Исследовательский проект

Тема: «Когнитивные искажения человека».

Выполнил: Коротков Михаил Александрович

 План
1. Введение
2. Оценка собственной значимости
3. Ошибка воспоминаний
4. Ложь о личности
5. Вывод
 У подавляющего большинства людей есть какое-то определённое мнение о себе и своей жизни, которое, как кажется, не имеет никаких ошибок. Причём, так было всегда: с далёкой древности, когда человечество только начинало обретать своё могущество, и до настоящего времени. И, возможно, вы спросите: «Что же тут, собственно, не так?». Да, с первого взгляда нельзя найти какие-то проблемы или неточности в восприятии реальности, так как нам кажется, что мы ясно и объективно оцениваем свои действия, поступки и различные аспекты жизни. Но спешу вас заверить: в этом плане люди ошибаются везде и постоянно, даже в тех моментах, когда, казалось бы, допустить ошибку почти невозможно. Поэтому, используя и анализируя различные научные открытия, я покажу и докажу вам, что мы необъективны, дабы устранить наши неверные убеждения. А вот вслушаться и использовать эту информацию или просто пропустить её – решать, конечно же, вам.
 Начну, пожалуй, с эксперимента, который провели психолог Гарри Бахрик и его коллеги: «Второкурсников университета просили вспомнить их финальные школьные оценки по математике, физике, истории и другим предметам». Можно ли за два года забыть свои отметки? Возможно, да, ведь их ответы были верны лишь в 70% случаев. Но интересно, то что студенты помнили о 89% своих пятёрок, о 69 четвёрок, о 51% троек и о 29% двоек. Прошу, заметить: студентов предупреждали, что их ответы будут сравниваться с реальными аттестатами, то есть в вранье не было никакого смысла. На самом деле они не врали, они так помнили. «То, что мы помним, знаем или думаем, зависит не от реального положения дела, а от того, в какую именно игру с нами играет наш мозг». Наверно, вы скажите: это же дети. Что с них взять?». Возможно, вы правы. Но взрослые ничем не лучше. «Хильке Плассманн с коллегами решила протестировать профессиональных сомелье. Они взяли одно м то же вино, разлили его по бутылкам и отправили на дегустацию. На одной бутылке, прочем, было написано, что цена вина - $90, на другой - $10. И что вы думаете? Все сомелье безоговорочно признали, что вино из бутылки за $90 лучше, чем вино за $10. Поэтому после подобных экспериментов, коих проводилось тысячи, не следует удивляться количеству, например, врачебных ошибок. Подобное происходит и с нашими мыслями, то есть с восприятием событий, других людей... Это доказал эксперимент психологов, которыми руководил нобелевский лауреат Даниэль Канеман. Эксперимент был такой: «студентов разделили на две группы: в первой всем подарили по кофейной чашке с логотипами университета, а представителям второй не досталось ничего. Теперь счастливых обладателей фирменных чашек спросили: за сколько они готовы её продать? А тех, кому не повезло с подарком, - за какую сумму они готовы были бы такую чашку купить? Цена «продажи» отличалась от цены «покупки» в два раза!» Это значит, что при обладании какой-то вещи мы оцениваем её в два раза дороже, чем её нормальная стоимость. Это принцип или оценивания работает не только с материальными предметами, но и с нашими отношениями, то есть, например, если попросить двух человек толкать друг друга с той же силой, что и их оппонент, то вскоре они подерутся, так как ощущение от толчка одной стороны сильнее, чем другой.
 Итак, мы узнали, что нашим мыслям и действиям доверять явно не практично. Кстати, прошу вас отчётливо вспомнить: когда и как вы подобным образом ошибались. Боюсь, вы и этого сделать не сможете, поскольку гиппокамп, хранящий своего рода воспоминание о воспоминании, когда нам надо что-то вспомнить, обращается к дефолт-системе мозга и запрашивает там какую-то историю. Эти истории не хранятся там, а постоянно видоизменяются, так как они связаны с другими людьми и с нашими отношениями с ними (здесь всё постоянно меняется). Затем гиппокамп с помощью зон слуха, зрения и т.