

Доклад для методического семинара «Школа молодого куратора»

**Феномен
«КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ»
в рамках проведения профилактики суицидального поведения**

Педагог-психолог СППС ОИВР БГТУ

Коробейко Светлана Валерьевна

Определение

Когнитивные искажения - это:

- систематические отклонения в поведении, восприятии, мышлении;
- обусловленные субъективными убеждениями (предубеждениями) и стереотипами;
- социальными, моральными и эмоциональными причинами;
- сбоями в обработке и анализе информации;
- физическими ограничениями и особенностями строения человеческого мозга.

Нарушения на любом из этих уровней могут привести к серьёзным когнитивным искажениям. Чем больше нарушений, тем устойчивее будут убеждения, опаснее психоэмоциональное состояние, и длительнее период восстановления.

**Теоретическое обоснование
феномена «когнитивных искажений»**

Понятие «когнитивное искажение» было введено в 1972 году Амосом Тверски (1937-1996, израильский когнитивный и математический психолог, автор идеи, что люди поступают, основываясь на предубеждениях) и Даниэлем Канеманом (1934-2024, израильско-американский психолог, основоположник поведенческой экономики, автор идеи иррациональности отношения человека к риску в принятии решений, в 2002 году был удостоен Нобелевской премии за интеграцию психологических исследований в экономическую науку).

Однако ранее в 1963 году Аарон Бек и Альберт Эллис описывали сходные феномены как «ошибки мышления» и «иррациональные установки».

Анкета «Шкала безнадёжности А.Бека» рекомендована Министерством образования Республики Беларусь в качестве мониторингового исследования настроения студентов, где затрагиваются вопросы отношения к будущему, переживаемым чувствам по отношению к своим успехам или неудачам.

Сравнительный анализ определений среди учёных:

- С.А. Малкина: *преувеличенные, ригидные паттерны (устойчивы шаблоны) мышления.*
- В.Б. Пархомович: *ошибки восприятия и переработки информации.*
- Джон Грохол: *способ, которым разум убеждает в чем-то неправдивом.*
- Я.В. Артемова, О.А. Лежнина: *разновидность ошибок, отклоняющихся от рационального мышления.*
- И.С. Иванюк: *систематические отклонения, обусловленные убеждениями и особенностями мозга.*

Распространённые проявления «когнитивных искажений» в общественном сознании

Суеверия, стереотипы, предвзятое мнение, иллюзорное превосходство, консерватизм, завышенные ожидания, субъективные оценки, самоуверенность, видение в «чёрно-белом свете», «свой-чужие», «друзья-враги», «тяжело-легко», намеренное заблуждение – избегание реальности, эгоистическая погрешность.

Механизм действия:

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ приводят к КОГНИТИВНОМУ ДИССОНАНСУ – несоответствию собственного представления с действительностью – и в итоге к – ВНУТРЕННЕМУ КОНФЛИКТУ.

Последствия «когнитивных искажений» могут проявляться в повышенной тревожности, депрессии, развитии зависимостей.

Практическое проявление

Когнитивные искажения возникают:

- на основе дисфункциональных убеждений,
- внедрённых в когнитивные схемы
- в виде автоматических мыслей.

Люди склонны создавать свою собственную «субъективную социальную реальность», зависящую от их восприятия, и эта субъективная реальность может определять их поведение.

Когнитивные искажения могут приводить к ошибочному восприятию, неточности суждений, нелогичным интерпретациям, иррациональному поведению.

! Когнитивные искажения позволяют быстро действовать. – Опасность заключается в том, что человек долго может находиться в состоянии подавленности, растерянности, неопределённости в следствии собственных заблуждений, а потом быстро принять решение и действовать в негативном ключе. (Например, разорвать отношения, уволиться, переехать...)

Связь «когнитивных искажений» и суицидальных мыслей

Исследование Лауры Л. Фазакас-ДеХуг (Факаш-Дехуг) и др. в 2017 показало, что когнитивные искажения имеют прямое и значимое влияние на суицидальные мысли.

Трудности изменения сложившихся убеждений, сложности адаптации к новым условиям влияют на суицидальность опосредованно, через усиление искажений, создавая болезненную, безнадежную картину мира.

Важно! различать когнитивные ошибки и когнитивные искажения. Ошибаться могут многие по многим вопросам и это норма. Постоянно видеть всё в негативном свете опасно.

