність до розуміння та управління емоціями, вважається на сьогодні одним із предикторів психологічного благополуччя людини (Люсін Д., 2009; Salavera С., 2020). У зв'язку з цим дослідження чинників, які можуть негативно впливати на функціонування емоційного інтелекту особистості, буде актуальним, особливо якщо врахувати, що емоційний інтелект є виявом двох сфер психіки людини: не тільки емоційної, але й когнітивної (Бреслав Г., 2006).

Когнітивне викривлення визначається основоположниками цього терміну як систематичні помилки у мисленні людини, пов'язані з її когнітивними обмеженнями (Kahneman D., Tversky A., 1974; Kahneman D., 2016). На сьогодні в літературі зустрічаються терміни-дублети, які відображають різноаспектність прояву когнітивного викривлення: «когнітивна ілюзія», «ілюзія мислення», «когнітивне спотворення», «когнітивна помилка», «когнітивне упередження», «когнітивна девіація» (Шовкова О., 2018).

Досить поширеним на сьогодні напрямом дослідження є вивчення когнітивних викривлень у зв'язку з емоційною сферою. У цих дослідженнях застосовуються, переважно, два основні підходи:

(1) дезадаптивний, при якому когнітивне викривлення розглядається як один з різновидів відхилення від норми та пов'язується з різними емоційними порушеннями – тривожними, депресивними станами (Guglielmo S. et al., 2015; Robert A. et al., 2018), агресивним саркастичним гумором (Rnic K. et al., 2016);

(2) адаптивний, у межах якого когнітивне викривлення трактується як результат неусвідомлених помилок мислення, джерело цінного досвіду та

пов'язується з переживанням почуття задоволеності: сімейними стосунками (Hamamci Z., 2005), життям у цілому (Celik C., 2013), у процесі мовотворчості суб'єкта пізнання (Дзюбак Н., 2015), зовнішнім виглядом (Dijkstra P. et. al., 2017). Оскільки у сучасній літературі розглядаються різноманітні види когнітивних викривлень залежно від галузі їх дослідження, **мета** даної роботи: розглянути найбільш поширені різновиди когнітивних викривлень, пов'язані (на теоретико-методологічному рівні) з емоційним інтелектом.

Презентована нами класифікація когнітивних викривлень ґрунтується на наступних етапах її формування: перший етап – складання максимально повного переліку різних видів когнітивних викривлень, представлених у сучасних дослідженнях вчених (Baer D., Lubin G., 2014; Kahneman D., 2016; Дзюбак Н., 2016; Rüdiger F., 2017).

Другий етап – відбір зі складеного переліку тих когнітивних викривлень, які відповідають змісту основних компонентів емоційного інтелекту: внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) та міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ).

Третій етап – групування відібраних когнітивних викривлень за емоційними категоріями, які відображають зміст основних складових ВЕІ та МЕІ: усвідомлення власних емоцій (ВЕІ), емпатія, розуміння емоцій інших, управління емоціями інших людей (МЕІ).

Нижче охарактеризовано сутність виділених когнітивних викривлень та здійснено спробу обґрунтувати їх зв'язок з емоційним інтелектом на рівні складових, які входять до його структури.

Усвідомлення власних емоцій у хибному вияві може бути пов'язаним з такими когнітивними викривленнями, як: ефект «знайомства з об'єктом» та ефект «менше – краще».

Ефект «знайомства з об'єктом» у контексті міжособистісних стосунків виявляється як хибна симпатія, коли людина здається нам більш симпатичною тільки тому, що часто потрапляє у поле нашої уваги. У цьому контексті

показовими є експерименти Ч. Гетзингера та Р. Зайонца. Учені провели низку експериментів, у яких було організовано спостереження за емоційним реагуванням навчальної групи студентів на новачка, навмисно одягнутого в ексцентричний великий чорний мішок. Емоційне реагування у групі студентів було досить динамічним: спочатку «об'єкт у чорному мішку» сприймався з недовірою та неприязністю, потім з цікавістю, яка ще пізніше трансформувалася у дружелюбне ставлення (Zajonc R., 1968; Zajonc R., 2001).

Ефект «менше – краще» – когнітивне викривлення, пов'язане з переживаннями необґрунтованої радості. Ряд експериментів стосовно цього феномену було проведено К. Сі, Д. Аріелі наприкінці ХХ ст. В одному з експериментів було показано, що у спортивних змаганнях бронзові медалісти переживають більше радощів, ніж переможці з срібною медаллю, оскільки отримання срібла порівнюється з неотриманим золотом, а бронза – з неотриманням медалі загалом (Medvec V. et. al., 1995). Таким чином було встановлено, – у випадку відсутності у людини можливості порівнювати певні речі з більш сприятливим вибором, перевага буде надаватися менш цінному об'єкту, що може бути обумовлено когнітивним спотворенням інформації у стані ейфорії.

