

Kognitivní strategie a zkratky

= kognitivní pomůcky organizující poznatky o sociálním světě

- + šetří čas
- + činí rozhodnutí snazšími
- + není nutné neznámou situaci analyzovat
- nezaručují ten nejlepší výsledek

Kognitivní strategie a zkratky

- v neznámé situaci používáme kognitivní schémata, to znamená, že využíváme předchozí zkušenosti

- Pokud je nemáme, nebo jich máme naopak příliš mnoho, použijeme **úsudkové heuristiky**:

- + pomohou učinit rozhodnutí rychle a snadno
- nezaručují, že dojdeme ke správnému závěru
- jejich používání může vést k omylům

- Přesto je dobré mít na paměti, že jsou většinou vysoce funkční a dobře nám slouží.

Úsudkové heuristiky

- **Heuristika dostupnosti**

= závěr je založen na snadnosti, s jakou si informaci vybavíme

= tuto heuristiku používáme, i když činíme rozhodnutí o nás samých (činíme závěry podle toho, jaké příklady vlastního chování si snadno vybavíme)

Příklad: Při setkání s neznámým adolescentem mu přisoudíme vlastnost, kterou si snadno vybavíme. Pokud média často zdůrazňují rostoucí lhostejnost u mladých lidí, může to být právě lhostejnost.

Úsudkové heuristiky

- **Heuristika reprezentativnosti**

= používá se při snaze někoho zařadit do typické kategorie

➤ rozhoduje, jak je dotyčný člověk podobný typickému příkladu určité kategorie

= při používání této heuristiky nebereme v potaz pravděpodobnou frekvenci výskytu zástupců dotyčných kategorií v populaci

Příklad: Brunátného silného muže budeme spíše pokládat za řezníka, než za laboranta, protože jeho vzhled odpovídá naší představě o typickém řezníkovi.

Úsudkové heuristiky

- **Heuristika zakotvení a přizpůsobení**
- = závěry kvantitativní povahy jsou ovlivněny výchozí hodnotou
- této hodnotě se naše závěry přizpůsobují
- nezáleží na tom, jestli číselné hodnoty, od kterých svůj závěr odvozujeme mají nějaký významový vztah k předmětu našeho usuzování

Příklad: Máte za úkol odhadnout, kolik korun zaplatíte za opravu auta a zároveň myslíte na to, kolik korun vám zbývá na účtu. Odhad ceny, kterou zaplatíte, se bude pravděpodobně odvíjet od této (zoufalé) částky.

Úsudkové heuristiky

- **Heuristika zakotvení a přizpůsobení**
- pokud lidé používají náhodnou číselnou hodnotu, vybírají takovou, která je konzistentní s jejich názorem, i když to dělají automaticky a nevědomě
- Heuristika zakotvení a přizpůsobení se neomezuje pouze na usuzování o číselných hodnotách
 - naše vlastní zkušenost slouží jako zakotvení

Příklad: náš nepříznivý dojem z návštěvy vzdáleného strýce nám bude sloužit jako kotva pro jeho další nevíтанé návštěvy

Kognitivní strategie a zkratky

- Automatické usuzování dominuje našemu sociálnímu poznávání
- Vytváří mnoho předsudků a myšlenkových stereotypů
- Ale pokud by nefungovalo, nikdo by ho nepoužíval
- Jak již bylo řečeno, šetří čas a energii

O sociálním světě lze uvažovat i vědomě,
pomalu a záměrně:

Kontrolované sociální poznávání

- Kontrolované uvažování je vědomé, záměrné, řízené vůlí a namáhavé
- Lidé si jsou vědomi toho, že o sociálním světě uvažují
- Tento typ sociální kognice je namáhavý v tom smyslu, že vyžaduje mentální energii
- Vědomě lze uvažovat pouze nad jednou věcí
- Naopak automatické myšlení může probíhat na pozadí jiné mentální činnosti

Kontrolovaná sociální kognice

- Je používána, pokud mají lidé dostatečnou motivaci, to znamená, že se nespolehnají pouze na automatické myšlení
- Pokud lidé dbají na řešení problému a důsledně ho analyzují, mohou se vyvarovat předsudků vyplývajících z automatického uvažování
- Ovšem, pokud je motivace k řešení problému příliš vysoká, je obtížné věnovat energii kontrolovanému uvažování a vzrůstá tendence k používání automatického uvažování

Automatická víra, kontrolovaná nedůvěra

- Lidé mají tendenci věřit tomu, co vidí a slyší
- + většinou je tato tendence užitečná, pokud bychom o všem pochybovali, život by byl příliš složitý
- + mnoho z toho, co lidé vidí a slyší, je skutečně pravda

Popření myšlenek

- Pokus vyvarovat se uvažování o něčem, co bychom rádi zapomněli
- Pokud má být úspěšný, závisí na interakci dvou procesů:

1) **monitorovací proces** – relativně automatický – pátrá po důkazech po objevení se nežádoucích myšlenek ve vědomí

2) **řídící proces** – vědomý, úsilí vyžadující pokus odvést pozornost k něčemu jinému

Uvažování neodpovídající faktům

- = myšlenková změna nějakého faktoru v minulosti tak, aby se odvíjela podle jedincových představ
- Typickým příkladem takového uvažování je věta: „Kdybych jen tenkrát ráno nezaspal, mohl jsem dnes být šéfem oddělení.“
 - Toto uvažování může vést k paradoxním emocím
 - Toto uvažování je vědomé a vyžadující úsilí, není vždy záměrné, může se stát obsesí, neužitečnou ruminací

Příklad: Pokud neuspějeme v testu o půl bodu, budeme mnohem zklamanější, než pokud bychom neuspěli o deset bodů, i když jsme objektivně uspěli lépe.

Možnosti zdokonalení sociální kognice

- Narušit důvěru lidí v jejich vlastní soudy
 - Vlastní úsudky lidí nejsou tak bezchybné, jak většinou věří
 - Vyučování základních statistických a metodologických principů