

محافظة در برابر اثر دانینگ- کروگر

هرچه کمتر بدانی
بیشتر فکر میکنی میدانی



آن کس نداند و نداند که نداند

اگر تاکنون پیش آمده به جایی برسید که باور کنید از هر زمان دیگری موفق تر هستید و یا باور کنید که توانایی مقاومت در برابر وسوسه ها را دارید، مراقب باشید! شاید راه طولانی را برای رسیدن به هدف طی کرده اید اما این احتمال وجود دارد که هنوز کارهای بیشتری برای انجام دادن داشته باشید، تحقیقات نشان می دهند که هر چه بیشتر با چیزی آشنا شوید، چه یک مهارت باشد یا یک موضوع، احتمال اینکه ادعا کنید در آن زمینه ها یک فرد متخصص هستید کاهش می یابد. به عبارت دیگر هر چه بیشتر وارد یک کار شوید بیشتر درک خواهید کرد که چه چیزهای زیادی برای یادگیری در مورد آن وجود دارد.

راه حل این تناقض چیست؟

این مسئله با ایجاد تعادل بین اعتماد به نفس از اینکه در برخی زمینه ها مهارت دارید از یک سو و پذیرش انتقاد سازنده از دیگر سو، حل می شود. با در پیش گرفتن این رویکرد، مطمئن خواهید شد که هرگز فردی از خود راضی

نخواهید شد و زمان خود را با ناآگاهی نسبت به ضعف هایتان سپری نخواهید کرد. با فرض اینکه شما راننده واقعا خوبی هستید، برای شرکت در یک دوره پیشرفته رانندگی ثبت نام می کنید تا حق بیمه پرداختی خود را کاهش دهید و در ادامه به منظور آماده شدن برای امتحان، در چند درس ثبت نام می کنید اما در طول تمرین به شما گفته می شود که مهارت رانندگی شما کمتر از حد متوسط است و به هیچ وجه آماده شرکت در آزمون نیستند. در این مرحله می توانید انتقاد سازنده را بپذیرید و به تمرین ادامه دهید، یا می توانید مربی را به بی توجهی متهم کنید زیرا شما راننده بسیار خوبی هستید. بررسی واقعیت به ویژه هنگامی که فکر می کنیم پیشرفت خوبی داشته ایم می تواند ناامید کننده باشد؛ در عین حال، این کار حوزه هایی که باید بهبود بخشیم را نیز برای ما آشکار می کند. در کنار استفاده از بازخورد عینی، بهترین راه برای محافظت از خودتان در برابر اثر دانینگ- کروگر، تلاش برای حفظ رشد شخصی تان است.



اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

تابستان ۱۴۰۰



خطرناک ترین انسان کسی است که تنها یک کتاب خوانده باشد



هرگز تصور نکنید که رشد شخصی تان را کامل کرده اید و همیشه سعی کنید امروز بهتر از دیروز باشید.

یکی دیگر از استراتژی های محافظت در برابر اثر دانینگ-کروگر، معاشرت با افرادی است که تخصص شان در مهارتی که می خواهید کسب کنید، بسیار بیشتر از شماست. لطفا توجه داشته باشید که این کار قرار دادن شما در موقعیتی است که در معرض یادگیری مداوم باشید. همچنین پیگیر بودن در مورد اینکه در حال حاضر در چه موقعیتی قرار دارید و به چه هدفی می خواهید برسید، شما را مستحکم و ثابت قدم نگه می دارد. در آخر به خود یادآوری کنید که چیزی به نام کمال وجود ندارد. همه انسان ها نقص دارند و این موضوع یک حسن است، چرا که بدان معنی است که همیشه جای پیشرفت وجود دارد.