

Текст: непосредственный // Управление персоналом. – 2021. – № 4. – С. 23-30.

4. Шевчук А. А. Взаимосвязь внутренней и внешней мотивации с производительностью труда / А. А. Шевчук. – Текст: непосредственный // Проблемы управления. – 2020. – № 3. – С. 45-57.

5. Рябова Н. Н. Влияние факторов мотивации на производительность труда / Н. Н. Рябова. – Текст: непосредственный // Психология труда и организационная психология. – 2018. – № 2. – С. 10-18.

УДК 159.955

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.п.с.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Ануфриева Мария Павловна,

обучающаяся, ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: shtankomp@mail.ru

## КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Panchuk E.Yu., Anufrieva M.P.

## COGNITIVE DISTORTIONS

**Аннотация.** Рассматривается понятие «когнитивные искажения», приводится классификация когнитивных искажений, условия их формирования, примеры распространённых когнитивных искажений. Выявлено, как когнитивные искажения влияют на восприятие реальности и принятие решений. Приводятся основные приемы преодоления когнитивных искажений.

**Ключевые слова:** когнитивные искажения, мышление, восприятие мира и реальности, принятие решений.

**Abstract.** The concept of “cognitive distortions” is considered, a classification of cognitive distortions, the conditions for their formation, and examples of common cognitive distortions are given. It is revealed how cognitive distortions affect the perception of reality and decision making. Basic techniques for over-coming cognitive distortions are given.

**Keywords:** cognitive distortions, thinking, perception of the world and reality, decision making.

Когнитивные искажения – это ошибки, систематически возникающие в мышлении и препятствующие достоверному восприятию человеком происходящих событий. Они могут проявляться в предвзятости, чрезмерной уверенности, поспешных выводах. В результате когнитивные искажения приводят к принятию неверных решений, ошибочным выводам, формированию вредных стереотипов и проблемам с ментальным здоровьем. Таким образом, значение изучения проблемы когнитивных искажений для практической психологии трудно переоценить.

В западной психологии когнитивные искажения изучаются преимущественно в рамках бихевиоризма и когнитивной психологии. В отечественной психологической науке данный феномен изучен недостаточно.

Рассмотрим основные виды когнитивных искажений, такие как чёрно-белое мышление, чрезмерное обобщение, игнорирова-

ние доказательств, эмоциональное мышление, подтверждение убеждений.

Чёрно-белое мышление – тенденция видеть вещи и события только в положительном или отрицательном свете. Этот образ мыслей психологи также называют дихотомическим или поляризованным мышлением. При таком подходе человек стремится всё классифицировать на категории «хорошо/плохо» [1].

Человек может принимать «чёрно-белые» решения и иметь подобные убеждения просто потому, что ему не хватает информации или знаний. Если человек не разбирается в своих эмоциях и не может понять других людей, то склонен упрощать восприятие мира и окружающих. Также окружение может выполнять подкрепляющую функцию: зачем рассматривать альтернативу, если люди полностью разделяют твою точку зрения. Некоторые люди могут приходить к чёрно-

белому мышлению из-за неудач в прошлом, в этом случае оно выступает как механизм защиты от негативного опыта.

В межличностных отношениях чёрно-белое мышление может приводить к конфликтам. Человек будет склонен искать только хорошие и плохие варианты, игнорируя разумные компромиссы. Также люди могут не осознавать сложностей и нюансов реальной жизни и воспринимать всё в крайних проявлениях. Личности с категоричным мышлением часто устанавливают нереально высокие стандарты для себя и других. Любое отклонение от этих стандартов может восприниматься ими как неудача, что приводит к хроническому стрессу и тревоге.

Чтобы преодолеть чёрно-белое мышление, нужно обратить внимание на свои мысли и попробовать найти «оттенки серого». Нужно понять, что большинство проблем многогранны. Следует принять сложность жизни и признать, что простые, категоричные решения не всегда применимы.

Чрезмерное обобщение – процесс, при котором человек делает общие выводы на основе ограниченных данных или единичных инцидентов. Это может проявляться в различных аспектах жизни, включая восприятие себя, других людей и событий [2].

Чтобы экономить место в памяти, мозг запоминает обобщения и яркие признаки, игнорируя детали. В этом случае пробелы в знаниях компенсируются стереотипами и прошлым опытом вместо поиска информации и анализа новых вводных. Также если кто-то столкнулся с негативным опытом с одним представителем определённой группы, он может считать, что все представители этой группы ведут себя аналогично. В другом случае, чрезмерное обобщение часто сопровождается сильными эмоциями, такими как тревога или страх, что может усугублять восприятие ситуации.

