

Błędy poznawcze

Autorka: Maja Nenadović

TEMAT

Wprowadzenie do błędów poznawczych

KONTEKST

Ten plan lekcji wprowadza osoby uczestniczące w koncepcję błędów poznawczych i przedstawia im różne rodzaje błędów w logicznym myśleniu, które mogą prowadzić do złych decyzji. Błędy poznawcze to błędy w myśleniu, interpretowaniu i przetwarzaniu informacji, wynikające z subiektywizmu ludzi i chęci uproszczenia nawigacji w codziennym życiu oraz ochrony naszych umysłów przed złożonością i niepewnością.

CELE

- Zapoznanie osób uczestniczących z koncepcją błędów poznawczych
- Podniesienie świadomości na temat kilku konkretnych błędów poznawczych i sposobu, w jaki wpływają one na nasze myślenie i podejmowanie decyzji.
- Budowanie krytycznego myślenia poprzez dyskusję na temat technik debatowania

EFEKTY KSZTAŁCENIA

- Osoby uczestniczące potrafią zdefiniować i wyjaśnić, czym są błędy poznawcze.
- Osoby uczestniczące potrafią zidentyfikować i wyjaśnić, w jaki sposób błędy poznawcze wpływają na nasze myślenie.
- Osoby uczestniczące są w stanie zidentyfikować kilka technik dyskusji

METODY

- Dyskusja grupowa

POTRZEBNE MATERIAŁY I SPRZĘT

Projektor i komputer, internet

Przebieg zajęć (proces)

Czas trwania: 45 minut (standardowa klasa szkolna)

Burza mózgów w grupie: 5 minut

Osoba prowadząca rozpoczyna lekcję od kilku krótkich pytań:

Czy ktoś słyszał o pojęciu "błędy poznawcze"?

Czym one są?

Jak można je zdefiniować?

Osoba prowadząca informuje, że ćwiczenie będzie koncentrować się wokół tematu błędów poznawczych - irracjonalnych i nielogicznych tendencji naszego umysłu. Osoba prowadząca zapowiada krótki film, po którym nastąpi dyskusja grupowa i refleksja na ten temat.

Oglądanie krótkiego filmu i dyskusja: 25 minut

Aby wyjaśnić, czym są błędy poznawcze, osoba prowadząca przedstawia krótki film (uwaga: wybierz ten, który najbardziej odpowiada twojej grupie, biorąc pod uwagę wiek i poziom dojrzałości):

- Kanał YouTube Practical Psychology, "12 Cognitive Biases Explained", pod adresem: https://youtu.be/wEwGBlr_Rlw (2016, długość: 10 minut) - język angielski
- Kanał YouTube Wireless Philosophy, "Cognitive Biases", pod adresem: <https://youtube.com/playlist?list=PLtKNX4SfKpzVgBHC2buGxvQNaspGxdMQY> (2017, playlista z 7 krótkimi filmami, każdy około 4 minut)
- Kanał YouTube Krataka Sadržaja, "Kognitivne pristranosti i logičke zablude", pod adresem: <https://youtu.be/z3JQbubXRZk> (2021, długość: 13 minut) - język bośniacki

Po obejrzeniu krótkiego filmu można wykorzystać następujące pytania do dyskusji, aby poprowadzić grupę do refleksji:

- Czy coś cię zaskoczyło po obejrzeniu tego filmu?
- Jakie konkretne błędy poznawcze rozpoznajesz w ogóle - a co z Tobą? Czy przypominasz sobie sytuację, w której doświadczyłeś/łaś błędów poznawczych (u siebie lub u kogoś innego)? Podaj przykłady.
- Jak myślisz, dlaczego ludzie są podatni na błędy poznawcze? Czy uważasz, że nasze emocje odgrywają tu rolę?
- A co z poziomem społecznym - w jaki sposób błędy poznawcze mogą wpływać na opinię publiczną, zbiorowe decyzje i działania?

