



# Когнитивные искажения

Докладчик: **Мария Елкина**  
Отдел маркетинга и PR

Москва 2022



- Как связаны мысли и эмоции
- Что такое когнитивное искажение, какова его природа
- Виды когнитивных искажений
- Техника «Дневник записи автоматических мыслей»



## Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)





**Ситуация:** Маша получила замечания по рабочему проекту и просьбу переделать в нем отдельные вещи.

**Мысли:** Я никуда не гожусь! Ничего не могу сделать как надо!

**Эмоции:** Грусть, тревога, стыд

**Настроение:** Плохое

Почему Маша расстроилась?  
Что явилось **настоящей причиной** ее  
расстройства?



# Истинная причина



В детстве мама и папа говорили Маше, что если не понимаешь с первого раза, это значит, что ты глупая.

У Маши сформировалось убеждение в том, что все должно быть сделано с первого раза идеально, а если это не так, то это значит, что она не справилась.

В основе Машиных эмоций по поводу необходимости внести исправления в проект лежит ее убеждение в том, что все должно быть идеально сделано с первого раза. Если ты делаешь ошибку, то ты никуда не годишься.

Насколько соответствуют  
действительности мысли Маши по  
поводу необходимости внести  
изменения в проект?



## Правильный ли вывод?



На самом деле необходимость внести изменения в проект не может означать, что Маша – плохой специалист и уж тем более, что она – плохой человек.

Маша попала в ловушку **Когнитивного искажения**.

То есть, искаженная мысль явилась причиной ее негативных эмоций и дурного настроения.

# Когнитивное искажение - это

автоматическая мысль, имеющая негативную окраску, основанная на сформировавшихся убеждениях, обусловленная сбоем в анализе входящей информации.





## Почему их сложно заметить?



Они **автоматические** – возникают спонтанно, без сознательной обработки.

Они **привычные** – воспринимаются как должное, расцениваются как нормальные.

Они **быстро возникают и быстро исчезают**, но возникают снова и снова.

Они **концентрированные** – могут возникать в форме неполных фраз.









# ПРИМЕРЫ



## 01 Чрезмерное обобщение / катастрофизация

Ваня ищет работу. Он откликнулся на 10 вакансий, его пригласили на 1 собеседование, но предпочли ему другого кандидата, потому что у него было больше опыта именно в этой отрасли.

- Ваня думает: Я неудачник! Мне никогда не найти работу!
- Ваня чувствует злость, разочарование, обиду и стыд

## 02 Долженствование

Юле 42 года. Она была замужем 8 лет, но они с мужем развелись, детей в этом браке не было. Сейчас Юля живет одна, она вполне довольна жизнью, но ее гложет мысль об отсутствии детей.

- Юля думает: У моих подруг дети уже взрослые! У любой нормальной женщины должны быть дети уже к 35, а у меня их до сих пор нет!
- Юля чувствует растерянность, грусть, разочарование



## 03 Черно-белое мышление

Ира долго готовилась к экзамену по вождению, занималась с инструктором, но экзамен с первого раза не получилось сдать.

- Ира думает: Это полный провал! Мне никогда не стать водителем!
- Ира чувствует обиду, грусть, разочарование

## 04 Чтение мыслей

Алексей первый день на новой работе. Он заходит в комнату отдыха и хочет налить кофе, но не знает, как пользоваться кофе-машиной. Он стесняется спросить у коллег, и в итоге остается без кофе.

- Алексей думает: Коллеги решат, что я глупый, потому что не знаю, как сварить себе чашку кофе! Какое ужасное впечатление я произведу в первый же день!
- Алексей чувствует стыд, обиду и грусть



## 05 Преуменьшение позитива

Оля весь день усердно трудилась: она написала 2 пресс-релиза, провела продуктивную рабочую встречу и подготовила отчет за неделю, но все равно недовольна собой.

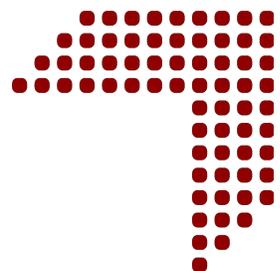
- Оля думает: Какая я непродуктивная! Любой мог написать эти пресс-релизы и сделать отчет, а встреча могла бы быть еще более продуктивной, потому что нам удалось согласовать только 3 пункта из 5, хотя можно было бы согласовать все! Я ни на что не гожусь!
- Оля чувствует острое разочарование и злость на себя

## 06 Персонализация

Степан подготовил презентацию о завершённом и очень успешном проекте, которым руководил. Во время выступления он видит, что несколько человек не слушают, а смотрят в экраны своих смартфонов.

