

УДК 159.923
Валиуллина Е. В.

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ: ЭФФЕКТ БАРНУМА

Аннотация

В работе представлен краткий обзор научных взглядов по проблеме когнитивных искажений, проведен анализ современной психологической литературы в области исследований эффекта Барнума. Под эффектом Барнума в современной науке понимают склонность человека воспринимать как достоверные достаточно расплывчатые и обобщенные описания, если (как он считает) они были составлены индивидуально для него. *Предметом* исследования выступают психологические характеристики эффекта Барнума как социально-обусловленного когнитивного искажения. В качестве научных *методов* были применены: обзор классических подходов к проблеме когнитивных искажений, анализ современных психологических публикаций, посвященных эффекту Барнума, обсуждение и обобщение полученных данных. *Результаты исследования* фиксируют, что необходимыми условиями возникновения эффекта Барнума выступают обобщенные

утверждения, содержащие позитивные характеристики, малопонятная для индивида методика составления этих утверждений, полученная из авторитетного источника и вера в написание данных утверждений персонально для него. В *выводах работы* отмечается, что личная информированность о такого рода когнитивных искажениях, критический анализ возникающих ситуаций, осознание и принятие возможных персональных когнитивных искажений может способствовать адекватности в оценке информации, принятию обоснованных решений.

Ключевые слова: когнитивное искажение, ошибки мышления, классификация, эффект Барнума, эффект Форера, описание, характеристика, исследование, восприятие информации, психология.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Источник финансирования: данная работа не имела источников финансирования.

Для цитирования: Валиуллина Е. В. Когнитивные искажения: эффект Барнума // Вестник общественных и гуманитарных наук. 2024. Т. 5. № 4. С. 20–23.

Статья поступила в редакцию 25.08.24

PSYCHOLOGY

Valiullina E. V.

COGNITIVE DISTORTIONS: THE BARNUM EFFECT

Abstract

The paper presents a brief overview of scientific views on the problem of cognitive distortions, and analyzes modern psychological literature in the field of Barnum effect research. In modern science, the Barnum effect is understood as a person's tendency to perceive rather vague and generalized descriptions as reliable if (as he believes) they were compiled individually for him. The subject of the study is the psychological characteristics of the Barnum effect as a socially conditioned cognitive distortion. The scientific methods used were a review of classical approaches to the problem of cognitive distortions, an analysis of modern psychological publications devoted to the Barnum effect, a discussion and generalization of the obtained data. The results of the study record that the necessary conditions for the emergence of the Barnum effect

are generalized statements containing positive characteristics, an unclear method for the individual to compose these statements, obtained from an authoritative source, and belief in the writing of these statements personally for him. The conclusions of the work note that personal awareness of this kind of cognitive distortions, critical analysis of emerging situations, awareness and acceptance of possible personal cognitive distortions can contribute to the adequacy of assessing information and making informed decisions.

Keywords: cognitive distortion, thinking errors, classification, Barnum effect, Forer effect, description, characteristics, research, information perception, psychology.

Conflict of interest: none declared.

Source of financing: there was no funding for this project.

For citation: Valiullina E. V. Cognitive distortions: The Barnum Effect // Humanities and Social Sciences Bulletin. 2024. Vol. 5. № 4. P. 20–23.

Введение

Феноменология когнитивных искажений (ошибок) включает значительный круг психических явлений, связанных с неадекватным восприятием информации, ее неверной обработкой, ложной интерпретацией, субъективным воспроизведением и неподходящим использованием данной информации. Представитель когнитивного направления психологии А. Бек определяет когнитивные искажения как «негибкие, нереалистичные и, порой, экстремальные интерпретации информации», вызванные регулярными ошибками в рассуждениях человека, которые могут свидетельствовать о закреплении «негативных представлений о себе по отношению к миру» [13].

В самом обобщенном виде под когнитивными искажениями (когнитивными ошибками) понимают систематические ошибки мышления и/или несоответствия в суждениях, которые происходят в определенном рода ситуациях. Большинство когнитивных искажений (ошибок) описаны и доказаны в экспериментальных исследованиях А. Беком, А. С. Гайдаем, В. В. Калитой, П. Милом, Р. Стагнером, С. С. Степановым, А. Фарном, Б. Р. Форером и другими. В классификации когнитивных искажений насчитывается до сотни видов по различным критериям: когнитивные искажения, связанные с поведением и принятием решения; когнитивные искажения, связанные с вероятностями и стереотипами; когнитивные искажения, связанные с ошибками памяти; социально-обусловленные когнитивные искажения [11].