Когнитивные искажения отличаются от эпизодических когнитивных ошибок:

- Автоматизмом – возникают непроизвольно, не осознаются
- Системностью – упрощая восприятие, возникают в различных жизненных ситуациях
- Устойчивостью – устойчивы во времени и сложно корректируются

Особенности когнитивных искажений в юношеском возрасте

- О собственных переживаниях студенты говорят редко. Складывается впечатление, что «Я ОДИН ТАКОЙ».
- До 25 лет образ будущего находится в стадии формирования. Студенты планируют краткосрочную перспективу.
- Студенты трудно определяют, что нуждаются в помощи. Не знают к кому и зачем можно обратиться.
- Катастрофизируют трудности.

Когнитивные искажения, которые приводят к болезненным переживаниям

Наименование	Описание	Результат
Фильтрация	Видеть только плохое. Хорошее не замечается или кажется неважным.	Чувство безнадежности, подавленность
Поляризованное мышление	Думать только крайностями: либо идеально, либо ужасно; либо полный успех, либо полный провал. Нет полутонов.	Сильная самокритика, разочарование, отказ от попыток

Чрезмерное обобщение	Делать глобальный вывод из одного случая. Использовать слова: «всегда», «никогда», «все», «никто»	Ожидание постоянных неудач, страх пробовать новое
Поспешные выводы	– Чтение мыслей: уверенность, что другие думают о тебе плохо без доказательств. – Гадание: ждать, что «всё закончится плохо», и верить в это как в факт.	Тревога, недоверие, отказ от действий
Катастрофизация / Минимизация	– Раздувать проблему до гигантских размеров, ожидая самого ужасного исхода («Это КОНЕЦ!»). – Преуменьшать свои успехи или хорошие стороны («Это была просто удача, ничего особенного»).	Паника, тревога, низкая самооценка
Персонализация	Брать на себя вину за то, что явно не твоя ответственность. Считать, что действия других всегда связаны с тобой («Это из-за меня»).	Чувство вины, стыд
Заблуждение контроля	– Внешний контроль: беспомощность, будто ты - жертва обстоятельств и другие управляют твоей жизнью («Я ничего не могу поделать») – Внутренний контроль: чрезмерная ответственность за других людей («Я должен сделать всех счастливыми»).	Беспомощность и апатия (внешний); напряжение и вина (внутренний)
Ошибочное представление о справедливости	Уверенность, что жизнь должна быть справедливой всегда, и сильное возмущение, когда это не так.	Обида, гнев, разочарование в мире
Отказ от позитива	Отмахиваться от комплиментов, удач или хороших событий, находить им «но» или обесценивать («Да ладно»).	Невозможность радоваться, ощущение, что хорошего не заслуживаешь

Долженствование	Жесткие правила в голове о том, что ты, другие или мир должны или обязаны делать/быть. Использование слов «должен», «обязан», «надо».	Вина, если не соответствуешь, гнев, если другие не соответствуют
Эмоциональное мышление	Принимать свои чувства (особенно негативные) как неопровержимое доказательство реальности («Я чувствую себя неудачником, значит, я им являюсь»).	Усиление негативных эмоций, искажение реальности
Ожидание изменений от других	Убежденность, что твое счастье зависит от того, изменятся ли другие люди или обстоятельства («Если бы он/она/они только... тогда я был бы счастлив»).	Пассивность, зависимость от других, разочарование
Навешивание ярлыков	Давать себе или другим жесткие, глобальные и оскорбительные оценки на основе одного поступка или ошибки («Я тупой», «Он придурок»).	Низкая самооценка, гнев, конфликты
Всегда быть правым	Непреодолимая потребность любой ценой доказать свою правоту, даже в мелочах. Неумение признавать ошибки или точку зрения другого.	Конфликты, изоляция, напряжение
Награда за жертвенность	Убеждение, что страдания, отказ от своих желаний и огромные усилия приведут к заслуженному счастью и признанию («Вот пострадаю сейчас, зато потом...»).	Истощение, обида, если «награда» не приходит

Туннельное мышление

– это когнитивное искажение, при котором человек концентрируется только на одной точке зрения или варианте решения проблемы, игнорируя всю остальную информацию, аргументы и возможности. Оно проявляется как узкое поле восприятия, и может приводить к принятию неверных или нелогичных решений, особенно в условиях стресса.