Розуміння емоцій інших людей у хибній формі може бути пов'язане з такими когнітивними викривленнями, як ефект «розпізнавання жертви» та ілюзія прозорості.

Ефект «розпізнавання жертви» – один з різновидів когнітивного викривлення, який виявляється в ситуації емпатійної взаємодії. Сутність ефекту полягає в тому, що людина, яка спостерігає за несприятливими життєвими обставинами інших людей, більше співпереживає конкретній особі («жертві», з якою може себе ідентифікувати), ніж аналогічній групі осіб (Karen J., 1997).

Як приклад, можна навести результати експерименту з благодійності стосовно хворих дітей – було показано, що окремій дитині співпереживає значно більша кількість чужих їй людей, ніж усім хворим дітям у цілому.

Відповідно, пожертвувань одній конкретній дитині також було зібрано більше, ніж цілій групі дітей (Kai Chi Yam, 2016).

Ілюзія прозорості також передбачає актуалізацію такої здібності емоційного інтелекту як здатність розуміти емоційні прояви інших людей. Ілюзія прозорості – когнітивне викривлення, яке виявляється у тенденції переоцінювати як власну здатність розуміти емоційні прояви інших людей, так і здатність інших людей розуміти власні емоційні переживання (Savitsky K., 2003). У соціумі людина завжди прагне приховати свої реальні емоційні переживання, особливо коли це стосується хвилювання щодо публічних виступів, або ділових стосунків. При цьому досить часто суб'єкт переживання переоцінює здібності інших людей розуміти емоції – це може негативно впливати на взаєморозуміння у стосунках. Коли очікування не підтверджуються, суб'єкт переживання може відчувати не полегшення («моє хвилювання не помітили»), а здивування («чого ж я так хвилювався, адже всім байдуже»).

У міжособистісних стосунках стосовно прояву такої здібності емоційного інтелекту як здатність управляти емоціями інших, можуть мати місце такі когнітивні викривлення як ілюзія контролю та фреймінг ефект.

Ілюзія контролю – когнітивне викривлення, яке виражається у хибній впевненості людини впливати на ті переживання інших людей, які об'єктивно від неї не залежать. Це можна спостерігати у життєвих ситуаціях, коли матір впевнена у своєму авторитеті стосовно вибору друзів власною дитиною, або коли дівчина безпідставно впевнена у симпатії зі сторони протилежної статі. Досить часто така впевненість є хибною, оскільки ґрунтується на наших ілюзорних уявленнях про власну значущість. У низці експериментів було показано, що ілюзія контролю сильно залежить від настрою індивіда – у пригніченому емоційному стані людина менше виявляє ілюзію контролю та менше вірить у власну могутність емоційно впливати на інших людей (Yarritu I., 2014).

Фреймінг ефект (або ефект обрамлення) – когнітивне викривлення, яке впливає на емоційне сприйняття інформації людиною або групою людей (Rüdiger F., 2017). По-суті, це презентація однієї й тієї ж інформації, проте у різному (позитивному чи негативному) контексті. Досить часто цей ефект використовується з маніпулятивними цілями у рекламі та політиці з метою вплинути на емоційне ставлення людей до певного суб'єкту або об'єкту. З фасилітативною метою даний ефект також може застосовуватися у спілкуванні, наприклад як засіб нормалізації настрою співрозмовника у стресовій ситуації.

Таким чином, дані теоретико-методологічного дослідження презентували – існує досить тісний зв'язок між різними видами когнітивних викривлень та емоційним інтелектом. Хибне усвідомлення власних емоцій виявляється у таких когнітивних спотвореннях як ефект «знайомства з об'єктом» (хибне усвідомлення симпатії), ефект «менше – краще» (хибна радість). Хибне розуміння емоцій інших людей може уособлюватися у таких когнітивних викривленнях як ефект «розпізнавання жертви» (хибна емпатійність) та ілюзія прозорості (хибне очікування взаєморозуміння). Хибне уявлення щодо можливостей впливати на емоції інших людей також може виявлятися у когнітивних викривленнях – в ілюзії контролю (хибний емоційний вплив) та у фреймінг ефекті (хибне емоційне ставлення).

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в емпіричному підтвердженні наявності зв'язку між когнітивними викривленнями та складовими емоційного інтелекту.