

**Панчук Екатерина Юрьевна,**

к.психол.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: epanchuk05@mail.ru

**Шишин Роман Александрович,**

студент гр. МНоз-25, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: romanshishin2004@gmail.com

## **ЭФФЕКТ ДАНИНГА-КРЮГЕРА: ПРИРОДА МЕТАКОГНИТИВНОГО ИСКАЖЕНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА САМООЦЕНКУ ЛИЧНОСТИ**

Panchuk E.Yu., Shishin R. A.

## **THE DUNNING-KRUGER EFFECT: THE NATURE OF THE METACOGNITIVE BIAS AND ITS IMPACT ON PERSONAL SELF-ESTEEM**

**Аннотация.** Рассматривается проблема когнитивного искажения, при котором люди с низким уровнем компетенции склонны переоценивать свои способности, а эксперты – их недооценивать. Анализируется влияние этого эффекта на самооценку личности, процесс обучения и социальное взаимодействие.

**Ключевые слова:** эффект Даннинга-Крюгера, когнитивное искажение, метапознание, самооценка, компетентность, иллюзия знания, процесс обучения

**Abstract.** The problem of cognitive bias is considered, in which people with low levels of competence tend to overestimate their abilities, while experts underestimate them. The influence of this effect on personal self-esteem, the learning process and social interaction is analyzed.

**Keywords:** Dunning-Kruger effect, cognitive bias, metacognition, self-esteem, competence, illusion of knowledge, learning process.

В современном мире, где скорость получения информации и принятия решений постоянно растёт, понимание эффекта Даннинга-Крюгера становится критически важным. Этот феномен объясняет, почему в эпоху социальных сетей и публичных дискуссий часто громче всех звучат наименее компетентные мнения, в то время как эксперты подвергают сомнению собственную осведомлённость. Осознание этого когнитивного искажения – ключевой инструмент для рациональной самооценки, позволяющий избежать фатальных ошибок в профессиональной и личной сфере.

В конце XX века профессор Мичиганского университета Д. Даннинг, опираясь на многочисленные пословицы и поговорки, а также на высказывания знаменитых мудрецов и философов, обратил внимание на одну закономерность: люди с низким уровнем компетенции склонны преувеличивать свои знания и умения, в то время как люди с высокими способностями, наоборот, чаще всего не рассматривают свои знания как нечто выдающееся. Данный феномен получил в дальнейшем название «эффект Даннинга-Крюгера».

Д. Даннинг и Д. Крюгер провели ряд исследований-тестов на юмор, грамматику и логическое мышление и обнаружили, что некоторые респонденты «сильно переоценили свои результаты в тестировании и способности», по результатам исследований эти люди попали лишь «в 12-ю перцентиль, но оцени-

ли себя в 62-ю». Полученные результаты были опубликованы Д. Даннингом и Д. Крюгером в работе «Неквалифицированный и не осознающий этого: как трудности с признанием собственной некомпетентности приводят к завышенным самооценкам». Авторы сделали выводы, что люди, склонные придерживаться чрезмерно высокого мнения о своих способностях во многих интеллектуальных и социальных областях, не имеют достаточного опыта в этих областях «и их некомпетентность лишает их метакогнитивной способности осознавать это». Дальнейшая работа с участниками эксперимента и повышение их навыков улучшила их метакогнитивную компетентность и помогла осознать ограниченность своих способностей, как было отмечено в статье Д. Даннинг и Д. Крюгера [1].

Эффект рассматривается в плоскости метакогнитивного искажения, которое возникает из-за систематического отклонения от рационального поведения. Когнитивные искажения – это ошибки в мышлении, влияющие на принимаемые индивидом решения, следовательно, необходимо заранее выявить риск появления таких искажений, чтобы в дальнейшем избежать последствий.

Э. Вроньска-Букальска, описывая эффект Даннинга-Крюгера, проводит гендерный анализ самоуверенности и фиксирует, что самоуверенность мужчин значимо выше, чем у женщин. Некоторые ученые-экспериментаторы, например Жиль Э. Жиньяк и М. Заженковски, ставят под сомнение само существование эффекта, так как не обнаруживают статистически значимой связи между уровнем интеллекта и самооценкой индивидов. Е.В. Валиуллина отмечает взаимосвязь эффекта Даннинга-Крюгера с самооценкой личности [2].

Стоит отметить, что многочисленные исследования в области психологии и социологии указывают на тот факт, что испытуемые индивиды, подверженные влиянию эффекта Даннинга-Крюгера, способны после прохождения соответствующего обучения и повышения квалификации осознать прошлые искажения своих знаний и умений. Данные факты означают, что при постоянной тренировке своих способностей индивид может избежать влияния эффекта на свои действия.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Сергеева, Е.К.** Эффект Даннинга-Крюгера как одно из метакогнитивных искажений и его влияние на действия индивида / Е.К. Сергеева. Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effekt-danninga-kryugera-kak-odno-iz-metakognitivnyh-iskazheniy-i-ego-vliyanie-na-deystviya-individa/viewer> (дата обращения: 27.01.2026).

2. **Валиуллина, Е.В.** Эффект Даннинга-Крюгера в контексте социально обусловленных когнитивных искажений / Валиуллина Е.В. – Текст: электронный.– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effekt-danninga-kryugera-v-kontekste-sotsialno-obuslovlennyh-kognitivnyh-iskazheniy/viewer> (дата обращения: 27.01.2026).