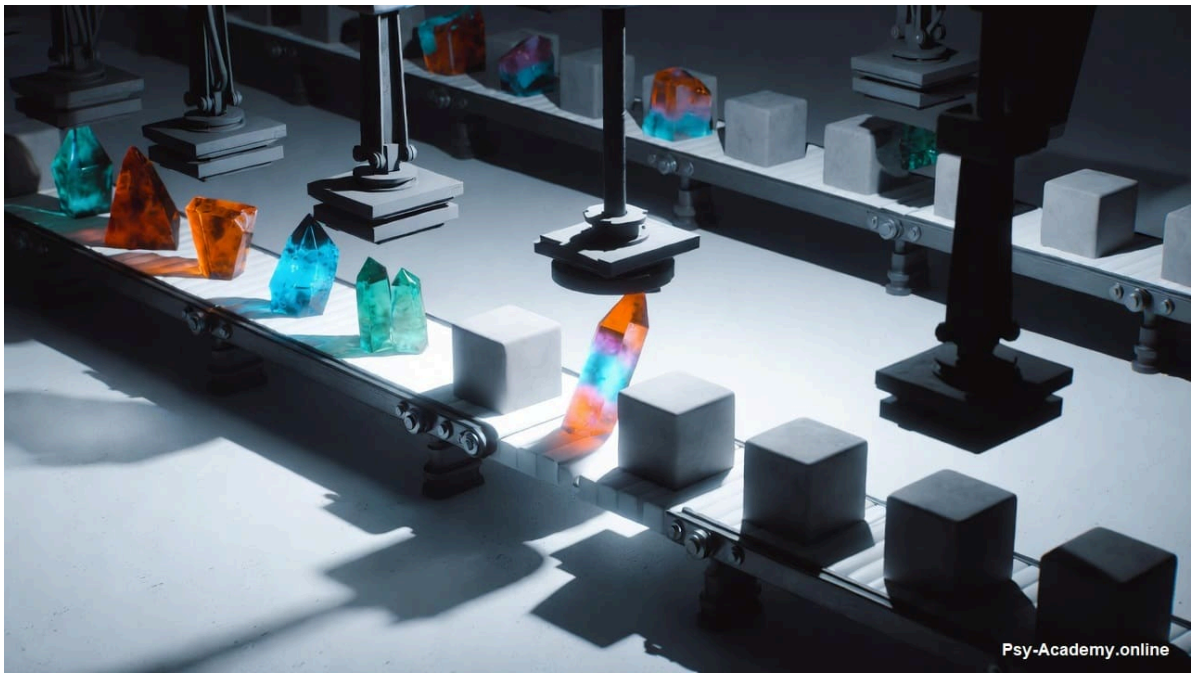
Ловушка обобщения: почему наш мозг обожает стереотипы и «гребет всех под одну гребенку»?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 13.02.2026

Люди склонны к вынесению суждений относительно того или иного явления или объекта основываясь на своих субъективных представлениях. В социальной психологии склонность к невежественным обобщениям называется механизмом «стереотипизизации». Так согласно **А.В. Петровскому** (1990), **стереотип – это «относительно устойчивый и упрощенный образ социального объекта (группы, человека, события, явления), складывающийся в условиях дефицита информации как результат обобщения личного опыта индивида и нередко предвзятых представлений, принятых в обществе» [1, с. 371].**

Зачем нам нужны стереотипы?

На самом деле стереотипы и механизм стереотипизации имеет и **позитивные функции, к таким можно отнести:**

1) При отсутствии исчерпывающей информации с помощью стереотипов мы можем делать прогнозы;

2) Сокращается время реагирования, например на стрессовую ситуацию;

3) Ускоряется процесс познания;

4) Помогает на самом первичном уровне ориентироваться в происходящем;

5) Выступает в качестве инструмента сохранения возможностей решения той или иной проблемы в ситуациях когнитивной напряженности.

Негативные стороны стереотипизации явлений:

1) Социальный стереотип может оказаться ложным;

2) Деформируется процесс интерпретации происходящего и характер межличностного взаимодействия;

3) В одной ситуации стереотип может оказаться верным, а в другой совершенно неверным.

4) Неверные стереотипы приводят к принятию человеком неэффективных решений.