- Степан думает: Что я такого сделал, чтобы заслужить такое равнодушие коллег?! Моя презентация скучна, никому не интересно!
- Степан чувствует грусть, стыд и обиду

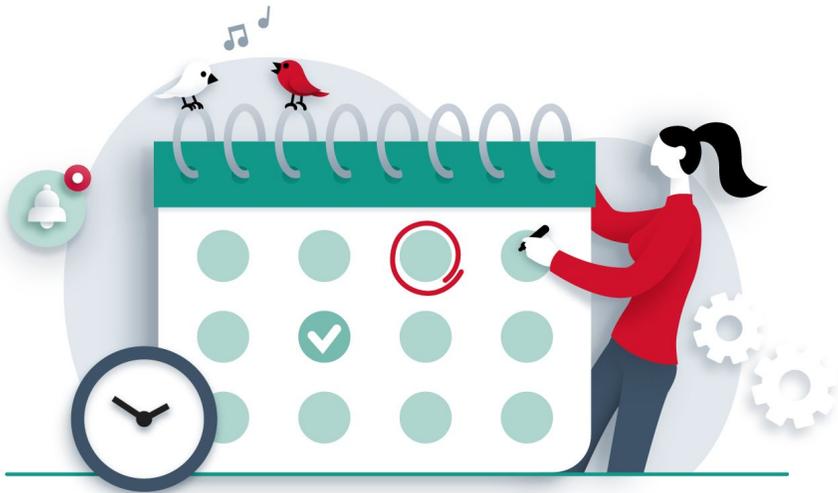
Важно осознать, что существует  
разница между реальной оценкой  
ситуации и оценкой через «негативный  
фильтр».



**ТЕХНИКА**  
САМОПОМОЩИ



# Техника: Дневник записи автоматических мыслей



Заведите Дневник записи автоматических мыслей.

В нем будет 6 колонок:

- 1.** Ситуация
- 2.** Мысли
- 3.** Интенсивность эмоций в %
- 4.** Вид когнитивного искажения
- 5.** Другая формулировка мысли
- 6.** Интенсивность эмоций в % после переформулирования мыслей

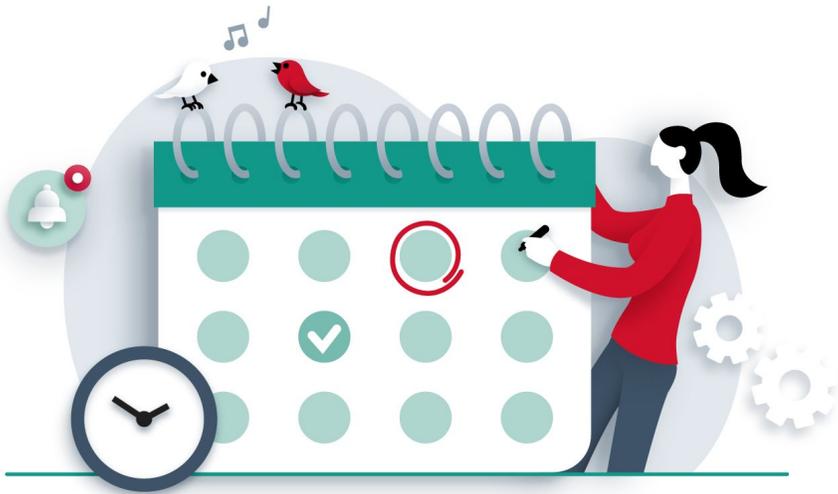
## ПРИМЕР

Ситуация	Мысли	Эмоции	Вид КИ	Др. мысли	Эмоции
Руководитель сделал мне замечание по работе.	Я ему не нравлюсь! Я ни на что не гожусь! Меня уволят.	Обида 90% Растерянность 70%	Чтение мыслей Катастрофизация	Вероятно, я допустила ошибку, но любую ошибку можно исправить. Это мой шанс научиться новому и стать лучше.	Обида 30% Растерянность 10%

Зачем мне это делать?



# Полезьа ментальных упражнений



Управление настроением через работу с мыслями – это навык, которому можно обучиться.

Любой навык укрепляется в процессе тренировок.

Чем больше вы упражняеьтесь, тем больше повышаете свою способность справляться с трудностями и выносить из прожитого опыта пользу.

«Здоровая психологическая иммунная система представляет собой баланс, при котором мы одновременно чувствуем себя достаточно уверенно, чтобы справиться с ситуацией, но в то же время не совсем комфортно, что заставляет нас предпринимать определенные действия для ее решения».

Дэниел Гиберт  
«Спотыкаясь о счастье»

Что было для меня ценным?  
Что я забираю в свою ежедневную практику?





Спасибо за внимание!

Готова ответить на ваши  
вопросы



**CTDO.RANEP.A.RU**



**CTDOCENTER**