Wprowadzenie do technik radzenia sobie z błędami poznawczymi: 15 minut

Osoba prowadząca informuje, że istnieją sposoby na nauczenie naszego umysłu, by nie ulegał błędom poznawczym lub by budował swoją odporność na nie. Osoba prowadząca powinna zaprosić osoby uczestniczące do podzielenia się swoimi pomysłami na temat tego, jakie mogą być niektóre z tych technik usuwania błędów, zbierając pomysły z burzy mózgów na flipcharcie lub czarnej/białej/tablicy. Oto niektóre z technik*, o których należy wspomnieć (jeśli ich nie ma, osoba prowadząca powinna o nich wspomnieć i je wyjaśnić):

- Rozwijaj świadomość i ucz się więcej o błędach poznawczych - prosta wiedza o błędach zwiększa zdolność do ich rozpoznawania i bycia mniej podatnym na myślenie w ten sposób.
- Wyraźnie werbalizuj swoje przekonania - jeśli jesteś świadomy tego, jakie przekonania leżą u podstaw twoich opinii i postaw, będziesz w stanie rozpoznać (czasami irracjonalne) próby ochrony tych przekonań przez cały czas.

*Sekcje te opierają się na sugestiach dotyczących technik usuwania błędów przedstawionych na tej stronie: <https://effectiviology.com/cognitive-debiasing-how-to-debias/>

- Wprowadź kwestionowanie do swojego procesu myślenia, w którym analizujesz własne myśli i proces myślenia - np. czy to prawda? Jakie są dowody na to, że to prawda? Czy wyciągam pochopne wnioski? Dlaczego tak myślę? itp.
- Zmniejsz poleganie na własnej subiektywnej pamięci - aby zneutralizować ludzką tendencję do oceniania przeszłości z sympatią (sprawdź: różowy błąd retrospekcji, błąd z perspektywy czasu, efekt teleskopowy itp.), poproś o przeciwstawne poglądy i perspektywy badawcze, które zaprzeczają twojej subiektywnej pamięci.
- Stwórz psychologiczny dystans do samego siebie - np. jeśli stoisz w obliczu decyzji lub sytuacji, która wymaga twojej reakcji, zastanów się nad pytaniem: "Jakiej rady udzieliłbym przyjacielowi, gdyby znalazł się w tej samej sytuacji?".
- Zidentyfikuj źródło swojego dyskomfortu, które wywołuje tendencję do błędów poznawczych - co przeszkadza ci w tej sytuacji? Dlaczego ci to przeszkadza?
- Ćwicz intelektualną pokorę - załóż, że nie masz wszystkich informacji i możesz się mylić. Czy jest coś, czego może brakować w obrazie? Jakie dodatkowe informacje pomogłyby ci lepiej zrozumieć sytuację?

OPCJE EWALUACJI

Możesz ocenić zaangażowanie osób uczestniczących w dyskusję grupową lub jakość ich zadań domowych po drugich zajęciach (np. krótkie eseje lub prezentacje oparte na dalszych badaniach nad konkretnym błędem poznawczym lub techniką radzenia sobie z nim).

IMPLEMENTACJA ONLINE

Zajęcia można w pełni dostosować do wdrożenia online, ponieważ krótkie filmy animowane, a także dyskusja grupowa mogą odbywać się na sesji plenarnej z udziałem wszystkich osób uczestniczących.

ŹRÓDŁA

- PRECOBIAS to finansowany przez UE projekt koncentrujący się na zapobieganiu radykalizacji młodzieży poprzez wspieranie samoświadomości w zakresie błędów poznawczych, z zestawami narzędzi dla nauczycieli i kursem online poświęconym temu tematowi, pod adresem: www.precobias.eu.
- Strona internetowa School of Thought na temat uprzedzeń poznawczych, pod adresem: <https://yourbias.is/>
- Przegląd błędów poznawczych Visual Capitalist, pod adresem: www.visualcapitalist.com/wp-content/uploads/2020/02/50-cognitive-biases-2.png; także: www.visualcapitalist.com/wp-content/uploads/2018/03/18-cognitive-bias-examples.html
- Effectiviology, "Debiasing: How to Reduce Cognitive Biases in Yourself and in Others", na stronie: <https://effectiviology.com/cognitive-debiasing-how-to-debias/>, także: <https://effectiviology.com/confirmation-bias/>.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Treść tego materiału nie odzwierciedla oficjalnej opinii Unii Europejskiej.
Odpowiedzialność za informacje i poglądy wyrażone w tym materiale spoczywa wyłącznie na autorze (autorach).