

file:///C:/Users/user/Downloads/Philosophy/PHILOSOPHY%202023.pdf Дата обращения: 16.03.2025.

2. Electronic educational and methodological complex "Philosophy" for specialties of general higher and special higher education [Electronic Resource] / A. I. Loiko, E. K. Bulygo, O. M. Drozdovich; Belarusian National Technical University, Department of «Philosophical Teachings». – Minsk: BNTU, 2024. [Электронный ресурс] <https://rep.bntu.by/handle/data/144761>. Дата обращения 20.03.2025.

3. Zia Niazi. Role of Inter-Religious Harmony in Peaceful Society <https://www.researchgate.net/publication/375498332> [Электронный ресурс]. Дата обращения 27.03.2025.

4. Emilia A Tajsin. The Origins of ancient Skepticism, Epicureism and Stoicism in the Age of Empires. [Электронный ресурс] – <https://juniperpublishers.com/rajmc/pdf/RAJMC.MS.ID.555560.pdf>

5. Introduction to Aristotle. [Электронный ресурс] <https://faculty.washington.edu/smcohen/433/arintro.htm>. Дата обращения 28.03.2025

Феномен когнитивных искажений в контексте конвергенции философии и психологии

Дроздович О. М.

Мышление человека всегда представляло интерес для философов разных эпох. Вся классическая традиция базировалась на идее, что человек – это мыслящий субъект, мир устроен разумно и поэтому было очень важно понять, как устроено мышление человека, на что может претендовать человек в познании. Лозунгом классической парадигмы стало знаменитое высказывание Рене Декарта «Я мыслю, следовательно, существую».

Формулируя свой знаменитый вопрос «Что я могу знать?», И. Кант начинает критический период своей философской деятельности, где в центре его внимания именно гносеологическая проблематика. В докантовской гносеологии проблема познания определялась самим объектом познания –

окружающим миром, который содержит в себе множество неразгаданных тайн. И. Кант полагает, что причиной этой трудности является сам человек и его разум (субъект познания), а не окружающий мир.

Познавательные способности человеческого разума ограничены (разум не всемогущ!). Разум в процессе познания наталкивается на неразрешимые противоречия (антиномии). До И. Канта философы Нового времени, работая над проблемой метода, также пришли к выводу, что в познании нельзя опираться только на разум (рационализм), потому что разум очень многое в познание привносит «от себя». Такую особенность подметил Френсис Бэкон и назвал эти привнесения «идолами разума». «Идолы разума» – это определенные препятствия, которые мешают человеку видеть мир объективно. Ф. Бэкон выделяет четыре основных вида идолов: «идолы рода», «идолы пещеры», «идолы рынка», «идолы театра».

«Идолы рода» лежат в самой природе человека как родового существа, это природная ограниченность человеческого ума и его органов чувств. Они являются самыми труднопреодолимыми. «Идолы пещеры» – это субъективные особенности восприятия каждого человека, которые определяются его воспитанием, средой, в которой он сформировался, его окружением. «Идолы рынка» возникают вследствие неправильного употребления слов и неточности языка. «Идолы театра» – это склонность людей верить в разного рода авторитеты, традиционные, философские, научные или религиозные учения.

Психология всегда тесно взаимодействовала с философией, психологи в прикладном контексте помогают людям разобраться в причинах их жизненных проблем и зачастую они связаны именно с когнитивной сферой.

Психология, как наука, занимающаяся изучением психики человека на основе взаимодействия людей с окружающей средой, также исследует когнитивные искажения – один из ключевых элементов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), предложенной Аароном Беком в середине XX века. Этот подход к психотерапии акцентирует влияние мыслей на эмоции и

поведение человека. Когнитивные искажения – это нерациональные способы интерпретации реальности, которые могут значительно исказить восприятие человека. Как говорил Альберт Эйнштейн, «Если вы хотите изменить что-то малое в своей жизни – измените отношение, но, если вам нужны большие перемены - меняйте мышление».

Когнитивные искажения – это неотъемлемая часть человеческого опыта, однако, они могут приносить человеку ощутимый психологический дискомфорт, связанный с оценкой событий, принятием решений, они могут нарушать душевное равновесие и ухудшать, как психологическое, так и физическое состояние человека.

Приведу примеры некоторых видов когнитивных искажений.

