18+

ПСИХОЛОГИЯ 80% ЛЖИ

Никита Мироненко



Никита Мироненко
Психология. 80% лжи

https://litres.ru/74986542
ISBN 9785007181181

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Более 80% популярной психотерапии и поп-психологии — это не наука, а высокомаржинальный бизнес.

Книга «Психология: 80% лжи» — это радикальный путеводитель по очистке мышления. В первой части автор последовательно уничтожает мифы о психоанализе, «родовых сценариях», MBTI и психосоматике. Во второй — дает сухой инструментальный концентрат из реально работающих 20%: прикладной нейробиологии, поведенческой активации, метакогнитивных протоколов 3-й волны (ACT/MCT) и теории игр.

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ. 80% ЛЖИ 5
ДИСКЛЕЙМЕР И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ 6
ПРОЛОГ. АНАТОМИЯ ИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБМАНА 8
БЛОК I. ЭПИСТЕМОЛОГИЧЕСКИЙ КРАХ 17
1.5. Практический вывод для оператора 30
ГЛАВА 3. ПРИЗРАК ПОППЕРА: НЕФАЛЬСИФИЦИРУЕМОСТЬ КАК УБЕЖИЩЕ ШАРЛАТАНОВ 42
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Психология. 80% лжи

Никита Мироненко

© Никита Мироненко, 2026

ISBN 978-5-0071-8118-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПСИХОЛОГИЯ. 80% ЛЖИ

Анатомия ментального плацебо, кризис воспроизводимости и работающие 20% когнитивной инженерии

ДИСКЛЕЙМЕР И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

Возрастная маркировка: 18+

Материал содержит информацию, не предназначенную для несовершеннолетних.

— Медицинский статус: настоящий текст представляет собой критический научно-популярный и методологический анализ индустрии психологических услуг, академических исследований и концепций поведенческой науки. Книга не является медицинским пособием, не заменяет очной консультации с сертифицированным врачом-психиатром, психотерапевтом или неврологом и не содержит рекомендаций по самостоятельному назначению или отмене фармакотерапии. При наличии диагностированных клинических расстройств (тяжелая депрессия, БАР, ПРЛ, шизоаффективные расстройства, органические поражения ЦНС) пациент обязан следовать протоколам доказательной медицины.

— Отказ от аутоагрессии: автор категорически отвергает любые формы насилия, саморазрушения, виктимблейминга и обесценивания реальной соматической и психиатрической боли.

— Предупреждение о когнитивном дискомфорте:

данная работа проводит радикальную деконструкцию популярных психологических концепций, терапевтических школ и рыночных мифов. Чтение материала может спровоцировать разрушение привычных психологических защит, когнитивный диссонанс и пересмотр ранее усвоенных взглядов на устройство человеческого поведения.

ПРОЛОГ. АНАТОМИЯ ИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБМАНА

1. Профиль совместимости: для кого написан этот текст

Эта книга не ставит своей целью поддержать ваш эмоциональный комфорт, «обнять вашего внутреннего ребенка» или выдать универсальную индульгенцию на пожизненный статус жертвы обстоятельств. Она создана для узкой категории людей, у которых возникло системное подозрение в отношении того, что современная культура называет «психологической помощью» и «наукой о душе».

ВХОДЯЩИЙ ЗАПРОС К КНИГЕ:

— Ветка А. Рациональный анализ:

— *Вопросы:* «Как это работает физически?», «Где доказательная база и РКИ?», «Как отсечь шарлатанство?»

— **Решение: [ДОСТУП РАЗРЕШЕН]** — переход к изучению технической документации.

— Ветка Б. Поиск утешения и валидации:

— *Вопросы:* «Пожалейте меня», «Хочу верить в родовые сценарии», «Мне нужен платный слушатель».

— **Решение: [КРИТИЧЕСКИЙ СБОЙ]** — немедленно закройте книгу.

Кому эта книга необходима:

— Рационалистам, скептикам и практикам, которые столкнулись с кризисом, выгоранием или апатией, обратились к рынку психологических услуг и обнаружили вместо строгих протоколов смесь из эзотерики, манипуляций, сомнительных метафор и выкачивания денег.

— Людям, застрявшим в «вечной терапии», которые годами посещают сессии, выучили весь словарь модного психоаналитического жаргона («триггер», «абьюз», «токсичность», «непрожитая травма»), но не продвинулись ни на миллиметр в реальном физическом мире: их доход, здоровье, дисциплина и способность держать удар остались на прежнем дефицитарном уровне.

— Специалистам помогающих профессий и ученым, осознающим катастрофический методологический кризис в психологии и стремящимся отделить 20% реально работающих нейробиологических и когнитивных алгоритмов от 80% псевдонаучного мусора.

Кому эта книга противопоказана:

— Искателям метафизического утешения, верящим в «энергетические поля», «родовую память», «квантовую психологию» и высшую справедливость Вселенной.

— Людям, использующим психологический дискурс как легальное прикрытие для социального паразитизма, отказа от дисциплины и нежелания нести ответственность за собственное выживание.

— Догматическим адептам нефальсифицируемых психо-

терапевтических культов (классического психоанализа, расстановок по Хеллингеру, гештальт-ритуалов), для которых их направление стало заменой религиозной веры.

2. Новая светская религия: как психология заменила церковь

В XXI веке институт традиционной религии утратил монополию на управление массовым сознанием в урбанизированных обществах. Однако эволюционная потребность человека в избавлении от тревоги, поиске виноватых и получении отпущения грехов никуда не исчезла.

