

КӨПKE ҰМТЫЛҒАН ЖАЛҒЫЗ. ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯҒА КІРІСПЕ

Өзін-өзі ақтау. 3-бөлім

3-тарау. Өзін-өзі ақтау





Жеткіліксіз жаза

Күнделікті өмірімізде қоғам заңдарын бұзғанымыз үшін өкілетті тұлғалардың жазасына ұшырауымыз мүмкін. Мұндай жағдайлар өмірде кездеседі. Біз, жылдамдықты асырғанымыз үшін айтарлықтай айыппұл төлейтінімізді білеміз. Осындай тәртіп бұзу жағдайлары қайталана берсе, жүргізуші куәлігімізден айрыламыз. Сондықтан жақын маңда жол патрульдік полициясы жүрсе, жылдамдығымызды тежейміз. Мектеп оқушылары емтиханда көшіріп отырып ұсталып қалса, мұғалімнің ұрысып, жазалайтынын біледі. Сол себепті мұғалім кабинетте болған кезде көшірмеуге тырысады. Ал сол қатаң жаза тәртіп бұзуға тосқауыл бола ала ма? Жоқ не иә деп жауап беру оңай емес. Бұл әрекет, бар болғаны, жазадан құтылудың жолын іздеуге көмектесе алады. Қысқасы, қатаң жаза қолдану тек сол құқық бұзушы адамның қырағы және сергек болуына ғана ықпал етеді. Бұдан шығатын қорытынды: адамдардың өзінің де, өзгелердің де денсаулығына зияны тимейтін, пайдалы әрі игілікті іспен айналысқаны дұрыс болар еді. Егер балалар кішілерге әлімжеттік жасамаса, өтірік айтпаса және ұрлықтан аулақ болса, қоғам да қатал болмай, жазалау қызметінен бас тартар еді. Адамдарды әсіресе балаларды әлсіздерге әлімжеттік жасаудан бас тартуға көндіру оңай нәрсе емес. Бірақ кейбір жағдайда олар өздерінің бұл ісі дұрыс емесіне көз жеткізуі әбден мүмкін.

Енді мұны егжей-тегжейлі қарастырып көрейік. Мынадай жағдай: 5 жасар ұлыңыз 3 жасар қарындасын ұра береді. Бұл әдетін қойдыруға күш салып бақтыңыз, бірақ қояр емес. Қызыңыздың денсаулығын ойлап, әрі балаңызға жақсы тәрбие беру үшін, оны тентектігі үшін жазалай бастайсыз. Әкесі ретінде жазалаудың жұмсақ қабақ түю, ауыр шапалақпен салып қалу, 2 сағатқа бұрышқа тұрғызып қою, бір ай бойы теледидар көрсетпеу түрлерін қолдана аласыз. Жаза қатаң болған сайын бала сіздің көзіңізше тентек болмауға тырысып бағады. Бірақ көзіңізден таса жерде, қарындасын тағы да бұрынғысынша ұрып жіберуі мүмкін.

Бала қарындасын ұрмаған себебін ақтап алуы қажет. Ең дұрысы, қарындасын ұрғысы келмейтініне, қарындасын ұрғаны өзіне де ұнамайтынына, өзінен кіші балаларды ұру дұрыс емесіне өзін-өзі сендіргені жөн, яғни жаза түрі жұмсақ болған сайын сыртқы ақтауы да жеткіліксіз болады; ал сыртқы ақтауы жеткіліксіз болса, ішкі ақтауға қажеттілік күшейеді. Адамның ішкі ақтауының қалыптасуына мүмкіндік беру – оның бойында жақсы қасиеттерді қалыптастыру жолындағы игі қадам.

