

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»
(ГГТУ)
Промышленно-экономический колледж

Статья на тему:
«КОГНИТИВНЫЕ ЛОВУШКИ МОЗГА»

подготовила
социальный педагог
Балашова Алла Геннадьевна

г. Орехово-Зуево

2024

Когнитивные ловушки мозга

Мозг человека всегда находится в состоянии повышенной активности, принимая десятки, если не сотни, решений каждый день. В стремлении к экономии энергии мозг часто выбирает самые простые и быстрые пути, что может приводить к ошибкам и непредсказуемым последствиям.

Понимание когнитивных ловушек, которые могут влиять на решения, - важный шаг к улучшению повседневной деятельности человека, принимать более рациональные и успешные решения в профессиональной и личной жизни.

Что такое когнитивная ловушка?

Когнитивная ловушка – это систематическая ошибка в мышлении, которая может привести к неправильным решениям или суждениям. Эти ловушки возникают из-за когнитивных искажений, которые влияют на то, как мы обрабатываем информацию и принимаем решения.

Каждый человек, который хотя бы раз переживал чувство тревоги, мог попадать в ловушку когнитивных ошибок. Причём эта ловушка зачастую остается незамеченной, поскольку мозг привыкает реагировать одинаково на подобные по смыслу стимулы.

Сами по себе когнитивные ошибки не являются диагнозом. Они в том или ином объеме присущи мышлению каждого человека. Порой они упрощают жизнь, либо не вносят в неё значительных изменений. Проблемой они становятся лишь тогда, когда плотно встраиваются в систему мышления личности и негативно влияют на её эмоциональное состояние.

Что представляют собой когнитивные ошибки?

Когнитивные ошибки (или искажения) – это привычные и ошибочные мысли, которые появляются в ответ на стимул (ситуацию).

Корнем любых когнитивных ошибок являются дисфункциональные (негативные) глубинные убеждения личности о себе, людях и событиях в мире.

В различных эмоциональных состояниях когнитивные ошибки могут, как проявлять себя, так и не проявляться вовсе.

Когнитивные ошибки становятся проблемой только тогда, когда негативно влияют на эмоциональное состояние личности.

Когнитивные ошибки представляют собой сформированный в процессе жизненного опыта паттерн мышления, к которому личность обращается раз за разом в похожих ситуациях. Людям, страдающим от навязчивого чувства тревоги или переживающим различные невротические расстройства (ГТР, ПА, депрессия, ОКР и т.д.), присущ

большой объем когнитивных искажений, которые охватывают практически все сферы их жизни и негативно влияют на настроение.

Если представить образно, то когнитивные ошибки являются сформированной нейроцепочкой в головном мозге, по которой движутся мысли при возникновении конкретных ситуаций. Своего рода проложенный привычный путь, по которому мысль ходит каждый раз, не меняя своего направления. Ключевое слово – привычный. Мозгу удобнее пускать мысли по уже сформированным путям, чем разрабатывать новые. Даже если эти пути приносят дискомфорт, они являются привычными, на них уже есть отработанная реакция, к ним мозг обращается раз за разом. Потому необходимо прикладывать усилия, чтобы минимизировать влияние когнитивных ошибок на эмоциональное состояние.

Например: чем чаще человек обращается к когнитивному искажению "чтение мыслей", тем более глубоко это искажение встраивается в систему мышления, тем чаще проявляется в различных ситуациях при взаимодействии с другими людьми. Мозгу удобно находить привычные обоснования при дефиците информации, даже если данные обоснования объективных доказательств не имеют.

Главное, что необходимо знать о когнитивных ошибках:

- когнитивные ошибки – это неверные, искаженные мысли;
- они свойственны многим людям;
- они не являются отдельным диагнозом, однако могут быть симптомом расстройства;
- они усложняют адаптацию личности к ситуации и определяют её реакции;
- они значительно искажают реальность;
- они не имеют веской доказательной базы;
- их необходимо отслеживать и опровергать;

Разновидности когнитивных ошибок

1. Чтение мыслей

Самая распространенная ошибка, свойственная многим людям. Чтение мыслей предполагает додумывание мыслей, чувств и реакций за других людей, преимущественно в негативном фокусе. Причём личность может быть глубоко убеждена в том, что думают, чувствуют и как могут отреагировать другие люди. Как правило, этому нет реальных доказательств. А если доказательства всё-таки есть, они не являются стопроцентной гарантией аналогичного исхода.

Пример: «Они смеются за моей спиной, потому что я выгляжу нелепо», «Он не разговорчив, наверное, потому что я ему неприятен», «Зачем я буду ей писать, она с таким некрасивым человеком не захочет общаться», «Наверное, они испытывают ко мне отвращение» и т.д.

2. Предсказание будущего

Ещё одна популярная когнитивная ошибка, связанная с прогнозированием исхода событий. Предсказание будущего заключается в том, что личность чаще всего предсказывает негативный исход событий.

Пример: «Наверное, он не так меня понял, ну всё, теперь он точно мне не позвонит», «Я опоздал на рейс, значит, начальник затопит мне ужасный скандал!», «Если он не ответил на звонок, значит что-то случилось», «Кольнуло в боку, это точно какая-то болезнь» и т.д. Предсказание будущего зачастую носит локальный характер и не всегда связано со сверхобобщением.