В последней группе критериев выделяют т.н. эффект Барнума (в различных литературных источниках он же эффект субъективного подтверждения, эффект личной валидации, эффект Форера, эффект Барнума-Форера). Под эффектом Барнума понимают «склонность людей принимать за чистую монету описание или общие оценки своей личности, если они преподносятся под научным, магическим или ритуальным соусом» [8]. Согласно определению А. С. Гайдая, «эффект Барнума – это склонность человека узнавать себя в тривиальных (обобщенных, неконкретных) описаниях, в неспецифическом психологическом портрете» [7, с. 61]. Данное психологическое явление чаще всего наблюдается в гороскопах, астрологических прогнозах, всевозможных гаданиях и предсказаниях, а также в психологических портретах некоторых проективных методик. Своим названием феномен обязан известному американскому шоумену, антрепренеру XIX века Ф. Т. Барнуму (1810–1891 гг.). В своей предпринимательской (цирковой) деятельности он использовал данный эффект, поняв, что многие люди склонны безоговорочно принимать некоторые утверждения на свой счет, если эти утверждения получены из непонятных и неизвестных для них источников.

Объектом данного исследования выступает эффект Барнума как социально-обусловленное когнитивное искажение, предметом исследования является психологическое содержание эффекта Барнума. Цель исследования – рассмотреть психологические подходы к категории «когнитивные искажения», проанализировать современные публикации по предмету исследования. В качестве методов исследования были применены: обзор подходов к категории когнитивных искажений в психологии, обсуждение психологического содержания эффекта Барнума, анализ современных публикаций по предмету исследования, обобщение полученных данных.

Результаты исследования

Классификация когнитивных искажений достаточно обширна, так выделяют:

- когнитивные искажения, связанные с поведением и принятием решения (например, эффект Даннинга-Крюгера – человек, имеющий низкий уровень квалификации склонен делать необоснованные выводы и принимать неверные и/или неудачные решения, но не способен осознать такие свои ошибки в силу низкого уровня своей квалификации);

- когнитивные искажения, связанные с вероятностями и стереотипами (например, иллюзия корреляции – ошибочная вера человека в наличие взаимосвязи определенных действий, результатов или эффект «знания задним числом» – тенденция человека воспринимать прошлые события предсказуемыми);

- социально-обусловленные когнитивные искажения (например, эгоистическая погрешность – склонность человека скорее признавать за собой ответственность за успехи, нежели за неудачи или фундаментальная ошибка атрибуции – склонность человека ошибочно приписывать поведение людей исключительно личностным факторам, игнорируя внешние обстоятельства и недооценивая роль ситуационных факторов) [11].

Эффект Барнума (эффект Форера, эффект субъективного подтверждения) относят к социально-обусловленным когнитивным искажениям. В работах В. В. Калиты и А. С. Гайдая указано, что «Под эффектом Барнума понимают «общее наблюдение, что люди высоко оценивают точность таких описаний их личности, которые, как они полагают, созданы индивидуально для них, но которые на самом деле неопределенны и достаточно обобщены, чтобы их можно было с таким же успехом применить и ко многим другим людям» [9, с. 113]. Научное изучение данного феномена началось в середине XX века с работ американского психолога Б. Р. Форера (1914–2000 гг.), обеспечив второе психологическое название эффекта. В 1948 г. Б. Р. Форер провел психологический эксперимент: он предложил своим студентам пройти некий тест на определе-

ние характеристик их личности, затем вместо объективной интерпретации методики он раздал каждому студенту «анализ его личности» на отдельном листе. На самом деле, Б. Р. Форер скопировал текст «анализа» из газетного гороскопа и раздал всем респондентам одинаковые характеристики. Далее молодым людям нужно было оценить полученные описания по шкале до 5 баллов по критерию соответствия утверждений своей личности. Средняя оценка опрошенных молодых людей была 4,26 [1]. Сам Б. Р. Форер объяснил успех констатирующего эксперимента следующими факторами: текст «описания личности» был расплывчатым, не содержал никакой конкретики; сам он профессор, а значит авторитет для студентов; большая часть характеристик содержала позитивные описания, а «людям свойственно считать себя хорошими». Данный эксперимент более чем за 70 лет повторялся сотни раз, но всегда оценка участников была в районе 4,2 из 5,0 возможных.