д. вновь воссоздаёт эту историю в нашей голове. Проблема в том, что мозг в этом процессе использует новые элементы, а не реальные обстоятельства. Такое происходит как минимум несколько раз, и воспоминание теряет свою достоверность. Этот принцип воссоздания воспоминаний заметил нейрохирург Уайлдер Грейвс Пенфилд. Случилось это так: «Во время очередной нейрохирургической операции он коснулся электродом определённого участка коры мозга своей пациентки, а она вдруг услышала, как мать зовёт её на складе пиломатериалов. Возможно, вы решите, что ничего забавного в этом случае нет. Ну и правда, вспомнила пациентка случай из жизни. Простимулировали ей соответствующий участок, и она вспомнила». Самое интересное в том, что эта женщина никогда не была на складе пиломатериалов и даже не знала, как он должен выглядеть. Зато за две минуты до этого Пенфилд рассказал ей, что ему завезли штабель брёвен для строительства дома. Но есть ещё и специальные эксперименты, доказывающее справедливость положения о наших воспоминаниях, которые провела Элизабет Лофтус в Вашингтонском университете. После них она стала легендой психологии и получила скандальную репутацию. Элизабет, сначала доказала, что мозг – хранилище ложных воспоминаний, затем проанализировала все способы создания ложных воспоминаний. Наконец, использовала их и сформировала ложные воспоминания, которые существенно меняли поведение её испытуемых. А теперь подумайте: насколько правы вы и вы ваши близкие в споре, когда важны все нюансы и детали, которые вы берёте из своей памяти. Теперь вы понимаете: какова вероятность того, что после спора ваши отношения придут в хорошее состояние?
 И под конец, мне хотелось бы рассказать вам о самом важном. Речь пойдёт о нашем восприятии нас самих, нашей личности. Что ж, реальное положение дел таково: нашей личности не существует. И важно осознать, что действия человека определены обстоятельствами, которых он оказался. Причём совсем не зависит от его личностных установок и мировоззрений. Личности не было, нет и не будет. Это сложно осознать, ведь мы чувствуем собственную личность и уверены в её существовании. А разрушить наше фундаментальное восприятие личности поможет эксперимент Филиппа Зимбардо. Филипп создал бутафорскую тюрьму в подвале факультета психологии Стэндфордского университета и поместил туда студентов. Незадолго до этого на стенах университета появились объявления, предлагающее студентам принять участие в научном эксперименте. Добровольцам было обещано жалование – 15 долларов за день работы. За две недели они могли бы сколотить неплохое для 1971 года состояние. После студентов по жребию разделили на две группы: те, кто играл роль заключенного, и те, кто играл надзирателя. В каждой группе оказалось по двенадцать человек. В один прекрасный день студенты надели форму, согласно их роли, и начали этот великий эксперимент. С момента начала эксперимента всё пространство этой тюрьмы сразу же заполнила атмосфера власти и унижения. «Надзиратели придумывали издевательские правила, будили заключённых посреди ночи, устраивали досмотры, допросы и переклички. В качестве наказания за малейшее неповиновение они отбирали у заключённых матрасы и одеяла, сажали в «карцер», лишали еды, заковывали в цепи и надевали на голову мешки… Незаметно для всех эта пустяшная, по сути игра стала самой настоящей реальностью – жестокой и бесчеловечной». Студенты не просто вжились свои роли, они по-настоящему
стали надзирателями и заключёнными. Самое интересное в том, что заключённые даже не пытались уйди из этого сущего ада, они продолжали терпеть все эти унижения (кроме одного, у него случился нервный срыв на второй день, и его пришлось заменить). «Именно этим нехитрым фактом объясняются дедовщина в армии, поведение рядовых граждан, присягающих на верность фашистскому режиму…». После этих ужасных экспериментов, я думаю, и в голову не должно приходить слово «личность». Теперь задумайтесь: как часто ваша мнимая личность мешает вам жить. Например, после этого исследования нет никакого смысла присваивать себе какие-то определённые качества, думая что у нас есть норма поведения.
 Итак, время сделать вывод: наша деятельность, мысли неточны, наша память обманчива, а личность и вовсе – ложь. И что же я хотел донести до вас этой информацией? Наша жизнь полна иллюзий, обманов и неточностей как внешних, так внутренних, значит, чтобы значительно улучшить её, нам следовало бы чаще изучать различную научную литературу, всматриваться в наши действия и анализировать их.