

Ягафарова Гузель Алмасовна,
к.г.н., доцент, ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ, Стерлитамак
Yagafarova Guzel Almasovna, INTI FGBOU HE USPTU

Ибрагимов Эмиль Салаватович,
Студент, ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ, Стерлитамак
Ibragimov Emil Salavatovich, INTI FGBOU HE USPTU

САМОРАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕОДОЛЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

Аннотация: В статье анализируется влияние когнитивных искажений на процесс саморазвития личности. Рассматриваются основные типы когнитивных искажений, препятствующих личностному росту, и предлагаются эффективные методы их преодоления. Приводятся примеры применения этих подходов в повседневной и профессиональной деятельности, а также оценивается их практическая значимость.

Ключевые слова: когнитивные искажения, саморазвитие, когнитивноповеденческая терапия, критическое мышление, осознанность, личностный рост.

В условиях современного информационного общества когнитивные искажения представляют собой значительное препятствие для личностного и профессионального роста. Эти систематические ошибки восприятия и мышления могут существенно ограничивать возможности индивида в достижении поставленных целей. Цель данной статьи – исследовать влияние когнитивных искажений на процесс саморазвития и предложить эффективные методы их преодоления.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать природу когнитивных искажений и их влияние на процесс саморазвития.
2. Изучить существующие методы преодоления когнитивных искажений.
3. Оценить практическую значимость применения этих методов в различных сферах жизни.

Методология исследования основана на анализе научной литературы и обобщении эмпирических данных.

Когнитивные искажения как препятствие на пути саморазвития

Когнитивные искажения представляют собой систематические ошибки в процессе мышления, обусловленные ограничениями человеческого разума, а также влиянием эмоций и внешней среды. Эти искажения приводят к неправильной интерпретации информации, что, в свою очередь, влияет на принятие решений и формирование убеждений [1].

Среди разнообразных когнитивных искажений можно выделить те, которые наиболее существенно влияют на саморазвитие:

1. Эффект подтверждения – тенденция искать и интерпретировать информацию таким образом, чтобы она подтверждала уже существующие убеждения.
2. Искажение доступности – переоценка значимости информации, которая легко вспоминается.
3. Полярное мышление – склонность воспринимать события в крайностях (например, “всё или ничего”).
4. Эффект самосбывающегося пророчества – влияние ожиданий на результаты действий.

Когнитивные искажения снижают объективность оценки ситуации, что может препятствовать постановке и достижению целей. Например, эффект подтверждения приводит к игнорированию конструктивной критики, а полярное мышление мешает реалистичному восприятию своих успехов и ошибок.



Методы и техники преодоления когнитивных искажений

Первым шагом к преодолению когнитивных искажений является их осознание. Развитие навыков самонаблюдения помогает распознавать моменты, когда мышление подвержено искажению.

Критическое мышление позволяет оценивать информацию с различных точек зрения, что способствует снижению влияния когнитивных искажений. Это достигается через постановку вопросов, проверку источников и анализ альтернативных точек зрения.

Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) предлагают практические методы, такие как когнитивная реструктуризация, которые помогают заменять иррациональные мысли на более реалистичные и конструктивные. Например, вместо мысли “Я всегда ошибаюсь” можно сформулировать “Я иногда ошибаюсь, но это часть процесса обучения” [2].

Обратная связь от окружающих и участие в групповых обсуждениях способствуют объективизации восприятия. Другие люди могут помочь выявить и исправить ошибки мышления.

Осознанность помогает человеку фокусироваться на настоящем моменте, снижая влияние автоматических мыслей и эмоций. Практики медитации и дыхательных упражнений способствуют осознанию своих когнитивных привычек [3].

Практическая значимость и примеры использования техник

Распознавание когнитивных искажений полезно в повседневных ситуациях – например, при управлении конфликтами или принятии сложных решений. Осознанность и критическое мышление помогают сохранять спокойствие и рациональность [4].

В профессиональной сфере техники преодоления когнитивных искажений используются для повышения качества управления проектами, ведения переговоров и работы в команде. Например, менеджеры, осознающие эффект подтверждения, стремятся собирать мнения из различных источников, чтобы избежать однобокого подхода.

Исследования показывают, что использование техник КПТ и практик осознанности способствует снижению уровня тревожности и улучшению когнитивной гибкости. Это, в свою очередь, положительно влияет на личностный рост и продуктивность [5].

Список литературы:

1. Василькова, Ж. Г., Дулинец, Г. Г., Скрипченко, Е. А. Активизация когнитивных ресурсов преодоления стресса посредством рационально-эмоциональной поведенческой терапии // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivizatsiyakognitivnyh-resursov-preodoleniyastressa-posredstvom-ratsionalnoemotsionalnoy-povedencheskoy-terapii-na-primere> (дата обращения: 25.12.2024).
2. Блесс, Х., Фидлер, К., & Штрак, Ф. Социальное когнитирование: Как индивиды конструируют социальную реальность. – Хоув и Нью-Йорк: Psychology Press, 2004. – С. 2.
3. Барон, Дж. (2007). Мышление и принятие решений (4-е изд.). НьюЙорк, Нью-Йорк: Cambridge University Press.
4. Плаус, Скотт (1993). Психология суждения и принятия решений. Макгроу-Хилл.
5. Росс, Л. Интуитивный психолог и его недостатки: Искажения в процессе атрибуции // Достижения в экспериментальной социальной психологии: [англ.] / Под ред.: Л. Берковиц. – Академическое издательство, 1977. – Т. 10. – С. 173–220. – ISBN 0–12–015210-X.

