

Когнитивни предубеждения

Селективно възприятие

КЛЮЧОВИ ДУМИ

филтри | изкривяване | възприятие | преценка



Всеки ден правим избори, възприемаме информация и придаваме значение на това, което ни заобикаля. Не винаги сме обективни. Мозъкът ни е постоянно ангажиран с опростяване и организиране на това, което получава. Селективното възприятие е точно това: склонност да се фокусираме само върху това, което ни интересува или ни засяга, игнорирайки или забравяйки всичко останало. Все едно да носим очила, които ни позволяват да виждаме само това, което искаме да видим!

Често срещан пример

Представете си, че имате приятел, който в миналото е пропускал няколко училищни проекта или винаги е закъснявал малко за учебните часове. Ако започнете да мислите за него като за ненадежден, може да започнете да се фокусирате само върху моментите, в които не се е появявал или е забравял да изпълни задачите си. Може напълно да пренебрегнете моментите, когато е бил навреме или когато е работил усилено по задачите си и е надминал очакванията. Това е **селективното възприятие**, при което се фокусираме върху **информация, която подкрепя първоначалната ни преценка**, игнорирайки други положителни поведения, които биха могли да оспорят нашата гледна точка.



„Виждаме това, което искаме да видим.“

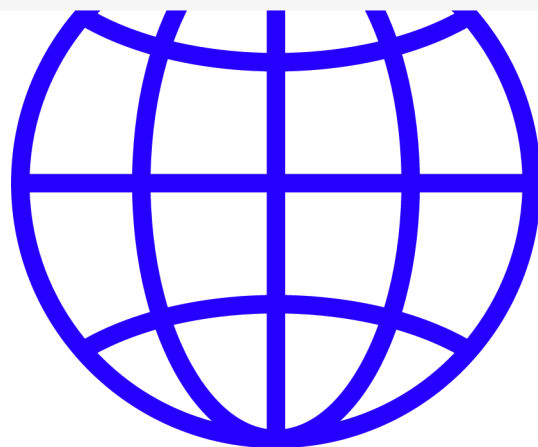
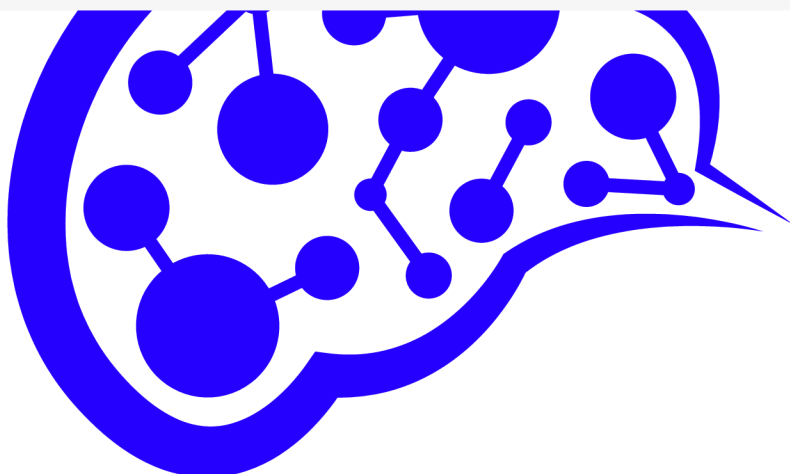
Това пристрастие не засяга само взаимодействията ни с приятели или съученици. То оформя и начина, по който се ангажираме с по-широка информация, като новините.

Когато четем статия или гледаме телевизионно предаване, нашето възприятие неизбежно е повлияно от съществуващите ни убеждения. Ако имаме силни политически убеждения, сме склонни да търсим новини, които потвърждават това, което вече мислим. Това предубеждение ни кара да игнорираме информация, която не отговаря на нашия мироглед. Ако гледаме новинарски репортаж, промотиращ различна перспектива от нашата, често се чувстваме неудобно или дори разочаровани. Това е много често срещано явление: на практика мозъкът ни избира само това, което е в съответствие с нашето възприятие за света.

Рисковете от живота в нашия собствен балон

Селективното възприятие може да ни накара да видим изкривена версия на реалността. Например, ако говорим само с хора от социалните си кръгове, които споделят нашите идеи и мнения, в крайна сметка затвърждаваме гледната си точка, без никога да я поставяме под въпрос.

Това ни пречи да се отворим за нови идеи, ограничавайки личностното ни развитие. Но това убеждение играе роля не само в политическите дискусии или потребителските избори. То влияе върху начина, по който реагираме на обратна връзка, критика и дори на ежедневните ни преживявания.



„Виж отвъд своите филтри.“

Първата стъпка за справяне с предубеждението към селективното възприятие е да осъзнаем, че всички ние имаме мисловни филтри. Тези филтри оформят начина, по който виждаме света, въз основа на миналия ни опит и вярвания. След като приемем това, можем да започнем да оспорваме собствените си предположения.

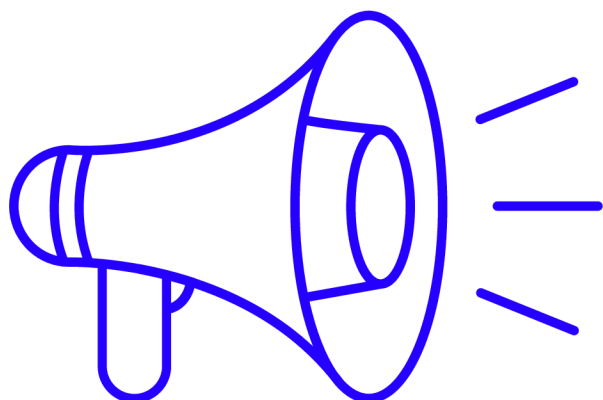
Ефективен начин да постигнем това е да търсим различни гледни точки. Вместо просто да чуваме противоположни мнения, се ангажираме с тях: запитайте се „Какво мога да науча от това?“. Полезно е, преди да оформим преценката си, да се запитаме: „Забелязвам ли само това, което потвърждава моите вярвания?“.

Разширяването на опита ни е друга ключова стъпка. Изложете се на нови преживявания, хора и ситуации - независимо дали чрез пътувания, книги или разговори. Това помага да се освободим от обичайните си модели на мислене.

Като поставим под въпрос предубежденията си, можем да освободим място за размисъл и нови идеи, да вземам по-добри решения и да се свържем по-смислено със света около нас.



Когнитивни предубеждения



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.