

«Побудова діалогу між місцевою владою і громадою у воєнний та повоєнний час»

Кадрія Сафіуліна

Додатковий матеріал: «Критичне мислення та когнітивні викривлення»

Під час вебінару за третьою темою «Побудова діалогу між місцевою владою і громадою у воєнний та повоєнний час» четвертої програми для представників та представниць організацій громадянського суспільства (ОГС) Кадрія Сафіуліна, старша спеціалістка із залучення громадськості, кандидатка технічних наук, доцентка, розкрила питання конструктивної критики, яка зазвичай є невід'ємною складовою діалогу між владою та громадою. Вона наголосила: для того, щоб критикувати інших, треба мати таку цінну навичку як критичне мислення.

Критичне мислення — це система суджень, яка дозволяє аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі ухвалювати раціональні рішення. У глобальному сенсі критичне мислення — це здатність відрізнити брехню від істини, що надзвичайно важливо в так звану епоху постправди, в яку ми зараз живемо. Постправа позначає обставини, за яких об'єктивні факти є менш значимими для формування громадської думки, ніж апелювання до емоцій та особистих переконань.

Навички критичного мислення дають змогу не розгубитися в перенасиченому інформацією середовищі й не піддаватися маніпуляціям. А ще критичне мислення важливе в перемовинах та допомагає аргументувати свої погляди.

Як і навіщо розвивати навички критичного мислення? Важливо усвідомити, що світ не такий, яким ми його бачимо. Іноді не варто вірити навіть власним очам. Кожен з нас сприймає світ через певне дзеркало, в якому відображені ми самі.

Людям подобається думати, що приймаючи рішення, вони діють логічно і сприймають дійсність об'єктивно. Більшість з нас упевнена в тому, що ніщо не затьмарює наш розум і не змушує нас чинити нерозумно. Однак це зовсім не так. Насправді люди — досить ірраціональні істоти. Вони перебувають під впливом інших людей, а також різних обставин й умов.

На багато наших рішень і дій впливають так звані когнітивні викривлення. Наприклад, ми постійно приймаємо ірраціональні рішення й самі цього не усвідомлюємо. Навіть більшість наших спогадів про минуле хибні — нам часто здається, що ми особисто були свідками тих чи інших подій, ми згадуємо подробиці, яких насправді ніколи не було.

Наскільки надійна ваша пам'ять? Чи можете ви пригадати, що робили цього дня навіть минулого місяця, не говорячи вже про п'ять чи десять років тому? Чи важко вам згадати, про що вчора йшлося на робочій зустрічі?

Незалежно від того, наскільки ви впевнені у своїй пам'яті, наш мозок сповнений спогадів про події, яких ніколи не було. Дослідники називають їх хибними або помилковими. У цих спогадах факти минулого спотворюються й часто переносяться в інший час та поєднуються з вигаданими подіями. Проте, як вважає наука, це не повинно спричиняти занепокоєння.

Вчена Елізабет Лофтус досліджувала пам'ять, спотворення спогадів та ефекти хибних спогадів, що можуть виникати в результаті впливу зовнішньої інформації. Наприклад, у 1995 році в експерименті, пов'язаному зі спробою навіювання помилкових спогадів, родичі учасників

експерименту коротко розповідали учасникам про події з їхнього дитинства. При цьому описані події ніколи не відбувалися насправді. Через деякий час випробовуваним пропонували згадати ці історії. Виявилось, що близько 25% учасників повірило в те, що інформація є достовірною. Крім того, багато піддослідних доповнювали свої «спогади» барвистими подробицями.

Помилкові спогади є в кожній людині, навіть якщо вона думає, що має дуже добру пам'ять. Те, що хтось чудово запам'ятовує різні події, не означає, що він не схильний до спотворень фактів минулого. Це відбувається тому, що мережі мозку не можуть бути статичними. Мозок працює як динамічний та рухливий орган, якому доводиться постійно акумулювати нову інформацію. Ось чому наші спогади здатні змінюватися.

Загалом нам подобаються наші помилкові спогади. Вони є повноправною частиною нашого існування. Наявність хибних спогадів є свідченням творчих здібностей мозку, зокрема, його здатності віртуозно комбінувати інформацію.

Когнітивні викривлення часто виникають через схильність людей дотримуватися певних переконань і слідувати своїм уподобанням замість того, щоб об'єктивно оцінювати інформацію.

Під час презентації розглядалися деякі приклади когнітивних викривлень, зокрема ефект Барнума-Форера (тенденція людей беззастережно вірити в інформацію, яка стосується їх безпосередньо та ілюструє їх із кращого боку); ефект Пігмаліона (коли стається саме те, у що ви вірили); НІН-синдром (від англ. *not invented here* — «винайдено не нами») — коли результат чужої праці здається нам не таким цінним та значущим, як власної.

Наведемо ще кілька прикладів когнітивних викривлень.

Ефект ореолу. Ефект ореолу — це вплив загального враження про що-небудь (речі, людину, явище) на сприйняття інших особливостей. Наприклад, якщо ми вважаємо якусь людину надійною, то можемо автоматично приписати їй такі якості, як відповідальність, мудрість тощо.

Ефект прожектора. Ефект прожектора — це психологічний феномен, при якому у людини створюється відчуття, що вона перебуває в центрі уваги. Здається, що всі помічають наші помилки, оцінюють зовнішній вигляд, знають, що ми думаємо. Начебто ми перебуваємо під світлом прожектора. Насправді соціальний прожектор не такий великий і яскравий, як багато хто з нас думає. Люди зазвичай надто зайняті власними проблемами, щоби звертати увагу на інших.

Гіперболізація, або «перетворення мухи на слона». Це мислення, за якого незначні негативні події породжують серію домислів, перебільшень і, як наслідок, масштабних негативних умовиводів.

Фокус на негативному/тунельне бачення – помічати лише негативне й не бачити усього позитивного – в собі, у життєвій ситуації і т. п.

Читання думок. Людина, без достатніх підстав для цього, переконана, що знає, що інші думають про неї (як до неї ставляться).

Чорно-біле мислення. Мислення «все або нічого» (полярне мислення): ситуація оцінюється тільки із двох позицій (так чи ні), а не як спектр проміжних значень.

Катастрофізація. Схильність до негативних прогнозів. Людина переконана, що навіть за наявності більш імовірних сценаріїв розвитку подій майбутнє буде «справжньою катастрофою», яку не можна терпіти.

Навішування ярликів. Людина надає собі або оточенню жорстку загальну характеристику, засновану на окремій рисі. Аргументи, які могли би призвести до менш категоричних висновків, не враховуються.

Жалкування. Звичка зациклюватися на ідеї, що в минулому можна було зробити щось по-іншому, замість того, щоб думати про те, що можна зробити зараз.

Пам'ятаєте, у дитинстві ви колись бачили криві дзеркала в кімнатах сміху. Так само, як зображення у кривому дзеркалі показує наше тіло у спотвореному вигляді, так і наші думки можуть спотворювати реальність та факти.

Уміння розпізнавати когнітивні викривлення – корисна техніка, яка дозволяє розвивати вільне, критичне мислення та сприймати світ об'єктивно, а не крізь призму когнітивних фільтрів.