Образовавшийся вакуум стремительно заполнила коммерческая индустрия психотерапии и популярной психологии, скопировав структуру религиозных культов практически один в один:

Сравнительный анализ: Традиционная религия vs Поп-психология

— Первородный грех> «Детская психологическая травма».

— Обряд исповеди> Еженедельная платная сессия.

— Священник / Духовник> Сертифицированный «терапевт».

— Индульгенция> «Принятие себя и закрытие гештальта».

— Священное Писание (догмат)> Тексты Фрейда, Юнга, Франкла.

— Одержимость бесами> «Токсичные интроекты и

нарциссы».

— Обещание рая на небесах> «Гармония, осознанность и ресурс».

Главный рыночный трюк этой подмены заключается в том, что психология наклеила на религиозный каркас **ярлык научности**. Если священник честно признавал, что требует от вас слепой веры, то современный популяризатор псевдопсихологии оперирует терминами «нейробиология», «гормоны» и «клинический опыт», не имея под этими словами ни статистической строгости, ни воспроизводимых экспериментов.

Индустрия создала идеальный финансовый двигатель: **вечную платную подписку на исправление несуществующих дефектов**.

Вам сначала внушают, что любая нормальная человеческая реакция (стыд, усталость, грусть от утраты, здоровая агрессия при защите границ, предстартовый мандраж) — это патология и симптом «глубокой травмы». А затем предлагают пожизненный абонемент на ее «исцеление», в котором отсутствие измеримого результата всегда объясняется вашей «неготовностью меняться» или «скрытым сопротивлением».

3. Закон Парето в науках о поведении: 80% чуши против 20% инженерии

Утверждение о том, что современная психология на 80% состоит из спекуляций, не является оскорблением — это строгая математическая констатация факта.

Если пропустить существующий массив психологических знаний через сито классической эпистемологии (критерии научности Карла Поппера, требования доказательной медицины уровня А по шкале Cochrane, воспроизводимость экспериментов и физиологическую редукцию), поле исследований четко раскалывается на две неравные части:

I. 80% МУСОРА И ПЛАЦЕБО:

— Нефальсифицируемые культы и секты;

— Кризис репликации (p-hacking);

— Коммерческие опросники (MBTI, Соционика);

— Фабрикация ложных воспоминаний;

— Психоаналитическая схоластика.

II. 20% ТОЧНОЙ НАУКИ:

— Экспериментальный бихевиоризм;

— Когнитивные протоколы 3-й волны (CBT / ACT / MCT);

— Нейробиология и психофизиология;

— Эволюционная биология и теория игр;

— Психометрика (Big Five / OCEAN).

Что входит в 80% информационного балласта:

— **Спекулятивные философские модели XIX—XX веков,** выдаваемые за клинические факты (психоанализ, юнгианство, транзактный анализ, гештальт).

— **Академические «сенсации», провалившие проверку временем:** исследования, построенные на подтасовке данных (p-hacking), микроскопических выборках из сту-

дентов одного университета и прямых фальсификациях (от эксперимента Зимбардо до теорий социального прайминга).

— Поп-психологический карго-культ: астрологические по своей сути типологии личности (MBTI, соционика, дизайн человека, эннеаграммы), мифы о «психосоматике рака от обид» и инфантильные доктрины «безусловной любви к себе».

— Рыночный плацебо-комплекс: методики, чья результативность не превышает эффекта от разговора с умным другом, прогулки на свежем воздухе или естественной статистической регрессии к среднему.

Что составляет 20% работающего ядра:

— Аппаратная нейробиология и биохимия: понимание человека как биологического примата, чье поведение жестко детерминировано циркадными ритмами, гормональным профилем, воспалительными процессами и рецепторным балансом ЦНС.

— Экспериментальная теория научения (Бихевиоризм): математически выверенные законы формирования условных рефлексов, оперантного обусловливания, угасания реакций и стимульного контроля.

— Когнитивно-поведенческий стек третьей волны (CBT, ACT, MCT): прагматичные протоколы дефузии, метакогнитивного контроля и экспозиции, доказавшие свою статистическую эффективность в двойных слепых плацебо-контролируемых испытаниях (РКИ).

— Эволюционная психология и прикладная теория игр: анализ поведения людей через призму борьбы за ограниченные ресурсы, адаптаций плейстоцена, статусных сигналов и равновесий стратегий в социуме.

4. Методологический скальпель: правила препарирования

В этой книге мы не будем спорить о вкусах, уважать «авторитетные мнения отцов-основателей» или принимать во внимание субъективные отзывы из серии *«а вот мне помогло»*. Каждая концепция, психологическая школа и методика будут тестироваться четырьмя жесткими фильтрами:

— Шаг 1. Критерий Поппера (Фальсифицируемость):

— *Вопрос:* есть ли четкие условия экспериментального опровержения?

— *Если нет:*> **[В УТИЛЬ]**

— Шаг 2. Репликация и статистика:

— *Вопрос:* воспроизводится ли в независимых РКИ и мета-анализах?

— *Если нет:*> **[В УТИЛЬ]**

— Шаг 3. Биологический референт (Нейрофизиология):

— *Вопрос:* имеет ли физический субстрат или противоречит физиологии?

— *Если противоречит:*> **[В УТИЛЬ]**

— Шаг 4. Теория игр (Анализ конфликта интере-

сов):

— *Вопрос:* выгодно ли это кому-то, кроме продавца долгосрочных услуг?

— *Если только продавцу:*> **[В УТИЛЬ]**

— ИТОГ: Выделение **20% рабочего инструментального ядра**.

