

Секция «Тенденции прикладных исследований психологии личности»

Когнитивные искажения: феномен розовой ретроспекции и его роль в трансформации автобиографической памяти

Голудин Иван Андреевич

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный технический университет, Гуманитарный факультет,

Кафедра политологии, социология и связи с общественностью, Ульяновск, Россия

E-mail: oovanuya@bk.ru

Человеческая память не является точным воспроизведением событий, а скорее реконструкцией прошлого, подверженного влиянию различных когнитивных искажений. Одно из таких искажений - **розовая ретроспекция** - *когнитивное искажение, при котором люди склонны вспоминать прошлый опыт как более позитивный, чем он был на самом деле, способствуя идеализированному взгляду на давно минувшие времена*. Это явление может создавать идеализированную версию прошлого, способствуя возникновению чувства ностальгии, часто вызывая разочарование при сравнении прошлого опыта с настоящим.

Джаред Даймонд — известный биолог, физиолог, антрополог и автор книги «Ружья, микробы и сталь: судьбы человеческих обществ». Он регулярно приезжал в Новую Гвинею для изучения эволюции птиц и жизни местных племен. Однажды ему удалось осуществить мечту — посетить удаленный регион страны, озерные равнины. Однако это путешествие оказалось испытанием: Даймонд столкнулся с изнуряющей жарой, влажностью, роями комаров, пауками в волосах, жалящими муравьями и пиявками, оставлявшими кровавые следы на одежде. К концу экспедиции укусы пиявок переросли в язвы, а сам ученый боролся с лихорадкой и диареей. Несмотря на тяготы, спустя месяц Даймонд писал, что его память «*стала избирательной*»: в воспоминаниях доминировали красота природы Новой Гвинеи и восхищение местными жителями. Он даже выразил желание вернуться туда вновь. Этот **контраст** между тяжелым опытом и последующей идеализацией прошлого служит ярким примером когнитивного искажения — склонности подсознательно фильтровать воспоминания, усиливая положительные моменты и приглушая негативные.

В повседневной речи для описания этой тенденции часто используется выражение «**розовые очки**», предполагающее, что *люди рассматривают свои воспоминания через призму*, которая приукрашивает позитивные моменты и преуменьшает негативные. Это влияет на принятие решений, мешая учиться на ошибках и адекватно оценивать настоящее.

В отношениях этот эффект усиливает восприятие партнёра, маскируя его недостатки. Когда иллюзии рассеиваются, возникает выбор: принять реального человека или расстаться. Неразделённая любовь, подпитываемая идеализацией, может перерасти в навязчивые состояния. Для выхода из них психологи рекомендуют расширять круг общения и новые знакомства. Со временем эмоции ослабевают, позволяя трезво оценить ситуацию.

Хотя «розовые очки» способны укреплять первоначальную привязанность, они же **становятся причиной разочарований**, когда реальность отношений проявляется ярче иллюзий.

Впервые понятие «розового» эффекта, возникающего у человека при оценке жизненных событий, предложили **Теренс Митчелл**, профессор Вашингтонского университета, и Ли Томпсон из Северо-Западного университета. В своей работе «Теория временных корректировок оценки событий» они пришли к выводу, что человек по-разному оценивает события, происходящие сейчас, и события прошлого или будущего: он склонен не только

к «розовой ретроспекции», но и к **«розовой перспективе»** – рассматривать будущие события как более благоприятные и позитивные по сравнению с текущими. Настоящие же события человек склонен «приглушать», девальвировать по отношению к тем, которых ожидает или о которых вспоминает.

