

سوگیری زدایی Debiasing

این برنامه آموزشی با پشتیبانی و حمایت بنیاد غیر انتفاعی آینه تهیه و تقدیم حضور شما عزیزان میشود. در این بسته آموزشی که صد جلسه خواهد بود، اصول درست فکر کردن بر اساس آموزه های تفکر نقادانه، (Critical Thinking) و همچنین با بهره گیری از آخرین یافته های علمی در زمینه تفکر، آموزش داده میشود. هدف از این برنامه ها گسترش هر چه بیشتر عقل ورزی و خردگرایی در جامعه و زدودن خرافات از ذهن ها می باشد. بدون شک، تفکر صحیح و بدون زخم اندیشی نیازمند آموزش است و معمولا به شکل طبیعی در کسی شکل نمیگیرد. با بهره گیری از اصول تفکر منطقی و منصفانه میتوان باورهای منطقی و مستدل داشت، تصمیم های با کیفیت تری گرفت، در پیدا کردن راه حل برای مشکلات موفق تر عمل کرد، احساسات و عواطف خود را بهتر به کنترل خود در آورد، و در کنار اینها از قابلیت تفکر در آموزش و یادگیری بهره برد و کیفیت یادگیری را بالاتر برد. از این رو مهارت درست فکر کردن در مجامع دانشگاهی مورد توجه قرار گرفته و اصول تفکر صحیح به شکلی آکادمیک طراحی میشود تا به افراد جامعه کمک کند تا تصمیم های منطقی تری بگیرند و در حل مشکلات و مسائل با تیزبینی عمل کنند. امیدواریم این برنامه ها مورد توجه شما عزیزان قرار گیرد.

طرح چند سوال: آیا قبل از شروع بازیهای لیگ برتر میدانستید چه تیمی قهرمان میشود؟ آیا شما عاشق راه حل های خود میشوید و آنها را بهترین میدانید؟ آیا تبلیغاتی که سلبریتی مورد علاقه شما برای محصولات مختلف میکنند سبب گرایش شما به آن محصولات میشود؟ آیا فکر میکنید کشور شما صاحب بهترین تمدن روی زمین است؟ آیا وقتی تیم فوتبال کشور شما با یک تیم خارجی بازی دارد اگر داور مسابقه اشتباه کند و یک پنالتی به نفع تیم شما بگیرد خوشحال می شوید؟ آیا از رفتن به دکتر میترسید نکند که خدای نکرده بیماری خطرناکی داشته باشید؟

اگر به هر کدام از سوالاتی که پرسیدم جواب مثبت دادید، شما گرفتار نوع یا انواعی از سوگیری هستید و نیازمند رفع این خطاهای فکری هستید.

سوگیری زدایی و تکنیک های رفع سوگیری ها

سوگیری عبارتست از جهت گیری ذهن در ادراک پدیده ها بطوری که واقعیت های معینی بر حسب عادت نادیده گرفته شوند، تحریف شوند یا رد شوند. در جلسات گذشته سوگیری های مهم و تاثیر گذار در تفکر و تصمیم گیری را مورد توجه قرار دادیم. تعداد سوگیری ها بسیار بیشتر از آنچه تا اینجا توضیح دادیم و در برخی منابع تا بیش از ۱۸۰ سوگیری را فهرست کرده اند. بسیاری از سوگیری ها هم پوشانی دارند و شناسایی سوگیری های اصلی تا اندازه زیادی به ما کمک میکند و لازم نیست همه این تعداد را در این دوره آموزشی شرح دهیم.

گفتیم سوگیری تاییدی یعنی اینکه به دنبال شواهدی باشیم که نظر ما را تایید کند. مثلاً وقتی بین زوج جوانی اختلاف می افتد هر یک با سوگیری سعی میکنند فقط روی عیب های طرف مقابل زوم می کنند و حسن های او را نمی بینند. اگر کار به جدایی بکشد، ممکن است پس از مدتی متوجه شوند که همسرشان آنقدرها هم آدم بدی نبود و قدر او را ندانستند. سوگیری ها به راحتی ما را دچار خطای فکری میکنند. باید آنها را بشناسیم و تکنیک هایی را برای رفع سوگیری بلد باشیم.

طبق نظریه پردازش دوگانه (Dual process theory) دو روش پردازش اطلاعات داریم. نوع اول شهودی (intuitive)، اکتشافی (heuristic) و سریع است. در این روش که به آن تشخیص الگو یا الگو شناسی (Pattern recognition) هم میگویند پردازش به شکل ناخودآگاه انجام میشود. نوع دوم پردازش تحلیلی (Analytic) و منطقی است. این روش که فرایندی خودآگاه و ارادی است کند تر ولی دقیق تر عمل میکند. نظر متخصصان این است که روش شهود- اکتشافی بیشتر از روش تحلیلی-منطقی مستعد خطاهای فکری ناشی از سوگیری های شناختی است. بخصوص اگر انسان خسته، یا تحت فشار باشد.