— Критерий демаркации Карла Поппера: если концепция в принципе не может сформулировать условия эксперимента, при которых она будет признана ложной — она объявляется ненаучной догмой. (Если в ответ на неудачу терапии вам говорят «вы недостаточно доверяли процессу» — это магия, а не наука).

— Стандарты доказательной медицины: опора исключительно на систематические обзоры базы *Cochrane*, высококачественные мета-анализы и воспроизведенные РКИ с адекватными контрольными группами (Active Placebo Control).

— Принцип физиологического заземления (Бритва Оккама): если психологический феномен можно исчерпывающе объяснить базовой эндокринологией, сбоем циркадного ритма или дефицитом питательных веществ — запрещено привлекать для его объяснения сложные метафизические конструкты вроде «кризиса среднего возраста» или «незакрытого гештальта».

— Институционально-экономический аудит: анализ финансовых стимулов исследователей, институтов и практи-

кующих специалистов. Выяснение того, кому выгодно продвижение конкретной диагностической категории или метода терапии.

5. Что останется после вскрытия

Цель этой книги — не оставить вас на руинах в состоянии циничного паралича, а **ликвидировать информационную интоксикацию**.

Когда с вашего мыслительного аппарата будет счищен многослойный налет псевдонаучного мусора, вы перестанете тратить годы и миллионы на бессмысленные разговоры и получите точные, сухие, работающие инструменты:

— Вы научитесь мгновенно, за 3—5 минут, распознавать шарлатанов, манипуляторов и некомпетентных специалистов, прикрывающихся психологическими терминами.

— Вы поймете реальные физические механизмы работы своего мозга: как функционирует дофаминовый контур, почему простая поведенческая активация эффективнее многолетних раскопок детских травм и как перенастроить вегетативную нервную систему через соматические и метакогнитивные протоколы.

— Вы перестанете требовать от мира и социума справедливости и любви, перейдя на трезвый язык теории игр, эволюционной биологии и прагматического расчета рисков.

Документация открыта. Приступаем к первому надрезу: вскрытию эпистемологического дефолта академической психологии.

БЛОК I.
ЭПИСТЕМОЛОГИЧЕСКИЙ КРАХ

Как академическая психология провалила экзамен на статус науки

ГЛАВА 1. ВЕЛИКИЙ РЕПЛИКАЦИОННЫЙ ДЕФОЛТ (REPLICATION CRISIS)

«Первый принцип науки: вы не должны обманывать самих себя, а вас как раз легче всего обмануть». — **Ричард Фейнман**, «Наука самолетопоклонников» (Cargo Cult Science), 1974

1.1. Анатомия катастрофы: Проект Open Science Collaboration (2015)

В августе 2015 года в журнале *Science* была опубликована статья, которая де-факто обнулила фундамент академической психологии XXI века.

Группа из 270 ведущих мировых исследователей под руководством профессора Брайана Нозека (Центр открытой науки, Университет Вирджинии) опубликовала результаты четырехлетнего мегапроекта **Reproducibility Project: Psychology** (в рамках консорциума *Open Science Collaboration*).

Цель проекта была элементарной и базовой для любой естественной науки: взять **100 оригинальных экспериментальных исследований**, опубликованных в трех флаг-

манских рецензируемых журналах по психологии за 2008 год (*Journal of Personality and Social Psychology (JPSP)*, *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition (JEP: LMC)* и *Psychological Science*), в точности повторить их методологию на выборках повышенной мощности и проверить, сойдутся ли результаты.

Результаты вскрытия повергли академическое сообщество в шок:

Итоги проекта Reproducibility Project: Psychology (N = 100)

— Декларируемый успех в оригинальных статьях (p <0.05): 97% исследований.

— Фактически подтверждено независимыми лабораториями: 36.1% исследований.

— Падение среднего размера эффекта (Effect Size): в 2.1 раза (с r = 0.403 в оригинале до r = 0.197 при репликации).

— Субъективная оценка повторимости экспертами: 39%.

— Итоговый баланс: 64% публикаций в ведущих журналах оказались статистическим шумом, мусором и артефактами подгонки данных.

Если бы инженерная компания проектировала мосты на основе данных, воспроизводимых лишь на 36%, каждый второй мост падал бы в день открытия. Если бы фармакологический концерн выпускал кардиопрепараты с такой надеж-

ностью, руководство оказалось бы на скамье подсудимых за массовые убийства.

Однако в психологии эта катастрофа десятилетиями маскировалась под «сложность и многогранность человеческой психики».

Хуже всего дела обстояли в **социальной психологии** — дисциплине, на которой базируются 90% корпоративных тренингов, книг по лидерству, коучингу и популярному личностному росту. В ней уровень воспроизводимости рухнул до **25%**. Иными словами, три из четырех утверждений о том, как люди ведут себя в группах, реагируют на авторитет или принимают решения, оказались статистическим миражом.

1.2. Кухня академического мошенничества: Математика фальсификаций

Почему это произошло? Академическая психология создала системную инфраструктуру порочного стимулирования, где поиск истины был заменен на фабрикацию статистически значимых эффектов.

В основе любого исследования лежит проверка нулевой гипотезы (H_0: «эффекта нет, различия случайны») против альтернативной (H_1: «наш метод работает / эффект существует»). Исторически в социальных науках закрепился стандарт: результат признается «научным открытием», если вероятность получить такие данные случайно (p-value) составляет менее 5% ($p < 0.05$).

Этот порог породил целую индустрию изощренного жуль-

ничества, известного как **p-hacking (подгонка данных)**.

Как работает конвейер академического p-hacking'а

— Сбор сырых данных эксперимента.