Вот некоторые из применяемых описаний, которые большинство опрошенных принимают на свой счет: «Вы начинаете скучать, если вас пытаются ограничить строгими правилами», «Вы нуждаетесь в доброжелательном отношении к Вам других людей», «Вы имеете недостатки, но умеете их скрывать», «Иногда Вас охватывают сомнения, правильно ли Вы поступили, верное решение ли Вы приняли», «Вы не принимаете чужих утверждений на веру без достаточных доказательств» и т.п. В исследованиях Н. Д. Сундберга, Б. Р. Форера и др. отмечается, что такие собирательные описания всегда получают высокую оценку в «точности» совпадения от респондентов [14, 15]. «Такая оценка точности носит субъективный характер, что уже само по себе может являться причиной когнитивных искажений» [9, с. 51].

Значительную роль для возникновения эффекта Барнума играют психологические особенности личности:

- доверчивость (человек склонен принимать на веру любые утверждения, без минимальных доказательств);
- тревожность (человек с легкостью принимает положительные характеристики с целью снижения уровня тревоги). «Уровень тревожности зависит от многих параметров: от того насколько часто и как интенсивно возникает состояние тревоги, как оно проявляется в поведении человека или не проявляется вовсе» [4, с. 107].
- конформность (если исследователя представить авторитетным ученым, опытным практиком и т.п., конформный человек поверит описанию даже без попыток анализа информации). Конформность понимают как психологическую особенность человека, его зависимость от мнения группы либо лидера группы [5]. В функциях конформизма выделяют т.н. познавательную мотивацию (помимо эгоистической и альтруистической мотивации), которая позволяет человеку принять решение при недостатке информации и неуверенности в своих способностях сделать это [10].

– повышенная невротизация, депрессивные состояния (для такого человека получение прогнозов или «позитивных» перспектив выступает своеобразной формой терапии, которая призвана ослабить эмоциональное и психологическое напряжение, заглушить страхи и т.д.). «В отличие от других форм терапии, которые требуют от клиента усилий, признать и понять свои внутренние проблемы, а затем изменить свое отношение и поведение, а здесь только требуется дать астрологу сведения о месте и времени рождения» [12, с. 387].

– внешний уровень субъективного контроля (экстерналы легче доверяют информации, полученной из внешних источников);

– склонность к зависимостям (ведущей целью любого зависимого поведения является получение удовольствия, получение положительных эмоций – приятные психологические характеристики с легкостью принимаются как достоверные). «Эмоциональная зависимость характеризуется стойким стремлением к уходу от реальности» [3, с. 72].

Когнитивные ошибки, вызванные сильными эмоциями, приводят к искажению операций мышления, неверным выводам, ошибочным действиям и неудачному выбору:

«Персонализация – склонность человека интерпретировать события в аспекте личных значений. Например, люди с повышенной тревожностью считают, что события, совершенно не связанные с ними, касаются их лично или направлены против них» [2, с. 76]. «Выборочное абстрагирование – склонность игнорировать другую информацию. Вывод делается на недостаточных основаниях» [2, с. 76]. Подобные когнитивные ошибки непосредственно могут быть связаны с эффектом субъективного подтверждения (эффектом Барнума).

Выделяют ряд необходимых условий, для возникновения эффекта Барнума: характеристики должны содержать общие, расплывчатые формулировки; предложенные особенности должны подходить большинству людей; человек должен считать, что это описание составлено персонально для него; утверждения должны содержать позитивные моменты или положительно характеризовать человека. А если добавить еще «авторитетный источник» составления данных характеристик / описаний / утверждений – эффект только усилится.

На склонности человека некритично воспринимать поступающую информацию основываются методы суггестии (внушения). Внушение предполагает безусловное усвоение индивидом – объектом внушения, определенной информации без требований доказательств ее истинности [6]. При внушении переданная информация вызывает представления и образы, которые внушающий и имел в виду. Причем принятая информация без должного осмысления и критики может и не согласовываться с

привычками, убеждениями или наклонностями индивида. В психологии, педагогике, медицине широко применяется метод внушения, например, для коррекции психологического и эмоционального состояния человека или усвоения норм и правил поведения ребенком.