Так, к стереотипам можно отнести следующие суждения: «Все психологи странные», «все айтишники замкнутые», «все мужчины / женщины такие-то», «типичные нарциссы это…» и т.д. Стереотип — это навешанный ярлык на человека, который с одной стороны позволяет сэкономить время и энергию мозгу, так как мозгу лень разбираться в деталях, с другой стороны такой ярлык может оказаться ложным.

Феномен обобщения: почему мы «гребем всех под одну гребенку»?

Обобщение и стереотипизация позволяли эволюционно нам выживать, но со временем данная функция стала ошибкой мышления, когда надобность в выживании отошла на второй план, так как сейчас люди живут в относительно стабильное время.

Как это работает: мозг человека, который впервые сталкивается с чем-то новым – фиксирует для себя характерные особенности и отличия того или иного явления. И как только это представление станет устойчивым, оно мозгом будет поддерживаться, так как создает ориентировочную основу для первого впечатления. И соответственно человек с стереотипом будет искать информацию, подтверждающий его стереотип.

Рисунок 1 - Визуализируем искажение: как из одного факта мозг строит ложную «вселенную»

WinRAR в голове: почему мы сжимаем людей до ярлыков?

Наш мозг работает как архиватор избавляясь от ненужной информации, таким образом он сжимает, например представление сложной личности другого человека до определенной категории навешивая на него ярлык. Для мозга это эффективно, так как он потребляет колоссальное количество энергии, и чтобы не «сгореть» от перегрузок и анализа каждой уникальной детали он начинает обобщать. В таком контексте обобщение становится информационным фастфудом. С одной стороны это быстро, дешево и дает ложное ощущение понимания, и с другой стороны убивает глубину восприятия.

Стереотип таким образом работает по принципу обобщения. Например, программист может создавать множество переменных, типа point1, point2, point3 и так далее, а может создать и объявить лишь одну переменную AllPoints и не мучаться присвоив ей значение, например 5. Быстро ли это? - Несомненно. Верно ли это? – Нет.

Выполняя таким образом функцию когнитивной экономии мозг делает нам медвежью услугу «питаясь таким фастфудом».

Ошибка «Парциального вывода»: когда один случай диктует правило.

Для наглядности приведем пример, так если Вы встречались с человеком, и он Вас предал, то Вы будете думать, что другие люди «все предатели». Если один работодатель или чиновник Вам отказал значит «система прогнила» и т.д. А видя людей с психическими расстройствами мы ожидаем от них подвоха, что они обязательно нам навредят или начнут делать что-то несуразное. Мы их опасаемся, так как основываясь на литературе и фильмах у нас создалось впечатление, что все сумасшедшие опасны. Но как показывают психологические исследования это представление часто является ложным. Такая «ошибка парциального вывода» положив в основу один случай в виде негативного опыта (бага в коде или разочарования в любви) заставляет нас «банить» целые категории явлений. Таким образом эта ловушка мешает нам видеть новые возможности и реальных людей.

Как выйти из ловушки обобщений?

1) Необходимо развивать детализацию мышления. Обращать внимание на детали.

2) Понимать, что Ваше представление о других людях — это Ваши субъективные проекции. Так согласно гештальтпсихологии – мы склонны приписывать собственные эмоции, взгляды на мир и мышление другим людям, думая будто они также воспринимают то или иное явление или объект. Но это ложь. Иногда в действительности данные представления могут совпасть, если у Вас хорошо развита эмпатия, но в большинстве своем психика другого человека — это черный ящик, и все что Вы додумываете за других людей и все, что Вы думаете о других людях, является Вашей субъективной проекцией. И на самом деле это Вы являетесь таким человеком, приписывая собеседнику те или иные свойства или характеристики. В той или иной ситуации задайте себе вопрос-фильтр: «А этот конкретный человек сейчас действительно поступает так, как я о нем думаю, или я вижу свою старую травму?»

Заключение

Таким образом, обобщение помогает нам быстро принимать решения (увидел медведя — беги, не надо изучать его характер), но в социальных отношениях это превращается в когнитивную тюрьму, мешая нам строить личную жизнь и карьеру.

Литература:

1) Янчук, В.А. Введение в современную социальную психологию / В.А. Янчук : учеб. пособие для вузов. – Мн.: АСАР, 2005. – 768 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте