

УДК 316.75

ИСКАЖЕННЫЕ КОГНИТИВНЫЕ СХЕМЫ КАК ПРИЧИНА ИРРАЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

А.В. Бенелли¹, Л.Н. Бенелли¹, А.Л. Рассказова²

¹Московский информационно-технологический университет – Московский архитектурно-строительный институт

²Московский городской педагогический университет

DOI: 10.26456/vtpsyed/2020.1.097

Обсуждаются проблемы понимания причин иррационального поведения личности через призму когнитивного подхода: обосновывается влияние искаженных когнитивных схем на формирование иррациональных убеждений и установок, лежащих в основе неадаптивного поведения. Описываются детерминанты поведения человека в обществе через парадигму когнитивных схем. Рассматривается возможность изучения искаженных когнитивных схем личности через выявление психологических процессов, на которых основывается восприятие и принятие человеком решений. Делается предварительный вывод о том, что иррациональное поведение имеет социально-психологическую природу, в большинстве случаев обусловлено попыткой преодоления чувства субъективного эмоционального неблагополучия и обусловлено сложившимися у личности искаженными когнитивными схемами.

Ключевые слова: *когнитивные схемы, иррациональное поведение, когнитивные модули, когнитивно-искаженные установки.*

Осмысление и принятие окружающего мира и своего места в нем обусловлено тем, как личность мыслит и какого рода суждения выносит по поводу конкретного факта или события.

Исследователи отмечают, что чаще всего когнитивная сфера личности иррационально отражает объективную действительность – в суждениях человека часто наблюдаются систематические ошибки и отклонения [5]. Данный феномен в научной практике принято обозначать термином «когнитивные искажения», которые образуют в дальнейшем устойчивые модули, называемые «когнитивные схемы».

Изучение когнитивных схем начиналось с исследований Амоса Тверски и Даниеля Канемана. В дальнейшем идея этих исследований развилась и в рамках теории когнитивного подхода А. Бека: ключевая роль в процессе выживания организма отводится умению перерабатывать информацию, в результате чего формируются некие модули поведения, то есть вырабатывается самостоятельная программа личностного поведения. Согласно когнитивному подходу, такие когнитивные модули могут быть адекватными либо неадекватными. При наличии когнитивных искажений в переработке информации формируется аномальная неадекватная программа.

Итак, *когнитивные искажения* – это закрепленные в когнитивной сфере повторяющиеся ошибочные суждения, детерминированные личностно-эмоциональными особенностями индивида, а также шаблонные

когнитивные схемы, активизирующиеся в личностно-значимых ситуациях.

Складываясь в когнитивные схемы, субъективно-оценочные искажения определяют поведение человека в обществе, из чего следует, что искаженные когнитивные схемы нередко являются причиной неверных или неточных суждений, искажённых интерпретаций и иррационального поведения в последующем опыте человека [7].

Исследователи отмечают, что одни искаженные когнитивные схемы могут быть ресурсом более эффективного функционирования личности в определённых условиях, в то время как другие искаженные когнитивные схемы представляют собой прямое следствие ограниченности возможностей человека в плане обработки информации или же отсутствия необходимых психических механизмов. Исследуя выбранную проблематику, в дальнейшем мы будем применять термин «искаженные когнитивные схемы», поскольку единичные суждения и умозаключения под воздействием личного опыта человека складываются именно в такие устойчивые личностные когнитивные конструкты, которые влияют, по сути, на жизнедеятельность личности.

Для исследователей изучение искаженных когнитивных схем личности делает возможным выявлять психологические процессы, на которых основывается восприятие и принятие человеком решений.

Специалисты отмечают, что причинами формирования искаженных когнитивных схем могут быть моральные и эмоциональные факторы, влияние социума, ограниченные возможности человеческого мозга в плане обработки информации, нарушения в обработке информации, неконтролируемый поток всевозможных мыслей в сознании (ментальный шум) [5, 9].

Исследование когнитивных схем в 60-х гг. XX в. позволило опровергнуть незыблемое на тот момент научное мнение о том, что разум – это точнейший механизм, и присущие ему ошибки – лишь следствие работы с некачественной, неполной информацией и/или в результате вмешательства эмоций в его работу.

Ученые установили, что человеческий разум не только далек от совершенства, но и сам по себе имеет ограничения, которые в обыденности люди склонны приписывать к ограничениям, обусловленным качеством и полнотой информации и эмоциональными всплесками, и на этой иррациональной основе большинство людей выстраивает устойчивые индивидуальные модели поведенческой активности [1].