— Первичная проверка гипотезы:

— Если p = 0.03> Мгновенная публикация.

— Если p = 0.18 («Эффекта нет»)> Запуск инструментов манипуляции.

— Применение инструментов p-hacking:

— Добор 10—15 новых испытуемых;

— Выбрасывание «неудобных» точек (выбросов);

— Замена шкал оценки постфактум;

— Множественный контроль по полу, возрасту и подгруппам.

— Результат подгонки: Кривая случайно падает до p = 0.048.

— Финал: Публикация фальшивого «научного прорыва».

1. Симуляция Саймонсона, Нельсона и Симмонса (2011)

В классической статье *«False-Positive Psychology»* исследователи Джозеф Саймонсон, Лейф Нельсон и Ури Симмонс доказали: используя стандартные приемы манипуляции данными, психолог может «научно доказать» **абсолютно любой бред** со статистической значимостью p <0.05.

В качестве демонстрации авторы провели реальный психологический эксперимент со студентами, дали им послу-

шать песню *«When I'm Sixty-Four»* группы The Beatles и «доказали» на уровне $p = 0.040$, что **прослушивание этой песни физически омолаживает слушателей на 1.5 года** .

Математический трюк строился на четырех ступенях свободы исследователя (*researcher degrees of freedom*):

— Гибкость в выборе объема выборки: замерять результат каждые 5 человек и останавливать эксперимент ровно в тот момент, когда кривая случайно нырнет ниже отметки $p = 0.05$.

— Удаление «выбросов» (Outlier dropping): исключение из выборки тех участников, чьи ответы портят красивую картину, под предлогом их «невнимательности» или «неадекватности».

— Множественное тестирование признаков: замер 20 параметров (возраст, пол, настроение, пульс, доход родителей, знак зодиака) с последующей публикацией *только того одного*, где корреляция совпала случайно. Вероятность ложноположительного срабатывания при анализе 20 независимых переменных составляет:

$$P(\text{хотя бы один ложный успех}) = 1 - (1 - 0.05)^{20} \approx 64.15\%$$

2. HARKing (Hypothesizing After the Results are Known)

Практика, при которой исследователь сначала собирает терабайты случайного шума, прогоняет их через статистические пакеты (SPSS, R), находит случайную флуктуацию, а

затем пишет научную статью так, будто он **изначально выдвинул эту гениальную гипотезу**.

Научный метод (Гипотеза> Эксперимент> Вывод) выворачивается наизнанку: (Эксперимент> Случайный шум> Выдумывание гипотезы под шум).

3. «Проблема ящика стола» (The File-Drawer Problem) и Publication Bias

Научные журналы отказываются публиковать «скучные» статьи, где написано: *«Метод X не работает, различий между группами нет»*. Журналам нужны клики, цитирования и сенсации.

В результате формируется чудовищная воронка искажения:

Если 100 независимых лабораторий по всему миру проверят нелепую идею (например, влияние медитации на скорость закрытия кредитов), то чисто по законам теории вероятностей 95 лабораторий получат нулевой результат (p> 0.05) и отправят отчеты пылиться в архив («ящик стола»).

Но **5 лабораторий случайно получат артефакт p <0.05**. Именно они напишут победные статьи, попадут на страницы *Psychology Today*, выступят на TED и продадут миллионные тиражи книг о «квантовой силе фокуса внимания».

1.3. Вскрытие «золотых идолов»: Крах хрестоматийных экспериментов

Масштаб проблемы становится очевиден, если взглянуть

на конкретные теории, которые десятилетиями преподавались на психологических факультетах и легли в основу тысяч книг по саморазвитию.

Реестр рухнувших классических теорий

— «Истощение эго» (Ego Depletion)

— *Автор и год:* Р. Баумейстер (1998).

— *Итог репликации:* **Полный крах** (d = 0.05). Проверено в 23 лабораториях на выборке N> 2000.

— «Социальный прайминг» (Эффект старости)

— *Автор и год:* Дж. Барг (1996).

— *Итог репликации:* **Полный крах** (Doyen et al., 2012). Исчезновение эффекта при автоматическом замере датчиками.

— «Позы силы» (Power Posing)

— *Автор и год:* Э. Кадди, Д. Карни (2010).

— *Итог репликации:* **Полный крах**. Ведущий соавтор (Д. Карни) официально отозвала подпись под исследованием.

— Стэнфордский тюремный эксперимент

— *Автор и год:* Ф. Зимбардо (1971).

— *Итог репликации:* **Прямая фальсификация**. Вскрыты архивы и аудиозаписи прямых инструкций и актерской игры (2018).

Идол №1: «Истощение эго» (Ego Depletion) и миф о глюкозе воли

— Суть мифа: в 1998 году социальный психолог Рой Баумейстер опубликовал эксперимент с редиской и шокола-

дом. Испытуемых заставляли сидеть перед тарелкой со свежим шоколадным печеньем, но одним разрешали его есть, а других принуждали есть горькую сырую редиску. Затем обеим группам давали нерешаемую геометрическую головоломку. Группа, «истощившая силу воли» на поедании редиски, сдавалась через 8 минут, а группа с печеньем боролась 19 минут.

— Следствие: баумейстер и последователи создали многомиллионный культ: якобы «сила воли — это исчерпаемый ресурс, зависящий от уровня глюкозы в крови». Если вы устали — выпейте лимонад или отложите принятие решений.

— Вскрытие трупа: в 2016 году консорциум из **23 независимых лабораторий** под эгидой *Association for Psychological Science (APS)* провел пре-регистрированную репликацию эксперимента Баумейстера на выборке более **2141 участника** (Hagger et al., 2016).

