

**Ягафарова Гузель Алмасовна,**  
К.г.н., доцент, ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ, Стерлитамак  
Yagafarova Guzel Almasovna, ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ

**Белов Дмитрий Евгеньевич,**  
Студент, ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ, Стерлитамак  
Belov Dmitry Evgenievich, ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ

**САМОРАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕОДОЛЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ:  
ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ  
SELF-DEVELOPMENT THROUGH OVERCOMING COGNITIVE BIASES:  
EFFECTIVE TECHNIQUES**

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние когнитивных искажений на процесс саморазвития личности. Проанализированы основные виды когнитивных искажений, препятствующих личностному росту, и предложены эффективные техники их преодоления. Приведены примеры применения данных подходов в повседневной и профессиональной деятельности, а также оценена их практическая значимость.

**Abstract:** The article examines the impact of cognitive biases on the process of personal development. The main types of cognitive biases hindering personal growth are analyzed, and effective techniques for overcoming them are proposed. Examples of applying these approaches in everyday and professional activities are provided, and their practical significance is evaluated.

**Ключевые слова:** когнитивные искажения, саморазвитие, когнитивно-поведенческая терапия, критическое мышление, осознанность, личностный рост.

**Keywords:** cognitive biases, personal development, cognitive-behavioral therapy, critical thinking, mindfulness, personal growth.

В условиях современного общества, характеризующегося высокой степенью информационной насыщенности, когнитивные искажения становятся значительным препятствием на пути личностного и профессионального роста. Эти систематические ошибки восприятия и мышления могут существенно ограничивать возможности человека для достижения поставленных целей. Цель данной статьи – изучить влияние когнитивных искажений на процесс саморазвития и предложить эффективные техники их преодоления.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Описать природу когнитивных искажений и их влияние на процесс саморазвития.
2. Рассмотреть существующие методы преодоления когнитивных искажений.
3. Выявить практическую значимость применения данных методов в различных сферах жизни.

Методология исследования базируется на анализе научной литературы, а также на обобщении эмпирических данных.

Когнитивные искажения как барьер на пути саморазвития

Когнитивные искажения – это систематические ошибки в процессе мышления, которые возникают из-за ограничений человеческого разума, а также под влиянием эмоций и окружающей среды. Эти искажения приводят к неправильной интерпретации информации, что в свою очередь сказывается на принятии решений и формировании убеждений [1].

Среди множества когнитивных искажений можно выделить те, которые наиболее значимо влияют на саморазвитие:

- Эффект подтверждения – склонность искать и интерпретировать информацию таким образом, чтобы она подтверждала уже существующие убеждения.
- Искажение доступности – переоценка значимости информации, которая легко вспоминается.
- Полярное мышление – тенденция воспринимать события в крайностях (например, “всё или ничего”).



• 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. Разработка 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].

Заключение

Когнитивные искажения представляют собой значительный барьер на пути саморазвития, поскольку они искажают восприятие реальности и мешают объективной оценке происходящего. Введение подчеркнуло актуальность изучения данного явления, а также указало на значимость разработки методов их преодоления. Статья ставила цель изучить влияние когнитивных искажений на процесс личностного роста и предложить практические техники, которые помогут минимизировать их негативное воздействие.

Выполненные задачи позволили описать природу когнитивных искажений, выявить их влияние на личностный рост и проанализировать методы борьбы с ними. Основное внимание уделено развитию критического мышления, использованию когнитивно-поведенческой терапии и практике осознанности, что демонстрирует практическую ценность представленных рекомендаций. Примеры применения данных техник подтверждают их эффективность как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.

Таким образом, представленные методы и подходы могут быть рекомендованы всем, кто стремится к самосовершенствованию. Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении влияния техник преодоления когнитивных искажений на долгосрочные изменения в поведении и личностном росте. Это направление остаётся крайне важным для современных исследований в области психологии и саморазвития.



### Список литературы:

1. Василькова Жанна Геннадьевна, Дулинец Галина Геннадьевна, Скрипченко Екатерина Андреевна Активизация когнитивных ресурсов преодоления стресса посредством рационально-эмоциональной поведенческой терапии // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivizatsiya-kognitivnyh-resursov-preodoleniya-stressa-posredstvom-ratsionalno-emotsionalnoy-povedencheskoy-terapii-na-primere> (дата обращения: 25.12.2024).
2. Bless, H., Fiedler, K., & Strack, F. Social cognition: How individuals construct social reality (англ.). – Hove and New York: Psychology Press, 2004. – P. 2.
3. Baron, J. (2007). Thinking and deciding (4th ed.). New York, NY: Cambridge University Press.
4. Plous, Scott (1993), The Psychology of Judgment and Decision Making, McGraw-Hill, ISBN 978-0-07-050477-6, OCLC 26931106.
5. Ross, L. The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process // Advances in experimental social psychology: [англ.] / Ed.:L. Berkowitz. – Academic Press, 1977. – Vol. 10. – P. 173–220. – ISBN 0-12-015210-X.