Ұмтылысты ақтау

Диссонанс теориясына сәйкес адам өз мақсаты жолында көп еңбектенсе, қол жеткізген нәтижесін, аз ғана күш-жігер жұмсап жеткен адамдай емес, ерекше қадірлейді екен. Мұны мынадай мысалмен түсіндірейік: сіз колледж студентісіз және осы колледждегі ұйымға мүше болғыңыз келеді. Ол үшін белгілі бір дәстүрлі сынақтан өтуіңіз керек, бұл – айтарлықтай қиын, көп тер төгуді қажет ететін ауыр сынақ. Сәтін салып, сүрінбей өткеннен кейін ұйымға мүше атандыңыз. Ұйымға келгеніңізде бөлмелес жолдасыңыздың ерсі қылықтары бар екенін байқайсыз: түн жарымында музыканың даусын қатты шығарып қояды; қарызға алған ақшасын қайтармайды; кейде кір киімдерін сіздің кереуетіңіздің үстіне тастап кетеді. Шынын айтқанда, бір көрген адам «мынау өзі жетесіз жан» екен деп айтатындай-ақ қылықтар. Бірақ сіз оның мұндай қылықтарына кешіріммен қарайсыз. Сіздің ұйымға мүше болу үшін ыстыққа да, суыққа да төзгеніңіз бөлмелес көршіңіздің жағымсыз, теріс қылықтарымен диссонансқа түседі. Диссонансты жеңу үшін бөлмелес жолдасыңызды тек жақсы жағынан көруге тырысатын боласыз. Бұл жерде мойындамасқа болмайтын бір ақиқат бар – қаншама күш салып, тырысып баққаныңызға қарамастан, көршіңізді бәрібір ханзададай көре алмасыңыз анық, соған қарамастан, өзіңізді оның жаман жігіт емес екеніне сендіруге тырысып бағасыз.

Бұл пайымды осыдан елу жыл бұрын Э. Аронсон мен оның әріптесі Джадсон Миллс екеуі эксперимент жүзінде тексеріп көрді. Эксперимент барысында колледждің студент қыздары жыныстық психологияның қыр-сырын зерттеп, талқылайтын топқа мүшелікке енді. Қыздарға топқа мүше болу үшін, алдымен, жыныстық мәселелерді ашық және еркін талқылай алатынына көз жеткізетін скрининг-тексеруден өтуі керек екені ескертілді. Бұл топқа мүше болатын адамдардың бәрі



өтуге тиіс дәстүрлі сынақ еді. Қыздардың үштен бірін әдейі ауыр сынаққа салып, анайы сөздерді дауыстап оқытты. Үштен бірін жеңіл сынақтан өткізді. Олар жыныстық мағынадағы, бірақ еш анайылығы жоқ сөздерді оқып шықты. Қалған үштен бірі топқа еш сынақсыз қабылданды. Бұдан кейін олар топтың бұрынғы мүшелерінің пікірталастарын тыңдауға кірісті. Қыздар бұл пікірталасты дәл қазір өтіп жатыр деп ойлағанымен, шындығында, пікірталас алдын ала таспаға жазылып алынған болатын. Оның үстіне, іш пыстырарлық және лепірме сөздері көп таспа еді. Таспаны тыңдап болғаннан кейін қатысушылардан бұл жазбалардың қаншалықты ұнағанын, қаншалықты қызық болғанын, қандай ойлы пікірлер айтылғанын, т.б. сұрады.

Нәтижесі болжамымызға сай: пікірталас топқа мүшелікке еш сынақсыз және жеңіл сынақпен кіргендердің көңілінен шықпаған. Олар мұны іш пыстырарлық пікірталас, бос уақыт өткізу деп бағалаған. Ал топқа ауыр сынақ арқылы кіргендер өздерін пікірталастың қызық және тыңдауға тұрарлық екеніне сендірген.

Автор бұл арада адамның қиындықпен қол жеткізген нәрсені ерекше бағалайтынын көрсетеді. Бұл процесс ұмтылысты ақтау деп аталады. Сонымен, егер сіз бір топқа мүшелікке кірер кезде басыңыздан кірпішпен қойып қалса, ол топты ұнатпай қаласыз; ал егер мүшелікке өту үшін басыңызды кірпішке ерікті түрде тоссаңыз, топты әлдеқайда көбірек жақсы көретін боласыз.

