Що таке когнітивні упередження?

Ментальні викривлення (когнітивні упередження) – це такі вади у сприйнятті інформації, що викликають спотворення суджень про навколишній світ, які, своєю чергою призводять до хибних дій, поведінки, уявлень тощо. Людина створює власну суб’єктивну реальність, що може значно відрізнятися від об’єктивних факторів навколишньої дійсності.

Ментальні викривлення є протилежністю свідомому сприйняттю та обробці інформації.

Когнітивні викривлення легко виявити при аналізі поведінкового ланцюжка: виявлення стимулу для певної поведінкової реакції, а також думок, відчуттів та почуттів, що виникали між стимулом і реакцією. Така техніка належить до методології когнітивно-поведінкової терапії.

Види ментальних спотворень

1. Надмірне узагальнення. Ми говоримо про надмірне узагальнення, коли висновок про щось загальне робиться на основі одиничної події або факту. Наприклад: “Якщо керівник мені зробив зауваження, значить моя робота нічого не варта”.

Доволі часто ознакою надмірного узагальнення може бути використання у мові наступних слів: “ніколи”, “нічого”, “як завжди”, “всі”, “постійно”. Гіперузагальнення сприяє такому сприйняттю інформації, коли ми відфільтровуємо певні події, щоби вони підпадали під наші уявлення.

Наприклад: “Він завжди запізнюється”. За такого узагальнення нам буде важко змінити думку про людину, навіть, якщо вона не спізнюватиметься кожного разу.

1. Персоналізація

Мова йде про самоозвинувачення за події, що не належать до сфери вашого впливу. За умов персоналізації людина буде впевненою, що все, що кажуть або роблять інші люди, направлене на неї, а сама вона є причиною тих або інших подій.

Наприклад: “Через мене мій менеджер у поганому гуморі” (якщо це твердження безпідставне, тобто ви навмисне нічого для цього не зробили).

1. Фільтрування

Фокус на негативних складових та ігнорування позитивних. Фільтрування не дає людині змоги отримати ресурс, оскільки концентрація уваги направлена на негативні події. Таке сприйняття дійсності нерідко призводить до депресії.

Наприклад: “У мене був абсолютно жахливий день” (об’єктивно, у кожному дні буває щось хороше).

1. Ігнорування позитивних моментів

Коли всі сприятливі події у житті пояснюються з точки зору удачі, везіння, збігу обставин тощо. Ця позиція також є програшною, оскільки за неї людина вважає, що заслуговує тільки на погане, а все хороше з нею трапляється випадково. Наприклад: “Мені просто пощастило з підвищенням заробітної платні, цього кварталу його отримали усі”.

1. Чорно-біле (All-or-Nothing) мислення

Йдеться про впадання у крайнощі. Досить часто чорно-біле мислення використовують як форму маніпуляції, оскільки воно спирається на те, що людина оцінює ситуацію лише тут і зараз, не інтегруючи минулий досвід.

Наприклад: хтось робить вам зауваження і ви робите висновок, що він або вона прискіпливо до вас ставиться (при цьому, ігнорується весь попередній досвід спілкування та відносин між вами).

Дане когнітивне викривлення формує полярність сприйняття та призводить до емоційної нестабільності, за якої, наприклад, одна й та сама людина, вам буде видаватися то доброю, то злою.

1. Катастрофізація

Жартуючи, ми кажемо про це “робить із мухи слона”. Катастрофізація полягає у масштабуванні і гіперболізації “поганих” думок. Наприклад: “Якщо я вчасно не закінчу задачу, мене із соромом звільнять”.

1. Емоційне розмірковування

Полягає у надмірному покладанні на емоції, за якого власна реакція на подію не розрізняється з об’єктивними фактами. Наприклад: “Мені страшно, значить я – в небезпеці”.

1. “Як має бути” формулювання. Мова йде про відчуття себе винним з приводу не притримання того, “як має бути” (як ви маєте почуватися, відчувати, думати тощо). Наприклад: “Хороший співробітник має бути пунктуальним”. За такої думки навіть одноразове запізнення буде значно підвищувати рівень тривоги.

*Психолог Ольга Лозовська*