Результат: размер эффекта оказался статистически неотличим от абсолютного нуля (d = 0.05, доверительный интервал пересекает ноль). Никакого «истощения ресурса воли» не существует в природе. Мета-анализы Мартина Хаггера и Эвана Картера доказали, что исходный эффект Баумейстера был порожден исключительно публикационным смещением и избирательным отбором данных.

Идол №2: «Социальный прайминг» (Social Priming) Джона Барга

— Суть мифа: в 1996 году Джон Барг из Йельского университета заявил, что нашел ключ к бессознательному управлению поведением. Студентам предлагали составить предложения из слов, ассоциирующихся со старостью (*«седой», «морщинистый», «одинокий», «Флорида»*).

Барг утверждал, что после выполнения теста студенты, обработанные праймингом старости, шли по коридору до выхода **заметно медленнее**, чем контрольная группа. Этот эксперимент лег в основу бестселлера нобелевского лауреата Даниэля Канемана *«Думай медленно… решай быстро»* (Thinking, Fast and Slow).

— Вскрытие трупа: в 2012 году команда Стефана Дойена (Университет Брюсселя) попыталась повторить эксперимент Барга, используя автоматические инфракрасные датчики времени вместо ручного секундомера лаборанта.

Эффект испарился. Студенты шли с одинаковой скоростью. Единственная причина, по которой у Барга они «замедлялись» — лаборанты знали, в какой группе находится студент, и подсознательно нажимали на кнопку секундомера позже (классический эффект экспериментатора).

В 2017 году Даниэль Канеман был вынужден публично признать в открытом письме коллегам:

«Я поместил слишком много веры в исследования с малой статистической мощностью… Прайминг поведения сегодня представляет собой поле сплошных сомнений».

Идол №3: Стэнфордский тюремный эксперимент

(1971) — Театр абсурда

— Суть мифа: филип Зимбардо разделил 24 здоровых студента на «охранников» и «заключенных» в подвале Стэнфордского университета. Через несколько дней «охранники» якобы спонтанно превратились в садистов, а у «заключенных» начались эмоциональные срывы, что доказывало: *«Любой нормальный человек под влиянием социальной роли неизбежно станет чудовищем»*.

— Вскрытие трупа: в 2018 году французский социолог и историк Тибо Ле Тексье выпустил книгу-расследование *«История одной лжи»* (*Histoire d'un mensonge*), получив доступ к неопубликованным аудиозаписям и архивам Зимбардо в Стэнфорде.

Выяснилось следующее:

— Прямая режиссура: зимбардо лично инструктировал «охранников», как именно они должны издеваться над заключенными, надевать на них мешки и лишать сна, заявляя: *«Мы должны создать у них чувство бессилия»*. Это был не эксперимент, а спланированная театральная постановка.

— Актерская игра: самый знаменитый эпизод — истерика «заключенного 8612» (Дугласа Корпи) — оказался чистой симуляцией. В интервью 2017 года Корпи признался: *«Я притворялся, что сошел с ума, потому что мне нужно было готовиться к экзаменам по биологии, а меня не выпускали»*.

— Сокрытие данных: охранники, отказавшиеся изде-

ваться над заключенными, были просто исключены Зимбардо из финального отчета.

Идол №4: «Позы силы» (Power Poses) Эми Кадди

— Суть мифа: в 2010 году Карни, Кадди и Яп опубликовали статью, утверждавшую, что если постоять 2 минуты в позе «супергероя» (руки в боки, грудь вперед), уровень тестостерона в слюне подскочит на 20%, кортизол упадет на 25%, а толерантность к риску возрастет. Видео на TED с выступлением Эми Кадди набрало более 70 миллионов просмотров.

— Вскрытие трупа: репликация Евы Ран на выборке в 200 человек (в 5 раз больше оригинала) показала полное отсутствие изменений в гормонах. В 2016 году ведущий автор оригинального исследования, профессор Дана Карни, опубликовала официальное заявление:

«Я не верю, что эффекты „поз силы" реальны… Данные были получены методами p-hacking. Я категорически не рекомендую никому использовать эту тему в исследованиях».

1.4. Институциональный сифилис: «Publish or Perish»

Почему психологи продолжают штамповать мусорные теории, зная об их несостоятельности? Ответ лежит в плоскости **теории игр и институциональной экономики**.

Институциональная петля деградации науки (Publish or Perish)

— Критерий успеха: Количество опубликованных ста-

тей + индекс цитирования Хирша.

— **Стимул:** Получение грантов, распределение профессорских ставок, финансирование кафедры.

— **Барьер:** Честное исследование на выборке N = 2000 занимает 3 года и с вероятностью 80% покажет скучный отрицательный результат.

— **Решение системы:** провести 10 мелких тестов на 30 студентах за 2 месяца, применить p-hacking и выпустить 3 броские сенсации.

— **Итог отбора:** Добросовестный ученый уволен за низкую продуктивность; фальсификатор становится деканом и медийной звездой.

Современный университет — это не храм античной мудрости, а коммерческая корпорация по освоению грантов. Чтобы выжить в академической среде, исследователь обязан публиковаться непрерывно (*Publish or Perish — Публикуйся или умри*).

Честный отрицательный результат невозможно продать:

— Государственные научные фонды не дают денег на проверку старых теорий.

— Престижные журналы (*Nature, Science, PNAS*) требуют броских, контринтуитивных заголовков («Цвет тарелки меняет моральные суждения на 40%!»).

