

ФЕНОМЕН КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ В ПОВЕДЕНИИ ИНДИВИДА

К. Б. Дашевич

*Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4,
220030, г. Минск, Беларусь, angel.by20n@gmail.com
Научный руководитель – Л. В. Хильман*

В последние десятилетия когнитивные искажения стали предметом широкого интереса в психологии и повседневной жизни. Они представляют собой систематические ошибки в мышлении, которые могут привести к неправильным выводам, искаженному восприятию и неправильным решениям. Понимание этих искажений может помочь лучше понять собственное мышление и поведение, а также принимать более осознанные решения.

Ключевые слова: когнитивные искажения; когнитивные ошибки; ловушки мышления.

Когнитивные искажения, когнитивные ошибки или ловушки мышления – это периодические отклонения при восприятии, осмыслении, понимании ситуации и себя в ней. Это понятие было сформулировано Амосом Канеманом и Даниэлем Тверски в 1972 году. В процессе исследования влияния стереотипов на поведение и мышление людей они постановили, что определенная специфика человеческого мышления является причиной возникновения когнитивных искажений. То есть, речь идет не о случайных ошибках, а о тех, которые возникают в одних и тех же обстоятельствах и которые можно предсказать [2].

В Беларуси над изучением когнитивных искажений работали Э. Р. Кашапова, А. Ю. Попов, А. А. Вихман, Т. В. Корнилова и др.

Причинами когнитивных искажений являются нейрофизиология мозга, эволюционное развитие человеческого мышления и его познавательные способности. Существуют также когнитивные искажения, которые возникают из-за воздействия эмоций на мышление человека, а также из-за социокультурных факторов, влияющих на его восприятие [3].

Часто мы формируем свои взгляды и мнения на основе шаблонов, которые мы усвоили из общения с другими людьми, из литературы, СМИ, а также из собственного опыта наблюдений. Наше мышление и решения в значительной степени определяются социокультурным окружением, даже если мы не осознаем этого. Каждый из нас, осознает он это или нет, является продуктом мышления людей, окружающих нас.

Ошибки мышления несут за собой ошибки в принятии решений. Это могут быть совершенно разные по сложности принятия решения: от вступления в брак до развязывания конфликтов.

Когнитивных искажений существует большое множество и общепринятой классификации их нет [4]. Но была разработана шкала когнитивных искажений (Cognitive Distortions Scale), состоящая из 10 видов когнитивных искажений и позволяющая определить типы ошибочного мышления, которые люди могут применять в областях межличностного взаимодействия и личных достижений.

1. Чтение мыслей.

Люди склонны предполагать, что другие думают о них негативно. Это может произойти, даже если другой человек не говорил ничего негативного.

2. Катастрофическое мышление.

Предсказание будущего в наиболее худшем варианте, без учета других исходов.

3. Мышление по принципу «все или ничего» или «черно-белое» мышление.

Когда люди делают оценки, они могут рассматривать вещи как «или-или». Например, концерт можно считать либо хорошим, либо плохим. С другой стороны, люди также могут видеть оттенки серого при оценке. Например, концерт может иметь некоторые негативные моменты, но в целом считаться довольно хорошим.

4. Эмоциональные доказательства.

Люди могут считать что-то правдой, потому что им так «кажется».

5. Наклеивание ярлыков.

Закрепление за собой или другим человеком устойчивого негативного образа в связи с отдельно взятым событием.

6. Фильтрация.

Избирательность восприятия и обращение внимания только на подтверждающую текущую точку зрения или сосредоточенность только на негативной информации.

7. Сверхобобщение.

Когда с человеком происходит негативное событие, он начинает думать, что в будущем с ним произойдет еще больше плохих вещей. Он воспринимает негативное событие как начало закономерности.

8. Персонализация.

Люди могут считать себя ответственными за негативные события, даже если это не так. Другими словами, они выбирают негативное событие и считают себя его причиной.

9. «Должен соответствовать».

Люди иногда думают, что все должно или обязано быть определенным образом.

10. Минимизация или исключение положительного.

Люди иногда игнорируют положительные моменты, которые с ними происходят [5].

Когнитивные искажения могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на индивида. Они помогают справляться с переизбытком информации, облегчают понимание мира, сокращают время принятия решений. Но следует учитывать, что не вся информация, отсекаемая нами, является бесполезной и в следствии чего могут опускаться важные аспекты. Иногда люди интерпретируют входящую извне информацию согласно своим убеждениям, которые часто являются недостоверными. А быстрое принятие решений не всегда является более продуктивным подходом [6].

Невозможно исключить полностью когнитивные искажения, поскольку один тип ошибочного мышления может уступить место другому, что также способствует неправильному восприятию ситуаций и влияет на принятие решений, но можно работать над коррекцией и преодолением этих искажений. Если человек обнаружит у себя такие искажения и осознает их негативное влияние на его жизнь, приложив усилия, он сможет сократить их влияние [1].

Библиографические ссылки

1. 13 когнитивных искажений: как бороться с ловушками сознания [Электронный ресурс]. URL: <https://www.unisender.com/ru/blog/kak-borotsya-s-kognitivnymi-iskazheniyami> (дата обращения: 20.05.2024).

2. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М. : АСТ, 2016. 653 с.

3. Когнитивные искажения и причины их возникновения [Электронный ресурс]. URL: <https://spb.hse.ru/ixtati/news/532827934.html> (дата обращения: 20.05.2024).

4. Когнитивные искажения, о которых стоит помнить [Электронный ресурс]. URL: <https://habr.com/ru/companies/otus/articles/793130/> (дата обращения: 20.05.2024).

5. Когнитивные искажения: ошибки в мышлении или возможность адаптироваться в сложных обстоятельствах [Электронный ресурс]. URL: <https://blog.bemeta.co/kognitivnye-iskazheniya-oshibki-v-myshlenii-ili-vozmozhnost-adaptirovatsya-v-slozhnyh-obstoyatelstvah/> (дата обращения: 20.05.2024).

6. Логика и теория познания [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-iskazheniya/viewer> (дата обращения: 20.05.2024).