# Эффект Даннинга-Крюгера: почему неумные считают себя гениями, а умные — недооценивают

Дата публикации: 18.06.2026

Почему самые некомпетентные люди нередко демонстрируют абсолютную уверенность в своей правоте, а настоящие специалисты часто сомневаются в собственных знаниях? Этот парадокс давно привлекает внимание психологов и исследователей человеческого поведения. Ответ кроется в одном из самых известных когнитивных искажений современности — эффекте Даннинга-Крюгера. Речь идёт не просто о любопытной особенности мышления. Этот феномен помогает объяснить множество процессов, происходящих в обществе, политике, бизнесе и профессиональной среде. Именно он частично отвечает за ситуации, когда люди с минимальными знаниями громко заявляют о своей компетентности, тогда как действительно подготовленные специалисты предпочитают осторожность в оценках и избегают категоричных заявлений.

Эффект Даннинга-Крюгера представляет собой когнитивное искажение, при котором человек с низким уровнем знаний или навыков склонен существенно переоценивать собственные способности. В то же время люди с высокой квалификацией часто оценивают себя более скромно, чем заслуживают.


© HahgaPro, 2026

Парадокс заключается в том, что для понимания собственной некомпетентности необходимо обладать хотя бы базовой компетентностью. Чем меньше человек знает о предмете, тем меньше у него инструментов для объективной оценки своего уровня подготовки. В результате возникает своеобразная ловушка мышления: недостаток знаний не позволяет увидеть масштаб собственного незнания.

Научное изучение этого феномена началось в конце XX века благодаря исследованиям психологов Джастина Крюгера и Дэвида Даннинга из Корнеллского университета. В 1999 году они провели серию экспериментов, ставших классикой современной психологии. Участникам предлагалось оценить собственные способности в нескольких областях: логика, юмор, грамматика. После самооценки испытуемые проходили объективные тесты. Сравнение результатов оказалось весьма показательным. Люди, показавшие самые слабые результаты, значительно переоценивали свои способности. Напротив, участники с высокими показателями часто считали свои знания средними и предполагали, что окружающие обладают сопоставимым уровнем подготовки.

Этот результат сначала показался исследователям неожиданным, однако дальнейший анализ позволил понять его механизм. Человек, плохо разбирающийся в определённой области, не способен увидеть собственные ошибки именно потому, что ему не хватает знаний для их распознавания. Чтобы понять, что решение неверно, необходимо знать критерии правильного решения. Чтобы заметить ошибку в рассуждениях, требуется понимать структуру корректного рассуждения. В результате возникает явление, которое иногда называют двойным недостатком: человеку не хватает как самих знаний, так и способности осознать их отсутствие.

Хорошей иллюстрацией служит обучение любой сложной дисциплине. Новичок, прочитавший несколько популярных статей или посмотревший несколько видеороликов, часто начинает считать, что уже достаточно хорошо понимает тему. Однако по мере углубления в предмет становится очевидно, насколько он сложен и многогранен. Именно поэтому первые шаги обучения нередко сопровождаются резким ростом уверенности, который затем сменяется более реалистичной самооценкой. Чем глубже человек погружается в область знаний, тем лучше он понимает её масштаб и тем осторожнее становится в собственных выводах.

Обратная сторона эффекта связана с поведением экспертов. Люди, обладающие серьёзными знаниями, ежедневно сталкиваются со сложностью изучаемого предмета. Они прекрасно понимают существующие ограничения, спорные вопросы и нерешённые проблемы. Поэтому их уверенность часто оказывается ниже, чем можно было бы ожидать. Более того, специалисты


© HahgaPro, 2026

склонны предполагать, что многие вещи, которые кажутся им очевидными, столь же очевидны и окружающим. В результате реальные достижения нередко воспринимаются ими как нечто обычное. Именно этот механизм считается одной из причин возникновения синдрома самозванца — состояния, при котором человек сомневается в собственных успехах даже при наличии объективных доказательств высокой квалификации.

Важно понимать, что эффект Даннинга-Крюгера не является характеристикой отдельных людей. Это универсальная особенность человеческого мышления, которая в той или иной степени затрагивает каждого. Практически любой человек может оказаться жертвой этого когнитивного искажения в незнакомой для себя области. Даже выдающийся специалист в одной сфере способен переоценивать свои знания в другой. Именно поэтому феномен наблюдается среди представителей самых разных профессий и социальных групп.

Наиболее ярко эффект проявляется в областях, где отсутствует быстрая и объективная обратная связь. В спорте ошибки обычно становятся заметны сразу. В шахматах результат партии быстро показывает уровень подготовки игроков. Однако в таких сферах, как политика, экономика, управление, медицина, образование или общественные дискуссии, последствия ошибочных решений могут проявляться спустя месяцы или даже годы. Отсутствие мгновенной проверки создаёт благоприятные условия для формирования ложной уверенности.

Психологи выделяют несколько признаков, которые могут указывать на попадание в ловушку этого когнитивного искажения. Среди них чрезмерная уверенность без глубокого изучения вопроса, неспособность понять аргументы специалистов, склонность оперировать общими фразами вместо конкретных данных, готовность давать категоричные советы в незнакомых областях. Чем сильнее человек убеждён в собственной правоте при минимальном объёме знаний, тем выше вероятность влияния эффекта Даннинга-Крюгера.

К счастью, существуют способы уменьшить воздействие этого феномена. Исследования показывают, что наиболее эффективным инструментом является качественная обратная связь от компетентных людей. Не менее важно систематическое обучение и регулярная проверка собственных знаний. Полезную роль играет привычка задавать себе вопрос о том, какие факты могут противоречить текущей позиции. Развитие интеллектуальной скромности не означает отказ от уверенности в себе. Напротив, оно помогает строить более реалистичную картину мира и принимать более взвешенные решения.

Современный мир создаёт благоприятные условия для распространения


© HahgaPro, 2026

эффекта Даннинга-Крюгера. Социальные сети позволяют каждому человеку мгновенно делиться мнением по любому вопросу, независимо от уровня подготовки. При этом уверенные заявления часто привлекают больше внимания, чем осторожные и взвешенные оценки. В результате громкость высказывания может ошибочно восприниматься как показатель компетентности.

Эффект Даннинга-Крюгера остаётся одним из самых важных открытий современной психологии, поскольку помогает понять многие особенности человеческого поведения. Он напоминает о простой, но важной истине: уверенность не является надёжным индикатором знаний. Люди, которые громче всех заявляют о своей правоте, далеко не всегда обладают наибольшей компетентностью. И наоборот, сомнения и осторожность часто становятся признаками глубокого понимания сложности предмета. Осознание существования этого когнитивного искажения делает мышление более критическим, помогает избегать поспешных выводов и создаёт основу для настоящего интеллектуального роста.


© HahgaPro, 2026