— Пресс-службы университетов моментально раздувают сомнительные препринты до масштабов «мирового прорыва», привлекая абитуриентов и частных спонсоров.

В результате естественный отбор в академической психологии сработал наоборот: он вывел популяцию ученых, мастерски владеющих статистической софистикой, но полностью утративших контакт с объективной реальностью.

1.5. Практический вывод для оператора

Что этот дефолт означает лично для вас?

— Правило 2015 года: любая научно-популярная книга по психологии, изданная до 2015 года (а также более поздние компиляции, ссылающиеся на эксперименты XX века без указания на успешную мультилабораторную репликацию), должна априори рассматриваться как **сборник художественных басен и статистических ошибок**.

— Иммунитет к TED-talks: любая «сенсационная методика», обещающая изменить вашу жизнь за счет простого трюка (позы силы, лимонад для воли, правильные аффирмации перед зеркалом, 21 день для привычки) — это коммерческий продукт эпохи p-hacking'a.

— Требование доказательного стандарта: настоящая когнитивная наука говорит на скучном языке доверительных интервалов, размеров эффекта (Cohen's d <0.3), мета-аналитических воронок (Funnel Plots) и биохимических механизмов. Если вам предлагают простое, красивое и воодушевляющее психологическое объяснение — вас пытаются ограбить.

ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ МУСОР: САМООТЧЕТЫ, ВЫБОРКИ WEIRD И ДВОЙНОЙ СЛЕПОЙ ТУПИК

«Если вы спросите человека, почему он поступил так, а не иначе, он выдаст вам грамматически безупречную историю. Единственная проблема заключается в том, что эта история не имеет никакого отношения к реальной работе его синапсов». — **Ричард Нисбетт**, «Telling More Than We Can Know», 1977

2.1. Иллюзия термометра: почему самоотчеты замеряют фантазии, а не реальность

В физике, химии или кардиологии измерительный прибор физически взаимодействует с измеряемой величиной: ртутный столбик расширяется от тепла, пьезоэлемент фиксирует механическое давление волны крови, спектрометр считает фотоны.

В академической и практической психологии главным измерительным инструментом на протяжении века остается **опросник самоотчета (self-report inventory)**.

Испытуемому или клиенту выдают анкету и предлагают оценить утверждения по шкале Лайкерта (от 1 до 5, от «полностью не согласен» до «полностью согласен»):

— *«Я чувствую уверенность в завтрашнем дне»*

— *«Я часто испытываю тревогу без видимой причины»*

— *«Я считаю себя эмпатичным и честным человеком»*

Как психология «измеряет» реальность

— Физический мир (Объективный датчик):

— Мышечный тремор, уровень кортизола в крови, двигательное бегство от стимула> **Аппаратная фиксация фак-**

тов.

— Психологический самоотчет (Анкета «Оцените тревогу от 1 до 10»):

— *Фильтры искажений:* Социальная желательность + Конфабуляция + Слепота к выбору + Сиюминутный аффект> **Субъективная галлюцинация.**

Принятие данных самоотчета за объективную научную метрику — эпистемологический абсурд. Человеческий неокортекс — не беспристрастный регистратор данных, а биологическая машина для самооправдания, социального позиционирования и конструирования правдоподобных нарративов.

1. Эффект социальной желательности (Social Desirability Bias)

Человек — облигатно-стайный примат. На глубинном уровне лимбическая система панически боится изгнания из группы за отклонение от нормы. Заполняя любой тест, испытуемый подсознательно выбирает не то, что он *делает*, а образ того, кем он *хочет казаться* в глазах экспериментатора или племени. Шкалы лжи (например, в тесте MMPI) отсекают лишь самых примитивных симулянтов, но бессильны перед тонкой бессознательной полировкой собственного фасада.

2. Эксперимент Нисбетта и Уилсона (1977): конфабуляция мотивов

В фундаментальном исследовании *«Telling More Than We*

Can Know: Verbal Reports on Mental Processes» социальные психологи Ричард Нисбетт и Тимоти Уилсон наглядно продемонстрировали, что люди не имеют прямого интроспективного доступа к механизмам принятия собственных решений.

Эксперимент с чулками (Нисбетт и Уилсон, 1977):

* **Условия:** В супермаркете вывешены 4 пары абсолютно одинаковых нейлоновых чулок (A, B, C, D слева направо).

* **Фактический выбор:** Покупательницы в 4 раза чаще выбирали крайнюю правую пару (D) из-за неосознаваемого эффекта позиции.

* **Вербальный самоотчет:** На вопрос «Почему именно эта пара?» участницы уверенно объясняли выбор «высоким качеством ткани», «блеском» и «прочностью шва».

* **Верификация:** Когда исследователи прямо спросили, не повлияло ли расположение на стенде, 100% участниц отвергли это как нелепость.

Мозг мгновенно и без малейших усилий генерирует логически стройное объяснение постфактум, маскируя работу неосознаваемых биомеханических и позиционных триггеров.

Когда терапевт спрашивает клиента на сессии: *«Что вы почувствовали, когда партнер сказал это?»* — клиент не «вспоминает истину». Он сочиняет литературное произведение, подгоняя хаотичный всплеск нейромедиаторов под текущие ожидания терапевта.

3. Феномен слепоты к выбору (Choice Blindness)

В 2005 году группа шведских исследователей под руководством Петтера Юханссона (Lund University) пошла еще дальше. Участникам эксперимента показывали две фотографии женских лиц и просили выбрать более привлекательное.

С помощью ловкости рук (фокуса с двойными картами) экспериментатор незаметно подменял выбранную фотографию на отвергнутую и протягивал ее испытуемому со словами: *«Вы выбрали эту. Объясните, почему?»*.