Таким образом, мыслительная способность индивида может влиять и на его поведение (рис. 1).

Впервые об искаженных когнитивных схемах упоминают Амос Тверски и Даниель Канеман в 1972 г. в процессе изучения числовой грамотности людей. Учёные выявили влияние на мышление людей и принятие ими решений навязанных стереотипов. Со временем научные

изыскания Тверски и Канемана получили широкое развитие, став настоящими исследовательскими программами и выйдя за пределы психологии в научно-исследовательскую сферу других дисциплины, среди которых присутствуют даже политология и медицина. Установлено, что искаженные когнитивные схемы проявляются в более сложных, чем ощущение и восприятие, когнитивных процессах: главенствующую роль в формировании искаженных когнитивных схем играют сложные познавательные процессы, такие как мышление, память, социальный интеллект (восприятию других людей и различных групп, например, наций). Сами же искаженные когнитивные схемы в процессе исследований были разделены на категории по разным принципам [5].

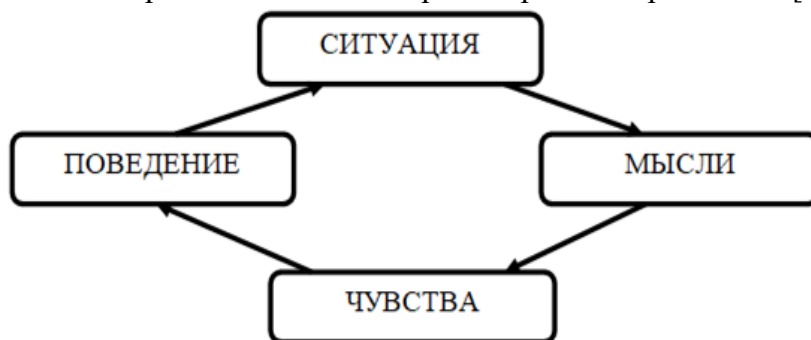


Рис. 1. Модульная схема ситуативно-поведенческой модели взаимосвязи эмоциональной и когнитивной сфер личности.

Выделяют два типа искаженных когнитивных схем: которые в большей степени характерны для социальных групп и те, что проявляются на личностном уровне. Существуют также искаженные суждения и умозаключения, связанные с индивидуальными особенностями мозга в плане восприятия, вспоминания и способности делать выводы.

При этом какие-то из искаженных когнитивных схем оказывают влияние на принятие решений, когда имеет место быть приоритетность выбора, другие проявляются благодаря неким причинно-следственным связям, третьи вообще связаны со свойствами памяти человека. Определённые искаженные когнитивные схемы могут отражать мотивацию человека, объясняя многие стереотипы и шаблоны массового сознания, а также конкретные групповые поведенческие паттерны. А посредством специальных опытов было доказано и существование искаженных когнитивных схем, связанных с обострёнными реакциями людей на определённые раздражители [2].

Основная идея когнитивного подхода А. Бека состоит в том, что ключевая роль в процессе выживания организма отводится умению перерабатывать информацию, в результате чего формируются некие модули поведения: человек выживает, получая информацию из окружающей среды, синтезируя ее и планируя действия на основе этого синтеза, то есть вырабатывая самостоятельно программу поведения.

Собственно когнитивные схемы личности, которые представляют собой базальные убеждения, начинают формироваться в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми другими. Индивидуум формирует собственную Я-концепцию, концепцию других, окружающего мира и концепцию своего существования в мире. Такие схемы-концепции, или когнитивные модули, подкрепляются дальнейшим опытом человека и в свою очередь влияют на формирование других убеждений, ценностей, позиций (рис. 2) [8, 9].

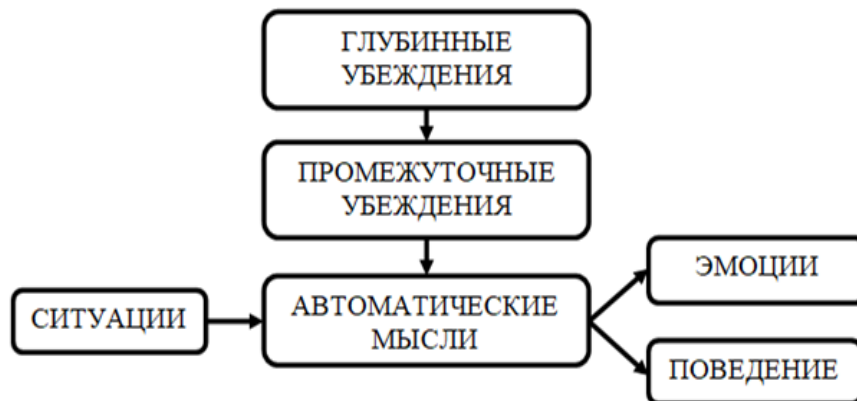


Рис. 2. Блок-схема когнитивного модуля.

