

Дисциплина: Концепции современного естествознания

Тема: «Спонтанные мысли, и как мы выбираем о чём думать? Когнитивные искажения»



Выполнила: Янголенко Светлана
Евгеньевна

Введение

Люди не всегда мыслят рационально.



Автоматические (спонтанные) мысли – это поток мышления, который существует параллельно с более явным потоком мыслей. Эти мысли не свойственны исключительно людям, испытывающим психологический дистресс; они характерны для каждого из нас.

Автоматические мысли некоторым образом искажены и существуют вопреки объективным доказательствам.



Точные автоматические мысли, но вывод, который делает пациент, может быть неверным



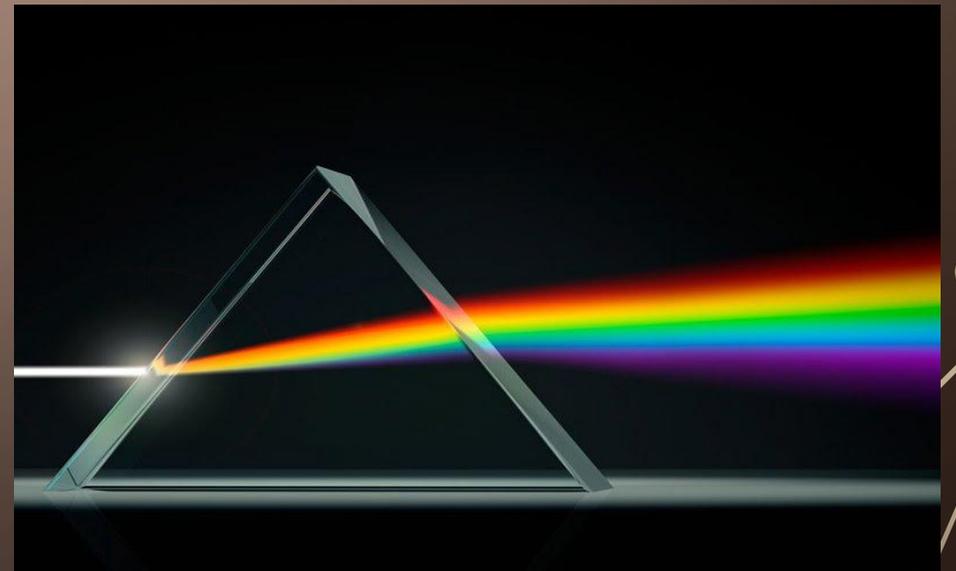
Достоверные, но, бесспорно, деструктивные идеи



○ **Когнитивность** (лат. *cognitio*, «познание, изучение, осознание») – способность к умственному восприятию и переработке внешней информации.

Когнитивные искажения — это систематические ошибки в суждениях. Они возникают на основе дисфункциональных убеждений (неправильные установки, стереотипы, мешающие достижению цели), внедренных в когнитивные схемы, и легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей.

○ Понятие когнитивного искажения было введено в 1972 году Амосом Тверски и Даниэлем Канеманом.

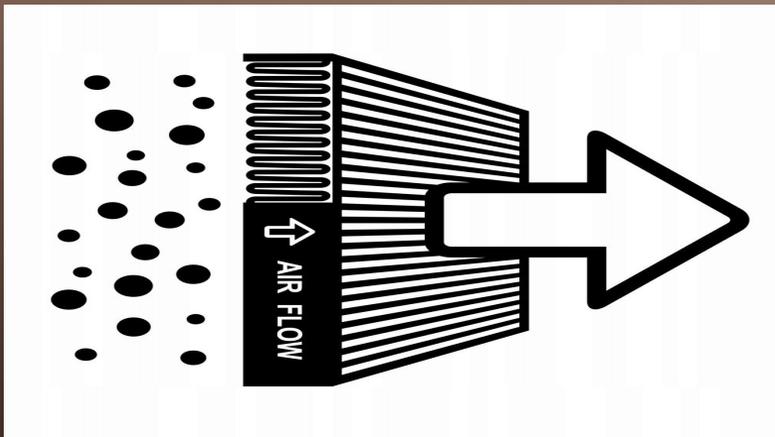




Дихотомическое мышление
склонность человека видеть свои качества «черно-белыми», не воспринимая промежуточных оттенков

Сверхобобщение

Когда вы обобщаете что-то сверх меры. Событие, которое произошло с вами один раз, будет повторяться снова и снова, умножаясь



Негативный фильтр

Вы пропускаете в свое сознание только негативную информацию



Обесценивание положительного
привычка некоторых людей превращать
нейтральный или даже позитивный опыт в
негативный

Поспешные выводы

В беспокоящей ситуации вы склонны придти к негативным выводам, не подкрепленным фактами. Существует две разновидности этой ошибки – «чтение мыслей» и «ошибка предсказания»



Преувеличение и преуменьшение
Негативные события превращаются в кошмарных монстров.
А хорошие – в идеальные

Утверждения со

словом «должен»

Вы пытаетесь замотивировать себя, говоря: «Я должен»
Но, когда реальность вашего поведения не соответствует вашим стандартам, «должен» создаёт отвращение к себе.

Эмоциональное обоснование

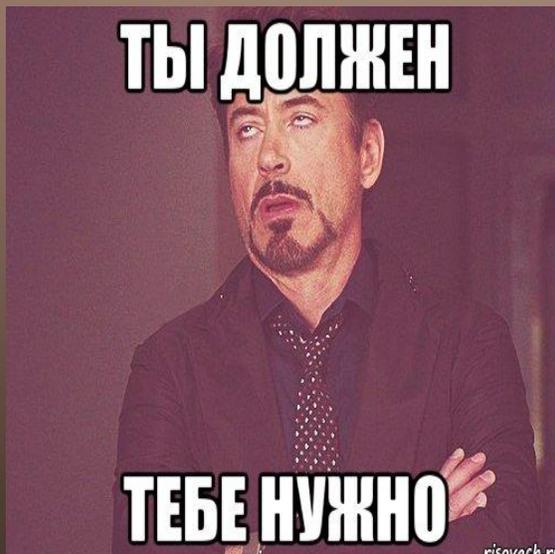
Вы принимаете свои эмоции как доводы в пользу некой истины

Навешивание ярлыков

Навешивание на себя ярлыков означает создание и закрепление полностью определенного образа. Это крайняя форма свехобобщения

Персонализация

Вы берете на себя ответственность за все негативное, даже если для этого нет оснований



Слепота невнимания

Слепота невнимания как психологическое явление была распознана в 1975 году ученым Дэниелом Саймонсом из университета Иллинойса и Кристофером Чаприсом из Гарварда.

Участникам эксперимента показывали короткое видео и просили подсчитать, сколько бросков сделала одна из команд (в белых или чёрных футболках). В какой-то момент в центре спортзала появлялся человек в костюме гориллы. После просмотра оказалось, что около 50 процентов не заметили ничего странного.



The image features a dark brown background with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative white line-art elements resembling circuit traces or a stylized tree structure, with small circles at the end of the lines. The central text is in a bold, white, sans-serif font.

**Спасибо за
внимание!**