

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE



Maj 2024



Wsparcie i
wiedza

BŁĘDY POZNAWCZE CZ. 2

W pierwszej części newslettera o błędach poznawczych poznaliśmy różne ich typy, a tym razem zastanowimy się, czy mogą być w jakiś sposób korzystne oraz czy są sposoby, żeby im nie ulegać.

CZY BŁĘDY POZNAWCZE DAJĄ NAM JAKIEŚ KORZYŚCI?

Czy uleganie błędom poznawczym jest opłacalne? Dlaczego w ogóle wykształciły się w toku ewolucji, skoro przez nie możemy sporo stracić? Wiele z nich może prowadzić do podejmowania złych decyzji finansowych czy złych wyborów, jeśli chodzi o partnera życiowego, przyjaciół itd. Jednak z pewnych względów jest to opłacalna strategia, ponieważ bazowanie na intuicji płynącej z praktyki to droga na skróty oszczędzająca energię. W dużych grupach społecznych nie mamy możliwości znać wszystkich ludzi, dlatego mózg, gdy ma do czynienia z dużą liczbą informacji, upraszcza ich przetwarzanie, ale kosztem jest częste popełnianie błędów. Jednak niektóre z heurystyk mogą przynosić pewne korzyści. Oto kilka przykładów:

Efekt Pollyanny – skłonność do preferowania pozytywnych doświadczeń i zapamiętywania ich nierzadko prowadzi do zwiększenia ogólnego poczucia szczęścia i zadowolenia z życia. Koncentrowanie się na pozytywnych aspektach może również pomóc w radzeniu sobie ze stresem i trudnościami życiowymi.

Heurystyka zakotwiczenia – chociaż zakotwiczenie może czasami prowadzić do nieprawidłowych ocen, to niekiedy pomaga również w szybkim podejmowaniu decyzji, gdy pełna analiza danych byłaby niemożliwa lub niepraktyczna. Na przykład w negocjacjach handlowych wykorzystanie pierwszej propozycji jako punktu odniesienia może być skuteczną strategią.

Efekt autorytetu – zaufanie do autorytetów może być korzystne, gdy jego podstawą są rzetelne źródła informacji. W takich przypadkach uleganie autorytetom może pomóc w unikaniu niepotrzebnej analizy i w podejmowaniu szybszych decyzji.

JAK NIE ULEGAĆ HEURYSTYKOM?

Warto pamiętać, że rzadziej ulegamy błędom poznawczym, gdy mamy wiedzę na ich temat i wkładamy w to świadomy wysiłek. Pierwszym krokiem jest oczywiście uświadomienie sobie istnienia różnych błędów poznawczych takich jak uprzedzenia, potwierdzanie hipotez czy myślenie czarno-białe. A oto kilka dodatkowych wskazówek pomocnych w unikaniu heurystyk:



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary
i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Maj 2024

Jeśli chcesz pogłębić wiedzę na temat błędów poznawczych, zachęcamy do przeczytania książki [Sztuka jasnego myślenia, czyli 52 błędy poznawcze, które lepiej niech popełniają inni](#), autorstwa jest Rolfa Dobelli

Analiza i refleksja – regularna autoanaliza dotycząca myślenia i podejmowanych decyzji jest bardzo pomocna w rozpoznawaniu błędów poznawczych. Zastanów się nad tym, dlaczego dokonujesz określonych wyborów i czy mogą one być wynikiem jakiegoś błędu poznawczego.

Podejście krytyczne – staraj się podejść do sytuacji z krytycyzmem i otwartym umysłem i zamiast automatycznie akceptować pewne przekonania czy opinie, zadawaj pytania oraz szukaj dowodów popierających lub obalających dane przekonania.

Różnorodność perspektyw – zbieraj informacje i konsultuj się z różnymi osobami, żeby poznać różne perspektywy i doświadczenia. To pomoże Ci uniknąć pułapek jednostronnego myślenia.

Wstrzymaj się przed podjęciem decyzji – zanim podejmiesz ważną decyzję, zatrzymaj się i przeanalizuj swoje przemyślenia oraz poszukaj w nich ewentualnych błędów poznawczych. Jeśli to konieczne, poczekaj, zanim podejmiesz ostateczną decyzję, daj sobie więcej czasu na analizę i rozważenie różnych możliwości.

Ćwiczenie empatii – zrozumienie perspektywy innych ludzi może pomóc w zwalczaniu błędów poznawczych takich jak stereotypy czy uprzedzenia. Ćwicz empatię, starając się zrozumieć, dlaczego inni ludzie myślą i działają w określony sposób.

Kontrola emocji – emocje znacząco wpływają na myślenie i podejmowanie decyzji i często prowadzą do błędów poznawczych. Staraj się zachować nad nimi kontrolę oraz podejmować decyzje racjonalnie, opierając się na faktach i rozsądku.

Przerwij automatyczne myślenie – kiedy zauważysz, że masz tendencję do automatycznego myślenia lub podejmowania szybkich decyzji, zatrzymaj się na chwilę i zastanów, czy są one oparte na faktach i logicznym rozumowaniu, czy może na emocjach lub uprzedzeniach.

Używaj technik testowania hipotez – zamiast przyjmować pierwszą myśl jako fakt, szukaj dowodów potwierdzających i obalających Twoje przekonania oraz oceny.

Gdy zaczniesz stosować te wskazówki, zauważysz u siebie większą skuteczność w zwalczaniu błędów poznawczych i podejmowaniu bardziej świadomych i racjonalnych decyzji.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli w trudnych sytuacjach potrzebujesz nowej perspektywy, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!