3. Катастрофизация

Данная когнитивная ошибка тесно связана с негативным предсказанием будущего, однако носит категоричный характер с возведением любой ошибки или неудачи в ранг катастрофы. Причем альтернативные варианты исхода отсеиваются, фиксация происходит только на негативе.

Пример: «Если я провалю это собеседование, мне конец!», «Ошибки в жизни недопустимы, если я ещё раз ошибусь, все двери для меня будут закрыты», «Расставание уничтожит меня», «Если они увидят меня в таком состоянии, я сгорю от стыда», «Он не поставил мне лайк, значит, я просто отвратительна» и т.д.

4. Персонализация

Склонность человека интерпретировать события в аспекте личных значений. Например, люди с повышенной тревожностью считают, что события, совершенно не связанные с ними, касаются их лично или направлены против них.

5. Дихотомическое мышление

Склонность человека мыслить крайностями в ситуациях, задевающих его чувства в ситуации опасности. Человек воспринимает мир в контрастных красках, отвергая полутона и нейтральное эмоциональное состояние. Например, человек делает предсказание о наиболее худшем исходе, без учета других вариантов.

6. Выборочное абстрагирование

Склонность игнорировать другую информацию. Вывод делается на недостаточных основаниях.

7. Произвольные умозаключения

Умозаключения, которые являются бездоказательными или противоречащими фактам. Например, работающая мать в конце тяжелого рабочего дня делает вывод: «Я плохая мать».

8. Сверхгенерализация

Неоправданное обобщение на основе единичного случая. Например, после неудачного свидания женщина делает вывод: «Все мужчины одинаковы. У меня никогда ничего не получится в отношениях с мужчинами».

Социально обусловленные искажения

1. Эффект большинства

Человек – существо коллективное. Нам нравится быть как все, даже если мы сами это не всегда осознаем. В ситуации, когда приходит время массово выбирать победителя или фаворита, индивидуальное мышление уступает место групповому. Так, политики не любят опросы. В них налицо эффект подражания, который отвечает за распространение форм поведения, социальных норм и идей среди групп людей вне зависимости от того, какие мотивы или основания есть у этих людей.

2. Отрицание вероятности

Люди не в состоянии правильно оценить риск или опасность того или иного события, занятия. Так, например, автокатастрофы имеют вероятность 1:84, катастрофы самолетов – 1:5000. Но последних боятся больше, чем первых.

3. Эффект ложного консенсуса

Бессознательно мы склонны полагать, что другие мыслят точно так же, как мы. Мы уверены, что большинство окружающих разделяют наши убеждения, даже если у нас нет для этого никакого основания. Проецировать свой способ мышления на других людей очень легко. Но крайне трудно научиться проецировать на себя мысли и взгляды других людей. Это когнитивное искажение часто приводит к эффекту ложного консенсуса. Например, члены террористических организаций склонны преувеличивать число своих сторонников.

4. Эффект привязки (или «якоря»)

Якорение – это склонность опираться на первое полученное значение или информацию при принятии последующих решений.

Заключение

Итак, основной вывод состоит в том, что когнитивные ошибки неизбежны. Они ведут к искажению реальности, являются причиной неразумных оценок, выводов, решений и поступков. Человек ошибается в том, как думают другие. Кажется, что другие думают так же, как мы, оценивают события так же, как мы. Когнитивные ошибки ведут к коммуникативным провалам, т.е. эффектам, показывающим, что намерения говорящего (получить информацию, предупреждение и т.д.) не достигли своей цели. Это возможно, например, в ситуации, когда вместо ответа на вопрос звучит не сообщение информации, а встречный вопрос или ответ на другой вопрос.

Успехи наук о мозге последних десятилетий оказали влияние на весь спектр гуманитарных наук. В философии это дискуссии о рационализме, эмпиризме, скептицизме и реализме, частью которых являются исследования ошибок. В логике ведутся дискуссии о новом психологизме. Появились новые дисциплины: теория аргументации, спора, где важную роль играют темы логических ошибок, ошибок в аргументации.

В социологии можно выделить проблемы управления и манипуляции, также опирающиеся на достижения психологии, теории оценочных суждений, теории принятия решений. Таким образом, исследования когнитивных ошибок / искажений занимают важное место в современных дискуссиях.

Список использованной литературы

1. Ариели Д. Вся правда о неправде. Почему и как мы обманываем. – 2013. – 271, [1] с.
2. Ариели Д. Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения. – М. : Альпина паблишер, 2019. – 335 с.
3. Ариели Д. Предсказуемая иррациональность. Как извлекать выгоду из своих нелогичных поступков. – М. : Альпина паблишер, 2019. – 312 с.
4. Ивлев Ю.В. Теория и практика аргументации : учебник. – М. : Проспект, 2013. – 288 с.
5. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. – М. : АСТ, 2016. – 653 с.
Когнитивные искажения
79
6. Канеман Д., Тверски А. Суждения в условиях неопределенности : эвристические методы и ошибки // Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. – М. : АСТ, 2016. – С. 276–289.
7. Канеман Д., Тверски А. Выбор ценности и фреймы // Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. – М. : АСТ, 2016. – С. 290–300.
8. Курпатов А.В. Красная таблетка-2. Вся правда об успехе. – СПб. : ООО «Дом печати издательства книготорговли «Капитал»», 2019. – 352 с.
9. Лекторский В.А. Эпистемология классическая и неклассическая. – М. : УРСС, 2001. – 255 с.
10. Микешина Л.А. Философия познания. Полемические главы. – М. : ПрогрессТрадиция, 2002. – 624 с