Черно-белое мышление. Особенность мыслить категорично: «или все, или ничего», «добро или зло», «черное или белое».

Катастрофическое мышление (или катастрофизация) – ошибка мышления человека, при которой опасность проблемной ситуации преувеличивается и прогнозируется самый плохой вариант её развития.

Предсказание будущего – это когнитивное искажение, при котором мы сосредотачиваемся на возможных негативных сценариях и событиях, ожидая, что они произойдут в будущем. Мы, так сказать, «пророчим» негативные исходы и часто полагаемся на этот прогноз при принятии решений и планировании действий.

Обесценивание позитивного – это ещё одна ошибка мышления, при которой человек постоянно игнорирует, умаляет или отвергает положительные события, достижения или качества своей жизни или считает их простой случайностью.

Чтение мыслей – это еще одна ошибка мышления, при которой мы уверены и точно знаем, что о нас думает другой человек, причём чаще всего думает он определённо что-то плохое.

Все эти модели мышления объединяет только одно – они основаны на искаженном восприятии реальности. Распознавание и осознание этих

когнитивных искажений шаг к их преодолению. Когнитивно-поведенческая терапия – это одно из направлений психотерапии, которое исследует природу мыслей человека и помогает ему осознать и изменить ошибки мышления. Как правило, этот процесс состоит из нескольких этапов.

Распознавание. На этом этапе клиент и психолог работают над выявлением негативных мыслей, которые ухудшают эмоциональное состояние человека и приводят к дисфункциональному поведению.

Аналитическая работа. Здесь важно, чтобы человек научился более объективно рассматривать свои мысли и ситуации, связанные с ними.

Изменение мышления. Происходит изменение образа мыслей клиента и его моделей поведения на функциональные, которые могут изменить его жизнь в лучшую сторону.

Научение. Вместе с психологом вырабатываются определенные интервенции, которые помогут человеку закрепить новый образ мышления в совокупности с конкретными действиями. Работая с человеком в КПТ подходе, очень важным является психообразование, в ходе которого поясняется, что мысль – это не есть факт и не следует человеку отождествлять себя с ней. Когда мы знаем, как устроено наше мышление, какие противоречия оно может в себе содержать, нам проще понимать себя, наши поступки, выстраивать наши отношения с другими людьми.

Понимание и распознавание природы когнитивных искажений позволяет понять, что зачастую человек у себя в голове конструирует собственную субъективную реальность, которая очень часто не соответствует объективной реальности. КПТ является эффективным, научно-доказанным методом, позволяющим решать психологические проблемы человека весьма разнообразного спектра.

Список использованных источников.

1. Дж. Бек Когнитивная терапия: полное руководство, 2006, 400с.

2. Добсон Д., Добсон К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. – СПб.: Питер, 2021, 560с.

3. Койре А. Очерки истории философской мысли. О влиянии философских концепций на развитие научных теорий. М. Прогресс, 1985, 288с.

Автомобили в современном мире: экологические аспекты

Афонин И.Д., Струтинская Н.В.

XIX век, зарождения нового устройства – автомобиль. Это было новацией для всего человечества; его изобретение поспособствовало человечеству развить новые отрасли промышленности, создать профессии и открыть еще одно направление в развитии человечества.

Автомобиль как изобретение быстро заменил лошадей. Наглядно это показано на фотоснимках пятого авеню в Нью-Йорке начала XX века: вначале был один автомобиль среди лошадей, но через 5 лет картина кардинально поменялась, и уже среди автомобилей была только одна лошадь. Данная ситуация показывает, насколько быстро автомобиль занял место в человеческой жизни. Основное развитие автомобилей происходит в XX веке. Для автомобилестроителей того периода было свойственно игнорировать ограниченное количество ресурсов планеты и не беспокоиться об охране окружающей среды.

Человечество лишь в 1970-ых годах стало активно говорить об экологии и изучать взаимодействие человека и окружающей среды. Американский автотром использовал повышенный объем двигателя, что приводило к увеличенному количеству угарного газа и расхода топлива. В среднем использовали 2-3 литровые дизельные двигатели. Также были экземпляры с 4.5, 6 литров. Такие автомобили выпускались миллионными тиражами по всему свету. Ситуация в других странах, таких как Евросоюз, СССР, стран Азии была немного лучше.