مغز انسان عملاً فرصت بررسی همه داده های موجود در خود را ندارد و برای اینکه واکنشی سریع بدهد مجبور است از روش اکتشافی و میانبر استفاده کند تا سریع و به موقع تصمیم بگیرد. این توسل یافتن به روش های اکتشافی، باعث میشود خطاهای فکری ظهور فراوانی داشته باشند.

یکی از روش های برطرف کردن سوگیری این است که ما از پردازش شهودی-اکتشافی به سمت پردازش خودآگاه و تحلیلی حرکت کنیم. یعنی اینکه به شکل خودآگاه شروع کنیم در باره موضوع فکر کردن و خود را از حالت اتوپیلوت خارج کنیم.

بدیهی است که برای سوگیری زدایی، باید قبل از هر چیز سوگیری ها را بشناسیم. مطالعات نشان داده از طریق برنامه های آموزشی ویدیویی میتوان انواع سوگیری ها را شناخت. مهم این است که انواع سوگیری را بشناسیم، و بدانیم در چه مواقعی کدام سوگیری ممکن است اتفاق بیافتد و بر روند فکر کردن و تصمیم گیری ما اثر بگذارد.

مطالعات نشان داده کسانی که از طریق برنامه های آموزشی با انواع سوگیری ها آشنا شده اند، موفق شده اند در سوگیری زدایی تا اندازه ای موفق عمل کنند. نکته مهمی که باید به آن توجه کنیم این است که به خود یادآوری کنیم در گذشته در چه موقعیتی دچار سوگیری شدیم. مثلاً اگر فکر میکنید شما از قبل میدانستید چه تیمی قهرمان لیگ برتر خواهد شد، و کلاً این احساس را دارید که رویدادهای مختلف را میتوانید حدس بزنید، چند مورد مختلف را روی کاغذ یادداشت کنید تا ببینید بطور واقعی داستان چیست و اگر تحت تاثیر سوگیری پس نگرانه (hindsight bias) هستید آنرا بدین ترتیب شناسایی و برطرف کنید.

تکنیک دیگری که میتوانید بکار بگیرید این است که از خود همواره سوال کنید به چه دلیلی قضاوت و نتیجه گیری اولیه من ممکن است نادرست باشد.

وقتی نسبت به بروز سوگیری آگاهی پیدا میکنیم باید انگیزه کافی در ما وجود داشته باشد تا بخواهیم مانع از تاثیرگذاری آن شویم. اگر موفق شویم از استراتژی مناسبی استفاده کنیم این امکان وجود دارد تا سوگیری زدایی با موفقیت انجام شود.

سوگیری زدایی موفق معمولاً فرایندی است با پنج قسمت:

اول آگاهی (Awareness) از سوگیری. اینکه بدانیم یکی از انواع سوگیری‌ها در حال وقوع است یا ممکن است اتفاق بیفتد.

گام دوم (Decision) این است که این عزم و اراده در ما وجود داشته باشد و تصمیم داشته باشیم که سوگیری‌ها را کنترل کنیم.

قدم سوم، آنالیز (Analysis) است. اینکه بدانیم کجا و چه موقع و به چه دلیل و چگونه سوگیری روی خواهد داد. مثلاً هر وقت میخواهم بروم خرید مراقب سوگیری لنگر باشم یا وقتی در حضور یک شخص مهم هستم مراقب سوگیری مهر طلبی باشم.

قدم چهارم برنامه ریزی (Planning) است. بر اساس اطلاعاتی که در مرحله سوم بدست آوردم، یک برنامه مشخص برای مقابله با سوگیری داشته باشم.

مرحله پنجم و نهایی این است که اقدام کنیم (Action) و برنامه خود را عملی کنیم.

توجه داشته باشیم که سوگیری زدایی همیشه و در همه افراد و موقعیت‌ها یکسان نیست. در واقع برخی از سوگیری‌ها در برخی افراد به سختی قابل کنترل است و حتی در مواردی سوگیری زدایی غیرممکن می‌شود. هیچ تضمینی وجود ندارد که در همه افراد بطور یکسان موفقیت آمیز باشد.

نکته ای که باید مورد توجه ما قرار گیرد این است که مراقب نقطه کور سوگیری باشیم. معمولاً افراد سوگیری را در دیگران بهتر از خود تشخیص میدهند. گاهی به راحتی متوجه سوگیری دیگران میشویم ولی در زمانی که باید متوجه سوگیری خود شویم، این اتفاق نمی‌افتد. به این پدیده در زبان انگلیسی Bias Blind Spot گفته میشود.

مغز انسان به گونه‌ای تکامل یافته که در مسیر امن حرکت کند و حتی المقدور از وضعیت مبهم و از اقداماتی که نتیجه آن مشخص نیست، دوری کند. این موضوع را در سوگیری فرار از ابهام مورد توجه قرار دادیم. این شیوه عملکرد مغز، هر چند برای حفظ بقای گونه انسان عالی است، اما مانع از خلاقیت می‌شود.

موفق و پیروز باشید