Согласно когнитивному подходу, такие когнитивные модули могут быть адекватными либо неадекватными. При наличии когнитивных искажений в переработке информации формируется аномальная неадекватная программа.

Например, получив определенный опыт в некоторых жизненных ситуациях, люди начинают неадаптивно гиперболизированно переносить конкретный опыт на все последующие жизненные события, и в результате на относительно незначительные стимулы человек начинает реагировать эмоционально и поведенчески неадекватно.

В подобных случаях нормальная программа правильно воспринятых и проинтерпретированных данных заменяется «тревожной программой», «депрессивной программой», «панической программой» и т. д., формируя собственные искаженные когнитивные схемы, и человек начинает испытывать симптомы тревоги, депрессии или паники. Классическая триада неадекватных когнитивных схем при депрессии, приводящая, как следствие, к суицидальным мыслям, выглядит следующим образом: негативное представление о себе; негативный взгляд на мир; нигилистический взгляд на будущее [7].

Искаженные когнитивные схемы являются причиной ложных представлений и символаобразов и – как следствие – неадекватных эмоциональных реакций. Данные когнитивно-искаженные установки являются устойчивыми когнитивными схемами, которые становятся активными при действии специфических стимулов, стрессов или обстоятельств.

Основные личностные тенденции, обуславливающие формирование индивидуальных искаженных когнитивных схем: склонность воспринимать события с точки зрения субъективных оценок и ложной интерпретации этих событий; склонность строить умозаключения в личностно-значимых ситуациях в «черно-белых» тонах, отвергая нюансы и игнорируя нейтральное эмоциональное состояние; извлечение из контекста лишь субъективно значимой для оценки ситуации информации при полном игнорировании прочей полезной информации; тенденция использовать иррациональные бездоказательные суждения, противоречащие очевидным фактам и умозаключениям; склонность создавать иррациональные обобщения на основе единичного случая (ошибка базовой оценки); тенденция гиперболизировать значимость последствий каких-либо событий; склонность в ситуациях неопределенности, неясности или двусмысленности оглядываться на других людей и считать их действия правильными (феномен плюралистического невежества); тенденция считать свое поведение правильным в данной ситуации, если другие ведут себя подобным образом; склонность приписывать своему прошлому опыту более положительное значение, чем было в действительности; иррациональное стремление к поиску и интерпретации фактов, подтверждающих сложившуюся точку зрения на этот факт или ситуацию; иррациональная тенденция при восприятии и оценивании человека или события использовать только ту информацию, которая соответствует сложившимся стереотипам, и отбрасывать информацию, противоречащую этим стереотипам; склонность оценивать черты личности или поведенческие особенности человека сквозь призму общего впечатления от этого человека (эффект ореола); склонность воспринимать информацию о себе как правдивую и точную, если она преподносится в научном, ритуальном или магическом контексте; тенденция переоценивать свои возможности в степени влияния на результаты событий; склонность действовать вопреки мнимому ограничению как попытка обрести свободу выбора в сложившейся ситуации; тенденция объяснять свои ошибки и промахи особенностями сложившейся ситуации, чужие – совокупностью личностных черт и качеств; тенденция объяснять поведение другого человека, игнорируя влияние ситуативных факторов, одновременно преувеличивая влияние диспозиционных факторов (фундаментальная ошибка атрибуции); иррациональное стремление к преувеличению и переоценке при ожидании благоприятных событий; тенденция судить об истинности или ложности представленной аргументации на основе сложившихся личных убеждений, стереотипов и представлений; стремление использовать в решении новых проблемных ситуаций устоявшиеся стратегии прошлого опыта; тенденция рационализировать личный опыт сквозь призму

последующего знания, обуславливающая оценку событий постфактум более предсказуемыми, чем было на самом деле (ошибка хиндсайта) [8].

Мы привели в качестве примера лишь незначительную часть из имеющегося перечня личностных основ формирования искаженных когнитивных схем, описанных в научной литературе. Исследования в данной области активно осуществляются современными учеными, которые отмечают, что некоторые искаженные когнитивные схемы пересекаются друг с другом и единой общепринятой их классификации в науке не существует [6].