Это искажение может привести к пессимизму и снижению самооценки. Человек может избегать новых возможностей из-за страха повторения негативного опыта. Обобщение может вызвать недоверие к другим людям и затруднения в построении отношений.

Когда в голову приходит негативная мысль, стоит письменно составить список «за» и «против». Нужно выписать доказательства, которые подтверждают когнитивную установку и которые ей противоречат.

Когда в следующий раз мозг поведёт привычной дорогой, нужно обработать всю информацию не на бумаге, а в голове. Со временем такой анализ мыслей войдёт в привычку и заменит автоматическое мышление объективным. Работа над осознанием и изменением этих паттернов мышления может значительно улучшить качество жизни и психоэмоциональное состояние.

Игнорирование доказательств – явление, при котором человек отвергает информацию, которая противоречит его убеждениям или ожиданиям [3].

Люди склонны искать информацию, которая подтверждает их существующие взгляды, и игнорировать ту, которая их опровергает. Принятие новой информации может вызвать внутренний конфликт, если она противоречит глубоко укоренившимся убеждениям. Влияние окружения также может заставить человека отвергать альтернативные мнения, чтобы не выделяться из группы. Люди могут бояться последствий изменения своих убеждений, что заставляет их игнорировать доказательства.

Игнорирование фактов может привести к принятию неэффективных или даже опасных решений в личной жизни, бизнесе или политике. В социальных и политических дискуссиях игнорирование доказательств может способствовать поляризации мнений и конфликтам. В области медицины игнорирование научных данных может привести к опасным последствиям для здоровья. Также отказ от принятия новой информации может привести к упущению важных возможностей для роста и развития.

Важно развивать навыки критического анализа информации. Оценивать источники, проверять факты и рассматривать разные точки зрения. Быть открытым к альтернативным мнениям и подходам. Это поможет снизить эмоциональный диссонанс. Диалоги с людьми, имеющими разные взгляды, могут помочь увидеть ситуацию с другой стороны и снизить предвзятость. Обучение и чтение научной литературы также помогут сформировать более обоснованное представление о мире и снизить вероятность игнорирования доказательств.

Эмоциональное мышление – искажение, при котором человек принимает свои эмоции за факты, игнорируя объективные данные. Это может привести к искажению

восприятия реальности и негативным последствиям [4].

В условиях стресса люди чаще полагаются на эмоции, чем на логику. Предыдущие неудачи могут усилить склонность к эмоциональному восприятию. Установки, основанные на эмоциях, могут формировать искажённое восприятие.

Эмоциональные реакции могут приводить к конфликтам с окружающими. Человек может считать себя неудачником, основываясь на эмоциях. Эмоции также могут затмить разум, что приводит к неэффективным решениям. Эмоциональное мышление может способствовать тому, что у человека заниженная или, наоборот, завышенная самооценка.

Нужно стремиться к более глубокому самосознанию, чтобы выявлять, когда эмоции начинают влиять на принятие решений. Перед принятием решений следует собирать больше данных и информации. Это поможет сделать более объективные оценки и учесть логические аргументы, а не только эмоциональные реакции. Нужно развивать навыки критического мышления, чтобы оценивать информацию и аргументы более объективно, не давая эмоциям перекрыть разум.

Подтверждение убеждений – психологический феномен, при котором люди склонны искать, интерпретировать и запоминать информацию таким образом, чтобы она подтверждала их уже существующие убеждения и предвзятости [3]. Этот вид когнитивного искажения схож с игнорированием доказательств.

Люди стремятся к подтверждению своих убеждений, чтобы избежать тревоги и дискомфорта, связанных с сомнением. Окружение и социальные группы могут усиливать определённые взгляды, создавая эффект «эхо-камеры». Подтверждение существующих убеждений требует меньше усилий, чем анализ новой информации. Убеждения часто связаны с личными ценностями и идентичностью, что делает их защиту более важной.

Игнорирование противоречивой информации может привести к поверхностному пониманию тем. Трудности в принятии новых идей и подходов, принятие неверных решений на основе неполной или предвзятой информации могут замедлить личностный и профессиональный рост. Также может наблюдаться усиление разногласий между

людьми с различными взглядами, что приводит к социальной поляризации.