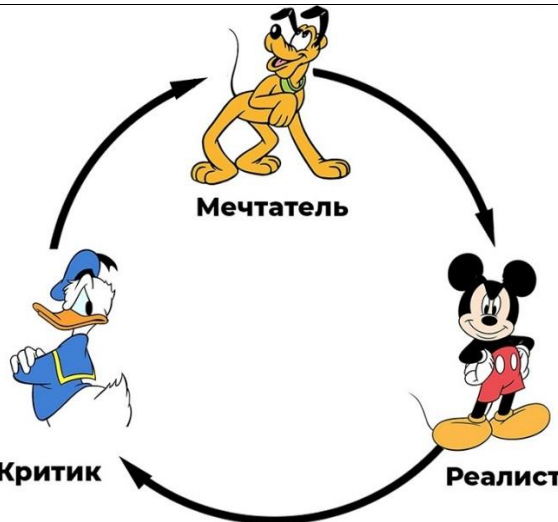
Рекомендации кураторам

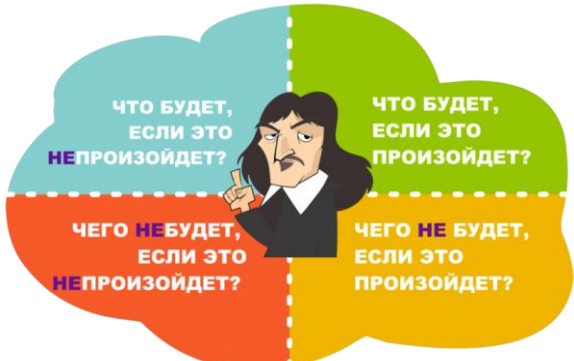
Профилактическая работа с студентом, находящимся в состоянии глубокого экзистенциального кризиса, должна быть крайне деликатной и направленной на постепенное укрепление смыслового фундамента личности.

Профилактика:

- Обучение студентов управлять своими эмоциями: понимать, принимать, проверять, проявлять
- Помочь студентам понять, что трудности – временное явление, они могут как появляться, так и проходить, изменяться
- Расширять их жизненные горизонты: обсуждать перспективы профессии
- Наполнять их жизнь новыми ценностями: увлечения, хобби, интересы

Техники

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ и решение трудных жизненных задач		
«Шесть шляп»	поиски оптимального решения из кризисной ситуации	<p>Шесть шляп</p>  <p>Стратегическое мышление Аналитическое мышление Творческое мышление</p> <p>Эмоционально-интуитивное мышление Оптимистическое мышление Критическое мышление</p>
«Стратегия Диснея»	организовать процесс мышления человека при планировании таким образом, чтобы помочь ему использовать уже имеющиеся у него творческие способности в нужное время и в нужном месте	 <p>Мечтатель</p> <p>Критик Реалист</p>


«Квадрат Декарта»	прояснение значимых критериев выбора и последствий каждого решения	
-------------------	--	--

«SWOT-анализ»	анализ социального портрета личности	<p style="text-align: center;">SWOT-анализ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%; background-color: #4a86e8; color: white;"> Возможности (O) 1. 2. 3. </td> <td style="width: 25%; background-color: #4a86e8; color: white;"> Угрозы (T) 1. 2. 3. </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #4a86e8; color: white;"> Силы (S) 1. 2. 3. </td> <td style="background-color: #d9ead3;"> SO Как использовать сильные стороны для максимизации возможностей </td> <td style="background-color: #d9ead3;"> ST Как использовать сильные стороны для минимизации угроз (потерь) </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d9ead3;"> Слабости (W) 1. 2. 3. </td> <td style="background-color: #d9ead3;"> WO Как минимизировать слабые стороны, используя возможности </td> <td style="background-color: #d9ead3;"> WT Как минимизировать слабые стороны и избежать угроз </td> </tr> </table>		Возможности (O) 1. 2. 3.	Угрозы (T) 1. 2. 3.	Силы (S) 1. 2. 3.	SO Как использовать сильные стороны для максимизации возможностей	ST Как использовать сильные стороны для минимизации угроз (потерь)	Слабости (W) 1. 2. 3.	WO Как минимизировать слабые стороны, используя возможности	WT Как минимизировать слабые стороны и избежать угроз
	Возможности (O) 1. 2. 3.	Угрозы (T) 1. 2. 3.									
Силы (S) 1. 2. 3.	SO Как использовать сильные стороны для максимизации возможностей	ST Как использовать сильные стороны для минимизации угроз (потерь)									
Слабости (W) 1. 2. 3.	WO Как минимизировать слабые стороны, используя возможности	WT Как минимизировать слабые стороны и избежать угроз									

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

«Аффирмации»	изменения мышления, расширение границ восприятия и повышение мотивации	
--------------	--	---

