

Как мозг заставляет нас верить в ложь: феномен диагностического самообмана

Дата публикации: 10.02.2025

Человеческий мозг удивителен, но он не всегда работает рационально. Иногда он не просто скрывает от нас истину, а сознательно искажает ее, заставляя нас верить в ложь. Мы можем переоценивать свою компетентность, недооценивать потребление калорий или приписывать себе успех, который на самом деле был достигнут нечестным путем. Этот феномен известен как диагностический самообман – процесс, при котором человек жульничает, но искренне верит, что его достижения обусловлены способностями, а не обманом.

Исследования показали, что этот механизм работает в самых разных сферах жизни. Люди завышают свои результаты в тестах на IQ, занижают количество съеденных калорий и переоценивают свою финансовую грамотность. При этом ключевая особенность самообмана заключается в том, что он не требует внешнего вознаграждения – людям достаточно просто чувствовать себя умнее, успешнее или здоровее.

Как самообман влияет на наши решения

Диагностический самообман – это не просто случайная ошибка восприятия, а устойчивый психологический механизм. Он работает потому, что люди склонны искать подтверждение своих способностей и избегать информации, которая может поставить их под сомнение. Это проявляется в разных ситуациях:

- Подсчет **калорий**: люди, не имея точной информации, занижают количество съеденных калорий, чтобы чувствовать себя здоровее.
- Тесты на интеллект: участники экспериментов, которым позволяли подсматривать ответы, завышали свои баллы и действительно начинали считать себя умнее.
- Финансовая грамотность: люди, которые жульничали на тестах, завышали свою способность принимать правильные финансовые решения.

Этот механизм может работать даже без сознательного желания обмануть. Человек просто убеждает себя в том, что его успех – это результат таланта, а не нечестности. Это создает иллюзию компетентности, которая может привести к принятию ошибочных решений.

Когда самообман дает сбой? Интересно, что этот эффект ослабевает, когда у людей появляется неопределенность относительно собственных способностей.

Например, если им сообщить, что большинство людей не справляются с тестом на финансовую грамотность, уровень жульничества резко падает. Это объясняется тем, что сомнения заставляют человека более критично относиться к своим результатам.

Опасность иллюзорного успеха! Самообман может быть безобидным в короткой перспективе, но он несет серьезные риски. Человек, который систематически занижает свое потребление калорий, может недооценивать свои проблемы со здоровьем. Тот, кто считает себя гением благодаря списыванию, может переоценивать свои профессиональные способности и совершать ошибки в реальной жизни.

Как избежать ловушек самообмана - хотя полностью избавиться от когнитивных искажений невозможно, есть несколько способов уменьшить их влияние:

- Применять критическое мышление: важно проверять свои убеждения и искать объективные данные, а не только ту информацию, которая подтверждает наши взгляды.
- Создавать условия для честной оценки: если тест или задание выполняется в условиях, где невозможно списать, человек получает более объективное представление о своих возможностях.
- Признавать неопределенность: когда люди осознают, что могут ошибаться, они менее склонны к самообману и более открыты для самокоррекции.

Самообман - это естественный процесс, встроенный в наш мозг, но понимание его механизмов позволяет нам лучше контролировать свои решения и избегать когнитивных ловушек. Чем больше мы осознаем свои предвзятости, тем точнее можем оценивать свои реальные способности и принимать более взвешенные решения.

Ссылка: «Аморальные действия для самоутверждения: роль диагностического самообмана» DOI: [10.1086/732915](https://doi.org/10.1086/732915).