

УДК 1

Когур Н.Э.

ЛОВУШКИ МЫШЛЕНИЯ: КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯВ ПРАКТИКЕ ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: статья посвящена анализу когнитивных искажений, наиболее часто встречающихся в практике воспитания и оцениваемых с позиции сценарных предписаний. Рассмотрены примеры трансформации родительских установок в самостоятельные ограничивающие убеждения, описана модель формирования у ребенка сценарного ответа на негативное родительское послание. Приведен линейный алгоритм снижения интенсивности влияния когнитивных искажений на психическую жизнь субъекта.

Ключевые слова: когнитивное искажение, ошибка категории, родительская установка, ограничивающее убеждение, скрипт, драйвер.

Рациональность мышления как адаптивный инструмент, не всегда подчиняется правилам формальной логики или теории вероятностей, поэтому и возникают ошибки в восприятии, оценке и интерпретации информации от окружающей действительности.

Когнитивные искажения есть систематические ошибки мышления (ловушки мышления, шаблонные отклонения, иррациональные установки), возникающие основе деструктивных убеждений (предубеждений), на предвзятых умозаключений и стереотипов, которые внедрены в когнитивные схемы индивида и легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей. Когнитивные искажения являются примером эволюционно сложившегося поведения и в большинстве случаев выполняют адаптивную функцию [1, с. 70].

Термин «когнитивное искажение» (cognitive biases) было введено Амосом Тверски и Даниэлем Канеманом в 1972 году в статье «Субъективная вероятность: суждение о репрезентативности» журнала «Когнитивная психология».

Когнитивные искажения (ошибки) возникают в результате.

- 1. Переизбытка информации, «инфоксикации» (ошибки I категории).
- 2. *Сложностей* понимания, дефицита / профицита смыслов (ошибки II категории).
- 3. Необходимости *быстрого* принятия решений / поведенческого реагирования (ошибки III категории).
- 4. Мнестических *дефектов* (повреждений) в отношении запоминаемого и вспоминаемого (ошибки IV категории).

Рассмотрим самые распространённые когнитивные искажения с позиций сценарных предписаний.

1) эффект контраста – усиление (преуменьшение) значения исходного объекта в его контрастном сравнении с другим объектом;

Ситуация: восприятие достижений ребенка в среде успешных сверстников.

Родительская установка: «Ты не можешь быть хуже других».

Ограничивающее убеждение: «Ты должен быть лучшим».

Скрипт: «Не будь ребенком».

Драйвер: «Будь совершенным».

2) *переоценка воздействия* – перенос влияния некоего события в настоящем на события в будущем;

Ситуация: рассуждения о влиянии плохой оценки за контрольную на результат дальнейшего трудоустройства.

Родительская установка: «Будешь плохо учиться – станешь дворником».

Ограничивающее убеждение: «Тебе нельзя ошибаться» / «У тебя нет права на ошибку».

Скрипт: «Не будь собой» / «Не живи».

Драйвер: «Старайся».

3) феномен «справедливого мира» – тенденция людей верить, что мир «справедлив» и, следовательно, люди получают «то, что они заслуживают»;

Ситуация: прогноз будущих событий с опорой на актуальную ситуацию развития ребенка.

Родительская установка: «Будешь хорошо учиться — устроишься на высокооплачиваемую работу / тебя ждет блестящее будущее».

Ограничивающее убеждение: «Ты должен делать правильный выбор» / «У тебя нет права на ошибку».

Скрипт: «Не живи».

Драйвер: «Будь совершенным».

4) *проективное искажение* – убежденность субъекта в том, что другие люди разделяют его мысли, верования, ценности и позиции и т. д.;

Ситуация: приписывание собственных ценностей ребенку в ситуации выбора.

Родительская установка: «Ты же понимаешь, как это для тебя важно».

Ограничивающее убеждение: «Ты не умеешь делать правильный выбор».

Скрипт: «Не достигай успеха».

Драйвер: «Старайся».

5) *иллюзия субъективного контроля* – вера человека в то, что он способен контролировать или, по крайней мере, влиять на результаты событий, на которые на самом деле он влиять не может;

Ситуация: убеждение в повышении интеллектуального потенциала/развитии учебного навыка ребенка в результате совместных занятий взрослого с ребёнком.

Родительская установка: «Если ребенок занимается с родителем, он не может учиться плохо».

Ограничивающее убеждение: «Ты должен оправдывать чужие ожидания».

Скрипт: «Не будь собой».

Драйвер: «Радуй других».

6) *эгоистическая погрешность* — тенденция признавать свою ответственность в большей степени за успехи другого человека, чем за его поражения;

Ситуация: склонность взрослого объяснять нежелательное поведение ребенка чертами личности другого взрослого.

Родительская установка: «Ты весь в отца / мать» → «Убил(а) бы!».

Ограничивающее убеждение: «Ты должен слушать меня / делать как я».