Терең диссонансты жағдайларда диссонансты жеңудің бірнеше жолы болады. Мәселен, іш пыстырарлық топтың мүшелігіне кіру қиын болған сайын, сол топтың жұмысы қызығырақ көрінеді. Сонда, бұл осындай жағдайдағы диссонансты жеңудің бірден-бір жолы болғаны ма? Жоқ. Біздің жұмсаған күш-жігерімізге мән-мағына берудің тағы бір жолы – өткенімізді еске алу, яғни көп күш-жігер жұмсап, ауыр сынақтан өткенге дейінгі өмірімізді басқаша елестету. Майкл Конуэй мен Майкл Росстың экспериментінде студенттердің дәріс алып жүрген курсы көп нәрсені үйретуге уәде береді, бірақ сол уәдесін орындамайды. Студенттердің тағы бір тобы сол курсқа жазылған, бірақ сабағына қатыспаған. Курс біткен соң, сабаққа қатысқан және қатыспаған студенттерден курстың берген білімін қалай бағалайтынын сұраған. Дәріске қатысқан 3 аптада жөнді білім алып жарымаған студенттер өздерін жақсы жетістікке жеттік деп сендіре бастаған, бірақ нақты тексеру нәтижелері олардың ештеңе үйренбегенін көрсеткен. Енді олар диссонансты қалай жеңбек? Олар «курсқа қатысқанға дейін қолымыздан мүлде ештеңе келмейтін адам едік» деп ойлап, соған өз-өздерін сендірген. Ал курсқа жазылып, бірақ сабағына қатыспаған студенттер өздерінің іс-әрекетін ақтауға немесе өздерін-өздері жұбатуға тырыспаған. Болған жайды сол болған қалпында еске алған. Сымбатты көріну үшін уақыты мен ақшасын аямайтын, бірақ соның еш нәтижесін көрмесе де, өз-өздеріне риза болып жүретін адамдар болады. Олар, бәлкім, алға қойған мақсатына жете алмай жүргенін мойындайтын шығар, бірақ жаттығу залына келгенге дейінгі спорттық дайындығының деңгейін төмендетіп көрсету арқылы қол жеткізген жетістіктерін асыра бағалауға бейім.

Конуэй мен Росс айтқандай, «адам өткен өмірін ой елегінен өткізіп отыруы тиіс. Қалаған нәрсеңе қол жеткізудің бір жолы – осы».

Қаталдықты ақтау

Бәріміз де парасатты, ақылды екенімізге өзімізді сендіруге мәжбүрміз. Мұның өзіміз үшін маңызды нәрселерге көзқарасымызды өзгертетінін байқадық. Мұндай жағдайда диссонансты жеңудің ең тиімді жолы – бар кінәні жәбірленушіге аудару.

«Осылай болғанына оның өзі кінәлі», «өзіне де сол керек», «егер өзі сондай ақымақ, жетесіз адам болмаса, мұндай жағдай болмас еді» деп өзіңізді сендіру.

Дәлірек айтқанда, мұндай жағдайларда қаталдықты ақтауды дәлме-дәл бағалау үшін әлеуметтік психолог нақты, уақытша оқиға мен зерттеу тәжірибесі барысындағы сынақ жұмыстарының шеңберінен шыға білуі керек. Шындығында, біз өз көзқарасымыздағы диссонансты когниция әсерінен туған өзгеріс шамасын өлшегіміз келсе, диссонансқа дейінгі көзқарасымызды еш бұрмалаусыз есте сақтауымыз керек.



Бұл құбылыстың жалпыға ортақ екеніне шек келтіретін жағдайлар бар. Солардың бірі – жоғарыда айтылған жағдай: өзін төменірек бағалайтын адамның құрбанын кемсітуге мұқтаждығы азырақ болады. Екінші бір шек келтіретін жағдай – құрбанының қарсы жауап беру мүмкіндігінің болуы.