Заключение

Когнитивные искажения неизбежны в повседневной жизни, они изменяют восприятие, влияют на операционную сторону мышления, приводят к логическим ошибкам и неверным интерпретациям. Эффект Барнума – это когнитивное искажение (ошибка), которое подразумевает склонность человека верить в обобщенные, расплывчатые, тривиальные описания, если они преподносятся как написанные специально для него авторитетным специалистом. Такие описания и утверждения достаточно абстрактны и могут быть применимы к большому числу людей.

К психологическим особенностям, способствующим возникновению эффекта Барнума, относят: тревожность, доверчивость, конформность, склонность к зависимым формам поведения, экстернальный локус контроля, зани-

женную самооценку, повышенную невротизацию личности, депрессивные состояния. Необходимыми условиями эффекта выступают обобщенные утверждения, позитивные описания, авторитетный источник, «малопонятная» методика получения, вера в персональное составление данных утверждений.

Расширение фактических данных о психологии когнитивных искажений, уточнение психологического содержания эффекта Барнума, конкретизация условий возникновения эффекта составляют *теоретическую значимость* работы. Рекомендации к использованию результатов данного исследования в работе клинических и социальных психологов в консультативной, диагностической и реабилитационной деятельности определяют *практическую значимость* работы.

Критический анализ ситуаций и осознание наличия собственных когнитивных ошибок может помочь формированию адекватной оценки информации и принятию обоснованных эффективных решений. С другой стороны, эффект Барнума целесообразно использовать в комплексной психологической работе для повышения уровня личной самооценки, коррекции психических состояний или эмоциональных нарушений.

Источники и литература / Sources and references

1. Бертрам Форер: классический эксперимент эффекта Барнума. Доступно по: <https://dzen.ru/b/YfLCTokiB3VgqsFM> Ссылка активна на 26.08.2024.
2. Боброва Л. А. Когнитивные искажения // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Философия: Реферативный журнал. 2021. № 2. С. 69–79.
3. Валиуллина Е. В. Аддиктивные формы поведения: ониомания // Вестник общественных и гуманитарных наук. 2021. Т. 2, № 4. С. 71–74.
4. Валиуллина Е. В. Гендерные особенности психических состояний в юношеском возрасте // Концепт. Научно-методический электронный журнал. 2016. № 11. С. 106–112.
5. Валиуллина Е. В. Психологические особенности кризисов профессионального самоопределения в процессе высшего медицинского образования // Вестник Кемеровского государственного университета. 2011. № 2 (46). С. 131–134.
6. Внушение, внушаемость, нейропсихологические механизмы суггестии. Доступно по: <https://www.dgr.ru/psychology/researches/43> Ссылка активна на 26.08.2024.
7. Гайдай А. С. Факторы эффекта Барнума: анализ и перспективы // Психологический журнал. 2021. Т. 42, № 2. С. 61–70.
8. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 551 с.
9. Калита В. В., Гайдай А. С. Профессиональная направленность и тип описания как детерминанты эффекта Барнума // Вестник КемГУ. 2013. Т. 1, № 4 (56.) С. 113–117.
10. Озерова А. В. Конформизм и конформность как социально-психологические категории // Территория науки. 2017. № 1. С. 68–74.
11. Список _когнитивных _искажений. Доступно по: <https://docs.yandex.ru/docs/view> Ссылка активна на 26.08.2024.
12. Степанов С.С. Язык внешности. М.: «Эксмо», 2007. 416 с.
13. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press, 1976.
14. Forer B.R. The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1949 V. 44. P. 118–123.
15. Sundberg N.D. The acceptability of «fake» versus «bona fide» personality test interpretations // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1955. V. 50. P. 145–147.

Информация об авторе:

Валиуллина Евгения Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.
E-mail: valiullinajv@ya.ru
ORCID: 0000-0003-2915-7258

Author:

Valiullina Evgeniya Viktorovna, Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology, Kemerovo State Medical University.
E-mail: valiullinajv@ya.ru
ORCID: 0000-0003-2915-7258