* Испытуемый выбирает привлекательное лицо на **Фото А**.

* Экспериментатор с помощью ловкости рук незаметно подменяет карточку на отвергнутое **Фото В**.

* Испытуемому отдают Фото В со словами: «Объясните, почему вы выбрали именно ее?».

В **74% случаев** участники не заметили подмены и выдали детальные, эмоционально окрашенные рационализации того, почему они якобы выбрали человека, которого на самом деле отвергли секунду назад.

Вся индустрия психологического консультирования, построенная на вопросах *«Что вы думаете о своих чувствах?»*, оперирует этой тканью чистых конфабуляций.

2.2. Проклятие WEIRD: Провинциальная выборка глобальных масштабов

Второй методологический столб, рухнувший под ударами критики — это демографический состав выборок, на кото-

рых базируется академическая психология.

В 2010 году в журнале *Behavioral and Brain Sciences* вышел эпохальный мета-анализ Джозефа Хенриха, Стивена Гейне и Ары Норензаяна под заголовком: **«The Weirdest People in the World?»** (Самые странные люди в мире?).

Авторы ввели аббревиатуру **WEIRD**:

— **W**estern (Западные)

— **E**ducated (Образованные)

— **I**ndustrialized (Индустриализированные)

— **R**ich (Богатые)

— **D**emocratic (Демократические)

Демографический коллапс психологии (WEIRD-эффект):

— Население планеты Земля:

— 88% — Не-WEIRD культуры (Азия, Африка, Латинская Америка, традиционные общества).

— 12% — WEIRD-страны (Западные, образованные, индустриальные, богатые, демократические).

— Выборки в ведущих психологических журналах (JPSP, Psychological Science):

— 96% — Испытуемые из стран WEIRD (из них 68% — исключительно США).

— 4% — Весь остальной мир.

Студенты за зачетные баллы (Undergraduate Subject Pool)

Ситуация внутри самих WEIRD-стран еще более гро-

тескна. До **67% всех американских исследований по поведенческой психологии** проводятся на выборке студентов 1—2 курсов факультетов психологии (*undergraduate psychology students*).

Мотивация этих испытуемых — не поиск научной истины, а получение обязательных академических баллов (course credits) для допуска к экзамену.

Психология на протяжении 60 лет изучала поведение 19-летних обеспеченных белых американцев, находящихся в стрессе перед сессией, и экстраполировала эти выводы на фундаментальную «природу человека как вида».

Где ломается универсализм:

* **Иллюзия Мюллера-Лайера (Восприятие отрезков):**

— *Выборка WEIRD:* Максимальный эффект (ошибаются на 20% длины).

— *Не-WEIRD культуры (Бушмены/Сан):* Эффект отсутствует (0% ошибок).

* **Игра «Ультиматум» (Врожденная справедливость):**

— *Выборка WEIRD:* отвергают предложения ниже 30—40% из обиды.

— *Не-WEIRD культуры (Племя мачигенка):* принимают любые суммы (даже 15%), понимая прямую выгоду.

* **Фундаментальная ошибка атрибуции:**

— *Выборка WEIRD:* ярко выражена (фокус на личности,

игнорирование среды).

— *Не-WEIRD культуры:* Выражена слабо (доминирует учет внешнего контекста ситуации).

—

— **Иллюзия Мюллера-Лайера:** две линии одинаковой длины со стрелками на концах, направленными внутрь или наружу. Западные студенты видят одну линию длиннее другой из-за привычки жить в «прямоугольном мире» искусственной архитектуры (carpentered corners). Охотники-собиратели из пустыни Калахари (племя сан) безошибочно видят, что линии абсолютно равны. «Базовый зрительный рефлекс» оказался культурным артефактом урбанизации.

— **Теория игр и экономическое поведение (Игра «Ультиматум»):** игроку А дают 100 долларов, он должен предложить любую долю Игроку Б. Если Б соглашается — оба получают деньги. Если Б отказывается — сгорает все. Студенты американских вузов систематически сжигают деньги, отвергая предложения меньше 30% («наказание за несправедливость»). В традиционных обществах амазонских лесов (мачигенка) или пастухов Танзании (хадза) игроки забирают любые предложенные крохи, справедливо считая, что 5 долларов лучше, чем 0. Концепция «врожденного чувства справедливости» оказалась продуктом рыночной экономики Запада.

— **Самооценка и когнитивный диссонанс:** идея о том, что человеку жизненно необходима «высокая само-

оценка» и устранение противоречий между убеждениями и поведением — узкоспецифическая норма англосаксонского индивидуализма. В коллективистских культурах Восточной Азии самокритика считается признаком зрелости, а сосуществование противоречивых установок в одной голове не вызывает никакого невротического дистресса.

2.3. Двойной слепой тупик и эффект экспериментатора

В доказательной медицине существует золотой стандарт клинических испытаний: **рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование (DBRCT)**.

— **Когорта:** 1000 пациентов с верифицированным диагнозом.

— **Разделение потоков:**

— Поток А: Тестируемый препарат (Пациент не знает, Врач не знает).

— Поток Б: Плацебо-пустышка (Пациент не знает, Врач не знает).

— **Итог:** Слепой статистический анализ объективных биомаркеров крови и аппаратных показателей.

— **Статус в разговорной терапии: Недостижим**, так как невозможно ослепить терапевта и создать нейтральное психологическое плацебо.

В психологии и разговорной психотерапии этот стандарт **недостижим в принципе в силу методологической**

природы объекта.