Скрипт: «Не живи».

Драйвер: «Старайся».

7) проклятие знания – убежденность субъекта в том, что его собеседник обладает такими же знаниями/информирован также хорошо, что и он.

Ситуация: попытки родителя объяснить непонятный учебный материал / сложное жизненное явление ребенку с позиции собственного социального опыта.

Родительская установка: «Ты не понимаешь элементарных вещей».

Ограничивающее убеждение: «Ты глупый».

Скрипт: «Не достигай успеха».

Драйвер: «Старайся».

8) эффект повального увлечения/присоединения к большинству – боязнь выделяться из толпы, тенденция делать (или верить в) вещи, потому что много других людей делают (или верят в) это.

Ситуация: стремление родителя организовать долгосрочный или интенсивный содержательный досуг ребенка вопреки его интересам / пожеланиям (внеурочная деятельность, кружковая работа).

Родительская установка: «Все дети чем-то заняты, один ты без дела».

Ограничивающее убеждение: «Будь как все».

Скрипт: «Не будь собой».

Драйвер: «Радуй других».

9) *эгоцентрическое искажение* — вспоминание прошлого в самовозвеличивающей манере;

Ситуация: трансляция родителем искаженного восприятия событий своего школьного прошлого с положительной / лучшей стороны.

Родительская установка: «Когда я учился, мне всё давалось легко / у меня было хорошее поведение (оценки)» или «Я в детстве не расстраивал родителей».

Ограничивающее убеждение: «Будь как я».

Скрипт: «Не будь собой».

Драйвер: «Радуй других».

10) *ошибка* «*после этого*, *значит*, *вследствие этого*» – убежденность в том, что если одно событие предшествует другому, то первое вызывает второе.

Ситуация: объяснение родителем повышения температуры ребенка прогулкой на улице накануне измерения.

Родительская установка: «Ты заболел, потому что вчера гулял на холоде / промочил ноги».

Ограничивающее убеждение: «Нельзя гулять в плохую погоду».

Скрипт: «Нельзя / не делай этого».

Драйвер: «Будь осторожен» [2; 3].

Важно понимать, что психологическое здоровье индивида оценивается с позиций глобального самоотношения. Здесь когнитивные искажения обнаруживают себя в ментальном комплексе отношения субъекта к себе, к другим и к миру, поэтому минимизация их влияния должна происходить пошагово (планомерно) по каждому из указанных векторов.

Важно понимать, что негативные сценарные предписания суть невротическая компонента становления личности. В этой связи приведем линейный алгоритм минимизации влияния когнитивных искажений на психическую жизнь субъекта.

1. Шаг первый: оценка (я знаю...).

Отмечайте когнитивные искажения, учитесь распознавать автоматические мысли.

Основной вопрос: с каким ограничивающим убеждением я имею дело?

Ситуация: отметочная мифология (систематические конфликты с ребенком по вопросу школьной успеваемости).

Ограничивающее убеждение: «Только у плохого родителя ребенок может получать двойки».

Деструктивная когнитивная установка: «Я плохой родитель, потому что мой ребенок принес двойку».

2. Шаг второй: объективизация (мне нужно это, чтобы...).

Анализируйте вторичные выгоды, учитесь рассуждать о личной значимости убеждения, фиксируйте триггеры и телесно-эмоциональные ответы.

Основной вопрос: какова истинная ценность этого убеждения для меня? чьи ожидания я должен оправдать, руководствуясь этим убеждением? Какая неудовлетворенная потребность стоит за этим убеждением?

Например, «Мне нужно, чтобы у ребенка были хорошие оценки, чтобы меня хвалил классный руководитель на родительском собрании? чтобы мои близкие хвалили меня за вклад в учебные успехи ребенка? чтобы я был уверен в способности ребенка самостоятельно оценивать свои школьные достижения и корректировать их? и т. д.».

3. Шаг третий: коррекция (я могу...).

Учитесь формулировать рациональные убеждения и делегировать ответственность за желаемый результат.

Основной_вопрос: каким образом я могу удовлетворить свою потребность, отраженную в деструктивной установке?

Коррекция убеждения: «Школьная отметка не является показателем успешности ребенка, и тем более не является критерием эффективности родительства».

Рациональное убеждение: «У хорошего родителя ребенок может получать любые отметки».

Список литературы

- Боброва Л.А. Когнитивные искажения / Л.А. Боброва // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия: Философия. 2021. №2. С. 69–79.
- 2. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро / Д. Канеман; пер. с англ. В.И. Баканов М.: ACT, 2023. 656 с.
- 3. Филатов А.В. Ловушки и иллюзии мозга / А.В. Филатов. М.: АСТ, 2021. 352 с.

Когур Надежда Эдуардовна – психотерапевт, психолог, ГКУ СО МО Семейный центр помощи семье и детям «Вдохновение», Россия, Коломна.