Бұл тәжірибелердің нәтижесіне қарап, соғыс кезінде солдаттардың әскери қарсыластарына қарағанда, бейбіт тұрғындарға көбіреккінәтағатынының себебі олардың жауап қайтара алмайтындығы деп білуге болады. Лейтенант Уильям Келлидің Май Лайдағы бейбіт тұрғындарды өлтіргеніне байланысты іс бойынша өткен әскери трибуналда психиатр лейтенанттың вьетнамдықтарға адам ретінде қарамағанын мәлімдеген. Мүмкін, осы тарауда талқылаған зерттеу нәтижелері оның көзқарасын айқындауға көмектесер. Әлеуметтік психологтар адамның жасаған қатігездігі оның өзіне кесірін тигізетінін байқаған. Соғыс жағдайында біздің шабуылымыздан көптеген жазықсыз адам өліп жатса, өз әрекетімізді ақтап алу үшін оларды жамандауға тырысатынымыз анық. Оларды мазаққа айналдырып, «қысық көздер» деп атап, қатыгездік танытамыз; ал енді осыған бойымыз үйренген кезде, нәтижесін қараңыз – өзімізбен тең санайтын адамдарды өлтіруден гөрі өзіміз кем санайтын адамдарды өлтіру әлдеқайда жеңілірек болады. Ал диссонансты жеңудің мұндай жолының болашақтағы салдары өте қиын болады; уақыт өте келе біздің айуандық қылығымыз үдей түседі. Қорыта келгенде, әр адам өз қылығы үшін жауап береді. Осы тұрғыдан ойласақ, кейбір жағдайдағы факторлар адамдарға ерекше ықпал ететінін мойындаймыз. Демек, мұндай істерді шектен шыққан ақымақтың немесе қаскөйдің ісі демес бұрын, мұндай жағдай қандай себептен туындағанын анықтағанымыз жөн. Сол кезде тап осындай жағдайдың болуына не түрткі болғанын түсінетін боламыз. Мүмкін, ендігі жерде мұндай жағдайдың алдын алудың бір амалын ойлап табармыз. Диссонанс теориясы осы механизмді анықтауға мүмкіндік береді.

Әрине, мұндай оқиғалар соғыста ғана болмайды. Зорлық-зомбылықтың көбі жазықсыз жандарға қарсы бағытталады да, ақталуға қандай да бір себеп табылып, мұның соңы одан да үлкен зорлыққа ұласып жатады. Мұндай қорытынды олардың қатыгездігін және кемсітуін ақтап отыр.

Шарасыздық психологиясы

Джордж Бернард Шоу әкесінің маскүнемдігінен зардап шегіпті, бірақ оның мұндай кемшілігіне назар аудармауға тырысыпты. Ол бірде: «Егер үйіңіздегі адам қаңқасынан құтыла алмасаңыз, билетіп қойыңыз» деген екен. Диссонанс теориясы белгілі бір деңгейде адамдардың қаңқасын билетуге тырысуды, яғни жағымсыз жағдайда өмір сүруін жалғастыруға тырысуын сипаттайды. Бұл мысал кейде бір жағынан үйлесімсіз, екінші жағынан ауыр әрі ыңғайсыз жағдайда өмір сүріп жатқандардың өмірін дәл сипаттайды. Мұндай жағдайда адам осының бәріне назар аудармауға және қолынан келгенше шыдап бағуға тырысады. Қысқасы, адам өзі күткен нәрсені әсірелеп сипаттауға бейім келеді.

Таяп қалған қатер мен шарасыз жағдай кезіндегі бұлай ақталу жолы аз уақытқа сабырға шақыруы мүмкін. Демек, біздің әрекетіміз апаттың алдын алудағы сенімімізге тікелей байланысты. Егер бұл бағыттағы әрекеттеріміз пайдасыз болса, онда диссонансты күйімізді ушықтырғаннан басқа пайдасы жоқ екен. Сондықтан мұндай жағдайда шара қолданбағанымызды апаттың болатынына сенбеуімізбен немесе оның орасан зор күшіне күмән келтірумен ақтап аламыз.

Диссонансты жеңу бейсаналы әрекет пе?

Диссонансты жеңу процесі көп жағдайда бейсаналы түрде өтеді. Сондықтан болашақта кездесетін қиын жағдайлардан құтылып кетуге кепіл бола алмайды, осылайша келесі жолы дәл осындай ауыр жағдай қайталанса, бұдан да ауыр диссонансқа тап болуыңыз ғажап емес.

Бір жақсы жері – мұндай кезде «қате шешім» қабылдаған жағдайға қарағанда, өкінішіміз азырақ болады. Бұл «біз ешқашан өкінбейміз» деген сөз емес, яғни біз осы уақытқа дейін қанша шешім қабылдасақ та, өкінішті шешімдеріміз саусақпен санарлықтай ғана екенін білдіреді.



