

Когнитивные искажения: сущность, виды, методы и практическое значение коррекции

Хасуева Камила Геланиевна

Студент (бакалавр)

Чеченский государственный университет, Институт чеченской и общей филологии,
Грозный, Россия

E-mail: momentophrenia@yandex.ru

Мышление и связанные с ним явления представляют собой одну из центральных проблем в научных изысканиях деятелей психологической науки. Одной из граней этой проблемы являются когнитивные искажения.

Когнитивные искажения - это систематические отклонения в мышлении, которые могут привести к неточному восприятию реальности и принятию неправильных решений. Эти искажения могут возникать из-за наших представлений, убеждений, эмоций и опыта. Некоторые из самых распространенных когнитивных искажений включают черно-белое мышление, обобщение, фильтрацию и усиление негативного опыта, чрезмерное обобщение и т.д. Эти искажения могут привести к анализу информации с определенной предвзятостью и могут оказывать влияние на поведение, отношения и решения субъекта [1].

Проблемой когнитивных искажений в психологии занимались такие ученые, как Аарон Бек, Альберт Эллис, Дэниел Канеман, Амос Тверски и другие.

Психологическая основа когнитивных искажений связана с тем, как наш мозг обрабатывает информацию и принимает решения. Эти искажения часто объясняются тем, что мы склонны интерпретировать информацию и воспринимать мир в соответствии с нашими субъективными убеждениями, предпочтениями и опытом. Например, когнитивное искажение "черно-белое мышление" связано с тенденцией видеть вещи только в крайних терминах - что-то либо хорошо, либо плохо, без учета промежуточных вариантов. Это может происходить из наших эмоциональных реакций и предпочтений, а также из желания упростить сложные ситуации. Другие когнитивные искажения, такие как фильтрация (сосредоточение только на негативных аспектах ситуации), обобщение (применение одного негативного опыта к другим ситуациям) или эмоциональные искажения (искаженное восприятие информации из-за эмоций) также могут быть объяснены нашими психическими состояниями и механизмами защиты. Изучение этих феноменов помогает лучше понять, как функционирует наше мышление и какие могут быть ошибки в наших когнитивных процессах, что в свою очередь может помочь в развитии стратегий для преодоления этих искажений и принятии более обоснованных решений.

Существует множество видов когнитивных искажений, которые могут влиять на наше мышление, восприятие и принятие решений. Некоторые из них: чрезмерная обобщенность (например, когда мы делаем глобальные выводы на основе ограниченной информации), фильтрация (когда мы фокусируемся только на определенных аспектах ситуации, игнорируя остальные), эмоциональное усиление (преувеличение отрицательных или положительных аспектов ситуации) и другие.

Коррекция когнитивных искажений - это процесс осознания и изменения негативных мыслей и убеждений, которые могут вести к искаженному восприятию себя, других людей и мира в целом [2]. Этот процесс может включать в себя различные методы и техники, такие как рациональная эмоциональная терапия (РЭТ), когнитивная терапия, мозаично-когнитивная терапия и другие. Эффективная коррекция когнитивных искажений может помочь улучшить психическое благополучие, повысить самооценку и улучшить отношения с другими людьми.

Коррекция когнитивных искажений имеет важное практическое значение. Когнитивные искажения могут препятствовать принятию объективных решений и мешать эффективной работе. Их исправление помогает улучшить процесс принятия решений и увеличить производительность. В сфере образования избавление от подобных искажений позволяет учащимся развивать более адекватные и точные способы мышления, что может привести к улучшению учебных успехов. Когнитивные искажения могут быть источником конфликтов и недопонимания в межличностных отношениях. Исправление этих искажений помогает улучшить коммуникацию и раскрыть настоящие мотивы поведения.

Источники и литература

- 1) Daniel Kahneman Thinking, Fast and Slow. - UK: Penguin Books Limited, 2011. - 500 p.
- 2) Elliot Aronson, Carol Tavris Mistakes Were Made (But Not by Me). - Eugene: Harvest Books, 2008. - 292 p.
- 3) Stanovich, Keith. What Intelligence Tests Miss: The Psychology of Rational Thought (англ.). New Haven (CT): Yale University Press, 2009.