Феномен «розовой ретроспекции» наиболее выражен, когда индивид непосредственно участвует в событиях, а не оценивает чужой опыт. К аналогичному эффекту приводят и устойчивые социальные стереотипы. Исследование **Роберта Саттона**, профессора психологии Стэнфордского университета, продемонстрировало это на примере семей, посещавших Диснейленд во Флориде. Несмотря на дискомфорт во время поездки — высокие температуры, многочасовые очереди, шум детей, дороживизну и неудовлетворительное качество еды — **постфактум воспоминания участников оказались значительно позитивнее**. По данным Саттона, личный опыт показал: из шести часов, проведенных в парке, лишь 30 минут приходились на аттракционы, остальное время занимало ожидание. Однако позже большинство опрошенных описывали поездку как идеализированное приключение, минимизируя негативные детали. Это подтверждает роль укоренившегося убеждения о «счастливых переживаниях» в Диснейленде как фактора, усиливающего искажение памяти.

Как отмечает когнитивный психолог Элизабет Лофтус, ключевая причина подобных искажений — стремление к поддержанию позитивной самооценки. Она вводит термин **«престижные воспоминания»**, подчеркивая: «Память не только фиксирует нашу идентичность, но и конструирует желаемый образ себя. Это заставляет людей ретроспективно усиливать свои достижения, затушевывая недостатки». Таким образом, селективность воспоминаний служит **инструментом психологической адаптации**, позволяя сохранять уверенность в собственной значимости.

В статье Солдатовой и соавт. ностальгия рассматривается как сложный психологический феномен, который, несмотря на смешанную эмоциональную окраску, выполняет регуляторные функции, близкие к механизмам розовой ретроспекции. Ностальгия проявляется в двух формах: **персональной** (индивидуальные воспоминания) и **коллективной** (общие культурные или исторические события). Оба типа усиливают идеализацию прошлого. Персональная ностальгия акцентирует значимые отношения и личные достижения, а коллективная — создает мифологизированные образы группового опыта, например, ностальгию по СССР [5, с. 466–467]. Эта избирательность памяти отражает механизм розовой ретроспекции, где негативные аспекты прошлого стираются, а позитивные усиливаются. Ностальгия реконструирует прошлое через призму автобиографической памяти и воображения, выделяя положительные детали [5, с. 472]. Например, исследования Wildschut *et al.* выявили, что ностальгические воспоминания чаще включают взаимодействие с близкими, усиливая ощущение социальной поддержки [5, с. 465]. Это согласуется с розовой ретроспекцией, при которой память фильтрует события, усиливая их позитивную окраску.

В условиях пандемии COVID-19 ностальгия выступала как адаптивный ресурс: прослушивание ностальгической музыки и медиа компенсировало социальную изоляцию, снижая тревогу и повышая субъективное благополучие [5, с. 479–480]. Например, анализ данных стриминговой площадки для прослушивания музыки Spotify выявил **рост прослушивания ностальгических треков**, что коррелировало с уменьшением страха изоляции [5, с. 480]. Это демонстрирует, как идеализация прошлого помогает справляться с текущими трудностями. Ностальгия служит психологическим ресурсом, смягчающим экзистенциальные угрозы и поддерживающим устойчивость личности [5, с. 483].

Практическая значимость исследования заключается в разработке стратегий, направленных на баланс между адаптивными преимуществами розовой ретроспекции и мини-

мизацией её деструктивных последствий. Таким образом, понимание механизмов розовой ретроспекции открывает новые возможности для **повышения психологической резидентности** человека и оптимизации процессов принятия решений, что делает её изучение актуальным как для теоретической психологии, так и для практической работы с индивидуальным и коллективным сознанием.

Источники и литература

- 1) Diamond J. Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies. New York: W.W. Norton & Company; 1997.
- 2) Mitchell T.R., Thompson L.F. A Theory of Temporal Adjustments of the Evaluation of Events. Journal of Experimental Social Psychology. 2006. №33(4). P. 421-448
- 3) Sutton R. The Psychology of Disney: A Study of Visitor Experience. Stanford: Stanford University Press; 2010.
- 4) Loftus E.F. Memory and Identity: The Role of Memory in Self-Concept. New York: Psychology Press; 2005.
- 5) Солдатова Е.Л., Барцева К.В. и др. Ностальгия как психологический феномен: теоретический обзор исследований. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 3. С. 458–484.
- 6) Василевская К.Н. Функции автобиографической памяти личности. Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 1 (43). С. 81-84.