Өзіндік қадірдің маңызы

Когнитивті диссонанс теориясы негізінде жүргізілген жүздеген экспериментте ең толық нәтиже өзіндік қадірге қатысы болған кездерде байқалған. Оның үстіне, өзінің қадірін білетін адамдар қатігездігі немесе ойланбай істеген әрекеті үшін диссонансты күйге көбірек түседі екен. Зерттеу көрсеткендей, өзін-өзі сыйлайтын адам өзін-өзі сыйлау деңгейі орташа адамға қарағанда диссонансты жеңу үшін көбірек тырысады. Өзін-өзі сыйлау деңгейі төмен болса ше? Теориялық тұрғыдан қарағанда, ондай адам қатігездік танытып, ойсыз әрекетке барса, диссонансты күйге түспеуі керек сияқты. Басқаша айтқанда, өзін-өзі сыйламайтын адамның адамгершілікке жат іске баруы қиын емес, өйткені адамгершілікке жат қылық оның өзіндік деңгейімен сай келеді. Екінші жағынан, өзін-өзі сыйлайтын адам адамгершілікке жат істен аулақ болады, себебі адамгершілікке жат қылық ауыр диссонансты жағдайға алып келеді.

Біз бұл нәтижелерді жалпыландырудан сақтануымыз керек. Себебі жалған және атүсті көтерілген өзіндік қадірдің тиімділік деңгейі жоғары болмайды. Егер адам өзінің бағасын білмесе немесе менмендік көрсетіп, өзін басқалардан жоғары санаса, мұның салдары жағымсыз жағдайларға әкелуі мүмкін. Қысқасы, өзімшіл адамдар өзінің қадір-қасиетіне нұқсан келтіретін сөзге төзе алмай, ашу шақырып, өзімшілдік деңгейі орташа адамға қарағанда әлдеқайда агрессиялы болады екен. Кристина Салмивалли мен әріптестері мұны «жалған намыстан туған әрекет, өзін-өзі жоғары бағалау синдромы» деп атап, әдетте мұндай әрекет сол адамдардың өзіне-өзі сенімсіздігінен туатынын айтқан. Өзін бағалаудың мұндай түрі тентек оқушыларда жиі кездеседі, ал өз қадірін білетін адамдар өз-өздеріне сенімді болғандықтан, ешкімге әлімжеттік жасамайды. Керісінше, біреуден зәбір көрген адамдарды қорғауға тырысады екен.

Жайсыздық па немесе өзін-өзі тану ма?

Когнитивті диссонанс теориясы – мотивациялық теория. Бұл теорияға сәйкес, өзіндік санаға нұқсан келуі адамның көзқарасы мен жүріс-тұрысын өзгертуге мотивация береді. Бірақ біз тәжірибеге қатысушы адамның шын мәнінде жайсыздықты сезініп тұрғанын қалай біле аламыз? «Қадір-қасиетімді жоғалтып алмасам болғаны ғой» деп алаңдап тұруы да мүмкін ғой. Бұл жайында «Не істеп жатқанымды білмей тұрып, не ойлайтынымды қайдан білейін?» деген әзіл сөз бар. Өзін-өзі тану – маңызды нәрсе; бірақ ол тек – адам өзінің әрекетін толық түсінбей, толық сенбей отырғанда ғана маңызды сияқты. Олардың ыңғайсызданып отырғандары сырт қараған адамға да байқалған. Ыңғайсыз халдегі адамның айналасына көп алаңдайтынын да жақсы білеміз.

Сонымен қатар, жақында неврологтер когнитивті диссонанс мазасыз күйге түсіретінін, ал көзқарасты сәйкестендіру – мазасыздықты жоятынын мәлімдеген. Дрю Уэстен мен әріптестері диссонансты ақпараттың зардабын тартып жүрген адамдардың МРТ-сын зерттеу барысында, адам диссонансты ақпарат алған сәтте миының пайымдау бөлігі жабылып қалатынына көздері жеткен. Оның себебі адамның өзінің көзқарасына қайшы ақпаратты қабылдағысы келмейтіні болуы мүмкін. Ал адам когнитивті диссонанс күйін жеңе бастағанда, мидың эмоциялы орталығы, яғни балмұздақ жеу немесе емтиханды жақсы тапсыру сияқты көңілге ұнамды сәттерде белсенді әрекетке көшетін бөлігі ашылады екен.