Важно общаться с людьми, имеющими разные точки зрения, чтобы расширить своё понимание. Признавать свои предвзятости и стараться осознанно подходить к своим убеждениям. Работать над тем, чтобы быть более восприимчивым к новым взглядам и концепциям. Развивать навыки анализа и оценки информации, задавать себе вопрос о её достоверности и источниках.

Когнитивные искажения формируются под влиянием множества факторов, включая личный опыт, социальную среду, культурные особенности и биологические аспекты работы мозга. Рассмотрим каждый из этих факторов [2].

Личный опыт влияет на то, как мы воспринимаем информацию. Например, если у человека был негативный опыт в определённой ситуации, он может преувеличить риск в будущем, основываясь на этом опыте. На основании личного опыта люди могут делать обобщения, которые не всегда соответствуют действительности.

Окружение может влиять на наши убеждения и поведение. Люди склонны подстраиваться под мнения и действия группы, чтобы избежать конфликта. Убеждения и предпочтения формируются в контексте социальных норм и ожиданий. В современном мире социальные сети могут создавать «эхо-камеры», где пользователи видят только ту информацию, которая подтверждает их взгляды.

Культура формирует систему ценностей, которая влияет на восприятие мира. Например, коллективистские культуры могут акцентировать внимание на групповых интересах, тогда как индивидуалистские – на личных достижениях. Язык, на котором мы говорим, также может влиять на то, как мы думаем и воспринимаем мир. Разные языки могут акцентировать различные аспекты реальности. Образовательные системы и семейные традиции формируют подходы к мышлению и восприятию информации.

Разные области мозга отвечают за восприятие, принятие решений и эмоциональную регуляцию. Например, лимбическая система играет ключевую роль в эмоциях, что может влиять на то, как мы обрабатываем информацию. Мозг ограничен в своих способностях и имеет тенденцию к экономии ресурсов. В результате этого он использует

различные эвристики и упрощения в мышлении, что может привести к искажению поступающей информации. Мозговая деятельность способна изменяться под влиянием опыта, что может, как улучшать, так и ухудшать способности к критическому мышлению.

Когнитивные искажения оказывают значительное влияние на поведение человека в повседневной жизни, его здоровье и восприятие информации в социальных сетях и медиа. Рассмотрим примеры каждого из этих аспектов.

Фанат футбольного клуба заметил, что когда он надевает на игру футболку с символикой команды, то она выигрывает. Тогда юноша начинает считать, что эта футболка приносит удачу и помогает выигрывать. Хотя по факту победа зависит от ряда других факторов: состава, тактики тренера, уровня подготовки соперников и т.д.

Девушка часто встречает в социальных сетях позитивные отзывы блогеров о конкретном бренде косметики. В результате она начинает думать, что этот бренд действительно хорош, поскольку о нём много говорят. В то же время рассказы о продукции могут быть просто рекламой или они основаны на субъективных ощущениях.

Родители отказываются делать собственным детям прививки. Они считают, что риск осложнений после болезни меньше, чем риск осложнений от самой вакцинации. Однако на самом деле шанс заболеть значительно выше, чем получить осложнение от прививки.

Для распознавания когнитивных искажений нужно обратить внимание на свои мысли. Вести дневник мыслей, фиксируя ситуации, когда чувствуете себя плохо или испытываете сильные эмоции. Записывать, что думали в этот момент. Отмечать ситуации или события, которые вызывают у вас негативные мысли, это поможет понять, когда и почему возникают искажения [5].

Можно использовать такие методы самонаблюдения как: практика осознанности, рефлексия и обсуждение с другими. Практика осознанности заключается в регулярных медитациях и практиках, которые помогают лучше осознавать свои мысли и эмоции, что позволяет быстрее распознавать искажения. Рефлексия основывается на том, что после эмоционально насыщенных ситуаций важно выделить время для размышлений. Что вы

чувствовали? Какие мысли возникали? Как они могли быть искажены? Обсуждение с другими заключается в обсуждении своих мыслей с близкими и друзьями. Часто внешний взгляд может помочь увидеть ситуацию под другим углом.

Практические советы по изменению мышления: переформулирование, составление списка достижений, постановка целей. Переформулированием можно заменять негативные мысли на более реалистичные. Например, вместо «Я всегда всё делаю неправильно» можно сказать: «Я иногда ошибаюсь, но это нормально». В список достижений записывать свои успехи и положительные моменты. Это поможет изменить фокус с негативного на позитивное. Устанавливайте конкретные, измеримые и достижимые цели. Это поможет сосредоточиться на прогрессе и уменьшит чувство безысходности.