Почему двойной слепой контроль невозможен в психотерапии:

— Невозможно ослепить специалиста: психотерапевт знает, какую методику он применяет — КПТ, психоанализ или пустые разговоры о погоде. Его вера в свой метод модулирует тембр голоса, микромимику, напор и ожидания.

— Невозможно создать истинное плацебо: что такое «плацебо-психотерапия»? Если терапевт просто слушает клиента, кивает и сочувствует — это не пустышка, это мощный фактор социальной валидации и закрытия окситоцинового дефицита (неспецифический фактор).

— Характеристики требований задачи (Demand Characteristics Мартина Орна): испытуемый в психологическом исследовании не является пассивным объектом. Он активно сканирует комнату, вопросы и поведение экспериментатора, строит догадки о том, «какой результат от него ждут», и начинает бессознательно подыгрывать гипотезе.

Эффект Розенталя (Пигмалиона)

В 1968 году Роберт Розенталь провел показательный эксперимент. Студентам-лаборантам раздали две группы абсолютно одинаковых лабораторных крыс из одной генетической линии.

Одной группе студентов сказали: *«Эти крысы выведены селекцией как сверхумные, они блестяще проходят лабиринты»*. Второй группе сказали: *«Эти крысы генетически за-*

торможенные и глупые».

Через месяц «умные» крысы проходили лабиринт **в 2 раза быстрее и с меньшим количеством ошибок**, чем «глупые».

* **Установка исследователя:** «Группа подопытных животных генетически одарена».

* **Неосознанное микроизменение поведения:** Исследователь проявляет больше терпения, мягче берет крыс в руки.

* **Физиологический сдвиг:** Снижение уровня стресса и кортизола у животного.

* **Результат:** Двукратный рост скорости прохождения объективного лабиринта.

Если ожидания экспериментатора способны изменить поведение крысы в деревянном лабиринте, то в диалоге двух людей (психолога и клиента) эффект внушения и взаимного индуцирования достигает 100% мощности. Психолог всегда «находит» в клиенте ровно те паттерны, которые описаны в догматах его конкретной терапевтической школы: психоаналитик найдет скрытый инцестуозный конфликт, юнгианец — тень и архетипы, гештальтист — незакрытую потребность, а эзотерик — родовую травму.

2.4. Инженерный фильтр: Правила гигиены при чтении психологических заявлений

Чтобы защитить когнитивный аппарат от методологического мусора, любое психологическое утверждение должно

мгновенно прогоняться через **Runtime-фильтр верификации данных**:

* **Проверка инструмента:**

— *Вопрос:* «Это опросник субъективного самоотчета или моторное поведение / биомаркер?»

— *Действие:* Если только опросник> **Снизить уровень доверия на 80%**.

* **Проверка выборки:**

— *Вопрос:* «Кто исследовался: 40 студентов за зачет или репрезентативная когорта N> 1000?»

— *Действие:* Если студенты WEIRD> **Присвоить статус: локальный артефакт**.

* **Проверка контроля:**

— *Вопрос:* «Был ли активный плацебо-контроль и слепая независимая оценка?»

— *Действие:* Если нет> **Присвоить статус: эффект экспериментатора**.

* **Мультицентровая репликация:**

— *Вопрос:* «воспроизведен ли результат консорциумами (Many Labs, OSF) после 2015 года?»

— *Действие:* Если нет> **Отправить концепцию в карантин до верификации**.

ГЛАВА 3. ПРИЗРАК ПОППЕРА: НЕФАЛЬСИФИЦИРУЕМОСТЬ КАК УБЕЖИЩЕ ШАРЛАТАНОВ

«Теория, которую невозможно опровергнуть никаким мыслимым событием, ненаучна. Неопровержимость — это не достоинство теории (как часто думают люди), а ее главный порок». **— Карл Поппер**, «Предположения и опровержения: Рост научного знания», 1963

3.1. Эпистемологический скальпель: Критерий демаркации Карла Раймунда Поппера

В начале XX века австрийско-британский философ науки Карл Поппер сформулировал фундаментальную проблему, которая до сих пор определяет границу между научным познанием и спекулятивным сектантством — **проблему демаркации (Demarcation Problem)**.

Поппер задался простым вопросом: почему общая теория относительности Альберта Эйнштейна является подлинной наукой, тогда как марксизм, астрология и психоанализ Зигмунда Фрейда и Альфреда Адлера представляют собой догматические квазирелигиозные системы?

Проблема демаркации Карла Поппера

— Настоящая наука (Теория относительности Эйнштейна, Нейробиология):

— Делает проверяемые рискованные предсказания;

— Четко формулирует условия собственного экспериментального краха;

— Занимается поиском опровергающих фактов;

— **Статус:** Фальсифицируема.

— **Псевдонаука и культы (Психоанализ, Гештальт, Астрология):**

— Объясняет любые события постфактум;

— Приспосабливает абсолютно любой исход под готовую догму;

— Занимается поиском подтверждающих примеров;

— **Статус:** Нефальсифицируема.

Рискованные предсказания против универсальных объяснений

— **Модель Эйнштейна:** теория относительности утверждала, что массивные тела искривляют пространство-время, а значит, свет далеких звезд должен отклоняться гравитационным полем Солнца. Эйнштейн сделал **рискованное предсказание**: если во время солнечного затмения 29 мая 1919 года экспедиция Артура Эддингтона не зафиксирует точное смещение звезд на 1.75 угловой секунды — общая теория относительности будет признана **ложной**. Теория ставила свою жизнь на кон одного физического наблюдения.

— **Модель психоанализа:**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.