По мнению некоторых учёных (Хезелтона, Гигеренцера и др.), направление и содержание искаженных когнитивных схем поддаётся контролю. Для этого применяются специальные методики, рационализирующие и изменяющие имеющиеся искажения, стимулирующие человека применять особые контролируемые маневры, сходные с неконтролируемыми.

При этом проведенные исследования резюмируют: знание о наличии искаженных когнитивных схем само по себе не обуславливает того, что вследствие этого человек своевременно сможет осознать, что находится под влиянием искаженных суждений и умозаключений и автоматически избежит ошибки [4].

Так, например, инвестиционными организациями предполагается, что инвесторы будут действовать рационально, однако сами инвесторы опираются в действиях на субъективные суждения и умозаключения, составляющие искаженные когнитивные схемы – эмоциональные эффекты, стереотипы, предубеждения и т.п. Похожая тенденция наблюдается при оценке работы судов присяжных, банков, государственных структур, производственных предприятий, семейных ситуаций и т. д.

Ко всему прочему, искаженные когнитивные схемы также выражаются в том, что в общественном сознании людей сохраняются различного рода суеверия, что препятствует привитию научного взгляда на мир, которое отличается от паттернов массового сознания [3, 6].

Таким образом, можно сделать предварительный вывод о том, что иррациональное поведение имеет социально-психологическую природу и в большинстве случаев обусловлено попыткой преодоления чувства субъективного эмоционального неблагополучия и обусловлено сложившимися у личности искаженными когнитивными схемами.

Список литературы

1. Александров А.А. Психотерапия: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004. С. 145–172 (гл. 6 «Когнитивная терапия»). 480 с.
2. Бек Аарон // Психотерапевтическая энциклопедия / под. ред. Б.Д. Карвасарского. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2000. С. 81–82. 1024 с.
3. Берно-Беллекур И.В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения: дис. ... канд. психол. наук. СПб. 2003. 197 с.
4. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы. Самара.: Изд. дом «Бахрах», 2003. 656 с.

5. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Интеграция когнитивного и психодинамического подходов на примере психотерапии соматоформных расстройств // Моск. психотерапевт. журн. 1996. № 4. С. 112–141.
6. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. № 1. С. 80–85.
7. Фёдоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. СПб.: Питер, 2002. 352 с.
8. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / под. ред. А.М. Боковинова. М.: Когито-центр, 2000. С. 224–267.
9. Холмогорова А.Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. М.: Медиапрактика, 2011. 480 с.

Об авторах:

БЕНЕЛЛИ Анджело Витторио – аспирант ГАУ ВО «Московский городской педагогический университет» (129226, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4), преподаватель кафедры психолого-педагогических и театральные дисциплин АНО ВО «Московский информационно-технологический университет – Московский архитектурно-строительный институт» (117342, Москва, ул. Введенского, д. 1А); e-mail: angelo.benelli@mail.ru

БЕНЕЛЛИ Лана Николаевна – доцент кафедры психолого-педагогических и театральные дисциплин, АНО ВО «Московский информационно-технологический университет – Московский архитектурно-строительный институт» (117342, Москва, ул. Введенского, д. 1А), e-mail: lnbenelli@gmail.com

РАССКАЗОВА Алла Львовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и практической психологии ГАУ ВО «Московский городской педагогический университет» (129226, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4), e-mail: allarasskazova@mail.ru

DISTORTED COGNITIVE PATTERNS AS THE CAUSE OF IRRATIONAL BEHAVIOR

A.V. Benelli¹, L.N. Benelli¹, A.L. Rasskazova²

¹Moscow information technology University – Moscow Institute of architecture and construction, Moscow

²Moscow city teachers' training University, Moscow

The article discusses the problems of understanding the causes of irrational behavior of a person through the prism of a cognitive approach: the influence of distorted cognitive schemes on the formation of irrational beliefs and attitudes underlying maladaptive behavior is justified. The article describes the determinants of human behavior in society through the paradigm of cognitive schemes. We consider the possibility of studying distorted cognitive patterns of the individual through the identification of psychological processes on which the perception and decision-making of a person is based. The article makes a preliminary conclusion that irrational behavior has a socio-psychological nature, in most cases it is caused by an attempt to overcome a sense of subjective emotional distress and is caused by the distorted cognitive patterns that have developed in the individual.
Keywords: *cognitive schemas, irrational behavior, cognitive modules, cognitive-distorted attitudes.*