

## ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНОГО СЛИЯНИЯ И ЭМПИРИЧЕСКОГО ИЗБЕГАНИЯ В ПАРАДИГМЕ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Р.А. Шанталов, О.В. Шапатина

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

**Обоснование.** Выявленная в исследовании Наньчанского университета (Наньчан, Китай) общность когнитивного слияния и эмпирического избегания по отношению к обсессивно-компульсивному расстройству [1], а также (в исследовании Джозефа Р. Бардина и Томаса А. Фергуса) к тревоге, депрессии, стрессу и симптомам посттравматического стресса [2], позволяет сделать вывод о возможной взаимосвязи этих переменных.

**Цели** — определить, существует ли прямая или обратная взаимосвязь между уровнем избегания и уровнем слияния. Или же она отсутствует вовсе. Исходя из этого гипотеза исследования будет звучать следующим образом: существует прямая пропорциональная связь между уровнем избегания и уровнем слияния. Другими словами, мы предполагаем, что, помогая человеку разъединиться с его мыслями, мы вместе с этим повышаем уровень принятия его болезненного внутреннего опыта.

**Методы.** Испытуемые были разделены на две группы — экспериментальную и контрольную. Участникам эксперимента контрольной группы после стартового тестирования предлагались техники, помогающие в подходе терапии принятия и ответственности (ТПО) активизировать процессы разделения [3]. Далее предлагают заполнить опросник на уровень избегания номер 2. У контрольной группы упражнения не проводят. Всего в исследовании участвовало 40 человек. 20 в контрольной и 20 в экспериментальной группе. Возраст участников от 18 до 35 лет. Гендерный состав был одинаковым в обеих группах.

**Результаты.** Мы произвели условное разделение испытуемых по уровню их избегания на «высокий», «средний» и «низкий». В ходе обработки результатов, выяснилось, что в экспериментальной группе после этапа применения техник на разделение у участников эксперимента каждого уровня произошло снижение уровня избегания в среднем на 27 %. Грубо говоря, высокий уровень избегания способствует «спуску» на средний уровень, а средний уровень избегания — на низкий. У участников с низким уровнем избегания наблюдались незначительные изменения или же они отсутствовали вовсе (см. рисунок).

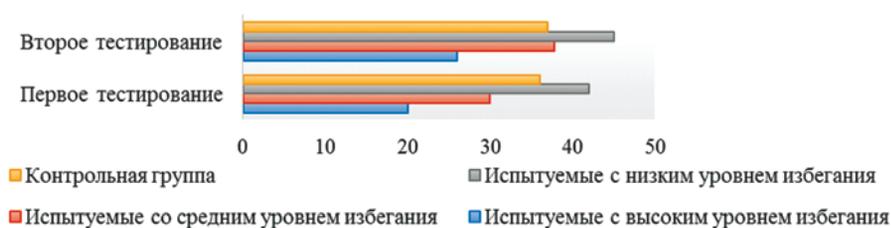


Рис. Данные участников эксперимента в первом и втором тестировании с помощью "Опросника принятия и действия (AAQ-2)"

**Выводы.** Давая объяснение результатам исследования, мы можем предположить, что наблюдаемая связь процессов принятия и разъединения вызвана тем, что, снижая веру в мысль (разъединяясь), мы тем самым и снижаем интенсивность эмоции, а менее интенсивную эмоцию гораздо легче принимать.

Полученные в исследовании данные мы оцениваем как значимые для практической сферы психологии. При этом речь идет не только о консультативной и терапевтической работе, но и о психокоррекционной работе с обсессивно-компульсивным расстройством, депрессией, тревожным расстройством и др. Зная, что эмпирическое избегание имеет прямое отношение к когнитивному слиянию, специалист сможет более эффективно и корректно построить работу с пациентом или клиентом.

**Ключевые слова:** терапия принятия и ответственности; когнитивное слияние; эмпирическое избегание; поведенческая терапия.

## Список литературы

1. Xiong A.L, Wu X., Yuan S., et al. Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive–compulsive symptoms in patients with obsessive–compulsive disorder // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 655154. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.655154
2. Bardeen J., Fergus T. The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2016. Vol. 5. DOI: 10.1016/j.jcbs.2016.02.002
3. Хейс С.С., Штроталь К.Д., Уилсон К.Г. *Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений*. Киев: Диалектика, 2021.

---

### *Сведения об авторах:*

**Руслан Андреевич Шанталов** — студент, группа 5302-370301D, психологический факультет; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: shantalov2@list.ru

**Ольга Валерьевна Шапатина** — научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: chapol@yandex.ru