Немаловажную роль играют психотерапия, психологическая помощь и коучинг в преодолении когнитивных искажений. Психотерапевт, психолог может помочь глубже понять корни когнитивных искажений и разработать стратегии их преодоления. Это может включать когнитивно-поведенческую терапию, которая направлена на изменение негативных мыслительных паттернов. Коуч может помочь сосредоточиться на достижении целей и применении практических методов для изменения мышления. Он может предложить техники для улучшения самодисциплины и мотивации.

Работа с когнитивными искажениями требует времени и усилий, но с помощью самонаблюдения, рефлексии и поддержки профессионалов можно значительно улучшить своё мышление и общее качество жизни.

Осознание когнитивных искажений является важным шагом на пути к личному росту и улучшению качества жизни. Понимание того, как наши мысли могут исказить реальность, позволяет нам более объективно воспринимать окружающий мир и принимать более взвешенные решения. Применение техник критического мышления и саморефлексии помогает нам распознавать и преодолевать эти искажения, что в свою очередь способствует развитию эмоциональной устойчивости и улучшению межличностных отношений. В конечном итоге, работа над своими когнитивными искажениями открывает двери к более осознанной, гармоничной

и удовлетворяющей жизни. Инвестируя время и усилия в самопознание, мы не только улучшаем собственное благополучие, но и

становимся более чуткими и поддерживающими членами общества.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рубль А. Чёрно-белое мышление: что это такое и как его преодолеть / А. Рубль. – Текст: электронный. – URL: [https:// skill-box.ru/media/growth/black-and-white-thinking/](https://skill-box.ru/media/growth/black-and-white-thinking/) (дата обращения: 26.10.2024).

2. Аравина Ю. Что такое когнитивные искажения мышления: причины появления, виды, примеры, как от них избавиться / Ю. Аравина. – Текст: электронный. – URL: <https://practicum.yandex.ru/blog/chto-takoe-kognitivnye-iskazheniya/> (дата обращения: 29.10.2024).

3. Мельков С. В. Склонность к подтверждению своей точки зрения и предвзя-

тость подтверждения / С. В. Мельков. – Текст: электронный. – URL: <https://www.b17.ru/article/470796/> (дата обращения: 30.10.2024).

4. Мельков С. В. Отклонение в сторону соответствия эмоциям / С. В. Мельков. – Текст: электронный. – URL: <https://www.b17.ru/article/465293/> (дата обращения: 30.10.2024).

5. Склонность к подтверждению. – Текст: электронный. – URL: <https://4brain.ru/blog/confirm-propensity/> (дата обращения: 31.10.2024).

УДК 331.1; 159.9

к.п.с.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: [eranchuk05@mail.ru](mailto:eranchuk05@mail.ru)

Марченко Дмитрий Александрович,  
обучающийся, ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: [d.mch@rambler.ru](mailto:d.mch@rambler.ru)

## САМОМЕНЕДЖМЕНТ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ СОТРУДНИКОВ

Panchuk E.Yu., Marchenko D.A.

### SELF-MANAGEMENT AS A TOOL FOR INCREASING EMPLOYEE EFFICIENCY

**Аннотация.** В статье приведен анализ влияния самоменеджмента на эффективность работы сотрудников. Рассмотрены теоретические аспекты самоменеджмента, проанализированы методы и инструменты, предложены рекомендации по внедрению наиболее эффективных практик самоменеджмента в корпоративную культуру.

**Ключевые слова:** самоменеджмент, тайм-менеджмент, целеполагание, планирование, мотивация, эффективность.

**Abstract.** The article provides an analysis of the influence of self-management on employee performance. The theoretical aspects of self-management are considered, methods and tools are analyzed, and recommendations are offered for introducing the most effective self-management practices into corporate culture.

**Keywords:** self-management, time management, goal setting, planning, motivation, efficiency.

В условиях стремительных изменений современного мира, когда требования к профессиональной деятельности становятся все более высокими, эффективность работы сотрудников приобретает особую значимость. Важнейшим фактором, способствующим достижению высоких результатов, является способность работников к самоменеджменту,

что подразумевает умение самостоятельно ставить цели и контролировать их достижение, организовывать свое время.

Самоменеджмент представляет собой совокупность навыков и техник, которые позволяют индивиду эффективно управлять своими ресурсами, как временными, так и психоэмоциональными. Он включает в се-