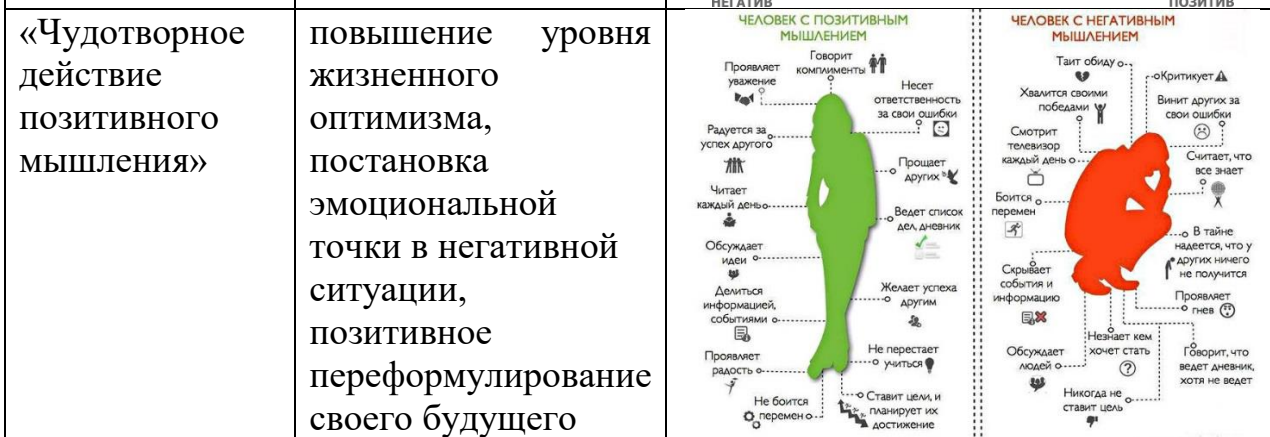
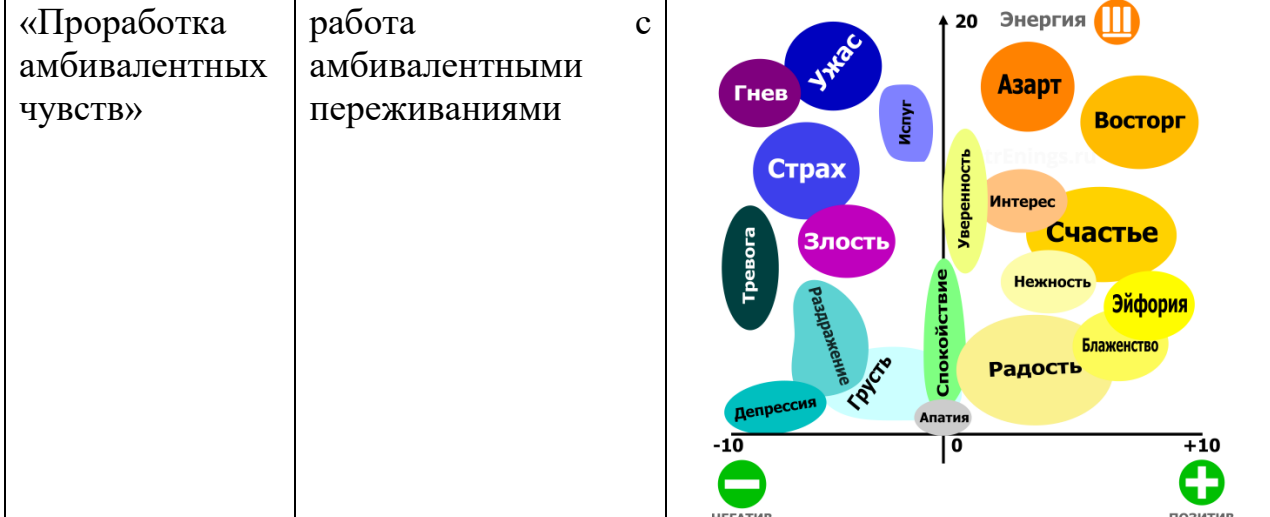
«Выщелкивание негативных мыслей»	«борьба» с иррациональным мышлением	<p style="text-align: center;">таракашки :)</p> 
----------------------------------	-------------------------------------	---

«Бумажный человек»	снижение агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе); развитие толерантного отношения к себе и окружающим	<p style="text-align: center;">Упражнение "Бумажный человек"</p> <p style="text-align: center;">Цель: работа с агрессией, аутоагрессией, низкой самооценкой.</p> 
--------------------	--	--

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

«Мои победы»	100 умение сфокусироваться на своих достижениях	
«Разговор перед зеркалом»	формирование самооценки и уверенности в себе	
«Молодец»	выработка полезных привычек и их закрепление, поднятие самооценки	

ПРОРАБОТКА АМБИВАЛЕНТНЫХ ЧУВСТВ



КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

