

# КӨПКЕ ҮМТЫЛҒАН ЖАЛҒЫЗ. ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯҒА КІРІСПЕ

Өзін-өзі ақтау. 4-бөлім

3-тарау. Өзін-өзі ақтау



Кітап: Көпке ұмтылған жалғыз. Әлеуметтік психологияға кіріспе

Тарау: 3. Өзін-өзі ақтау

Дәріс: 14. Өзін-өзі ақтау, 4-бөлім

## Диссонанстың физиологиялық және мотивациялық әсері

Диссонанстың физиологиялық әрекеттерімізге де ықпалы бар екен. Белгілі бір жағдайларда диссонансты жеңу аш адамның – аштық сезімін, шөлдеген адамның – шөлдеу сезімін, ал электрлі есеңгіреткішпен соққы алған адамның ауырсыну сезімін бәсеңдетеді екен. Қарынның ашуы, шөлдеу, ауыру – физиологиялық ахуал болғанымен, мұның психологиялық жақтары да аз емес. Мысалы, медитация, гипноз, плацебо дәрісі, дәрігердің көңілге сенім ұялатар жылы сөзі немесе басқа да жолдармен ауырсыну сезімін жеңілдетуге болады. Тәжірибе жүргізуші әлеуметтік психологтар гипноз бен медитацияны меңгермеген қарапайым адамның өзі терең диссонанс жағдайында жақсы жетістікке жете алатынын айтып жүр.

Филип Зимбардо электр тоғының соққысы арқылы біраз адамды сынақтан өткізген. Қатысушылардың біразы терең диссонансты күйде жүрген және тәжірибеге ерікті түрде қатысқан, сондай-ақ сыртқы ақтауы да өте аз болған, ал басқалары жеңіл-желпі диссонанс күйінде болған және тәжірибеге міндетті түрде қатыстырылған. Сондай-ақ сыртқы ақтауы да жеткілікті болыпты. Нәтижесінде терең диссонанстағылар жеңіл-желпі диссонанстағыларға қарағанда, тәжірибелік сынақтан жеңілірек өткенін айтқан. Сонымен қатар, бұл феномен олардың жекелеген жауаптарында айқын көрінген. Оның үстіне, терең диссонанстағылардың соққыға реакциясы да терінің гальваникалық реакциясын өлшегенде анықталған азырақ болатыны дәлелденген. Тіпті, терең диссонанстағылардың соққыны ауырсынуы орындауға соншалықты кедергі келтіре қоймапты. Олардың соққыны ауырсынбағаны былай тұрсын, тіпті сол соққыға көңіл де аудармапты.

## Диссонанс теориясының тәжірибеде қолданылуы

Когнитивті диссонанс теориясы қоғамдағы күрделі құбылыстарды оңай түсіндіріп, тез арада болжам жасай алады. Осы себепті де зерттеушілер диссонанс теориясына ерекше қызығып, тереңірек білуге ұмтылады. Оның үстіне, оқырманның өзі көз жеткізіп отырғандай, диссонанс теориясын қауесеттің таралуы сияқты қарапайым құбылыстардан бастап, қауіпсіз жыныстық қатынас пен нәсілшілдік тәрізді кең ауқымды, күрделі мәселелерге де қатысты қолдануға болады. Осыншама кең ауқымды мәселелерді түсіну мен болжам жасауға мүмкіндік беретін теория адамзат игілігіне қызмет етсе, баға жетпес байлық болар еді. Осы дәрісіміздің басында мен когнитивті диссонанс теориясының мұғалім үшін оқушылардың сабаққа ынтасын оятуда, ал ата-ана үшін балаларын өнегелі, адамгершілігі мол азамат етіп тәрбиелеуде айрықша маңызды құрал екенін айтқан болатынмын. Бұл – қатаң жазалаудан да тиімді құрал. Теңіз жаяу әскері мен колледждің бауырластық ұйымдары сияқты мекемелер ұйым мүшелерінің өз ісіне деген ынта-ықыласын арттыру үшін осы теорияны қолдана бастаған.

## Диссонансты әлсірету арқылы салмақты азайту

Дэнни Аксом мен Джоэл Купер диссонанс теориясы біраз адамды мазалап жүрген мәселе – артық салмақтан арылуға тигізер пайдасын дәлелдеп берген. Адамның көздеген мақсатына деген адалдығы осы жолда маңдай терін төгіп, еңбек етуден көрінеді деп білетін екі ғалым артық салмағы көп бірнеше әйелге тәжірибе жүргізіп, оларға арықтауға мүлде қатысы жоқ азды-көпті интеллектуалды тапсырмалар берген.

Тәжірибе жүрген соң төрт аптадан кейін қатысушылардың сәл арықтағаны байқалыпты. Ғалымдар 6 айдан және 12 айдан кейін осы әйелдермен қайта кездескенде, жағдай тіпті басқаша болған: күрделі тапсырма берілген әйелдер орташа есеппен 8 фунтқа арықтаған, ал жеңіл тапсырма алғандардың салмағында еш өзгеріс байқалмаған. Демек, адамның өз іс-әрекетін ақтап алуына көзқарасының өзгеруі тиімді болып қана қоймай, ұзақ уақыт бойы тұрақты процеске де айналады екен.



Кітап: Көпке ұмтылған жалғыз. Әлеуметтік психологияға кіріспе

Тарау: 3. Өзін-өзі ақтау

Дәріс: 14. Өзін-өзі ақтау, 4-бөлім

## **Диссонанс және жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісінің (ЖҚТБ) алдын алу**

Көздеріңіз жеткендей, диссонанс адамды жайсыз күйге түсіреді. Сондықтан, біз әрдайым онымен күресіп қана қоймай, ең алдымен, өзімізді одан қорғауға мәжбүр боламыз. Диссонанстан қашып құтылудың бір жолы – өз жүріс-тұрысымызға мән бермеу екен. Осындай «мән бермеудің» айқын мысалы – миллиондаған жастардың ЖҚТБ жайлы біле тұра, жыныстық қатынастық жүріс-тұрысына мән бермеуі. БАҚ беттерінде ЖҚТБ-ның салдарын түсіндіріп, оның алдын алу жолдары туралы мәлімет беруге жүздеген миллион доллар қаражат жұмсалып жатқаны бәрімізге аян. Мұндай шаралардың ақпараттық маңызы жоғары болғанымен, адамдардың бейберекет жүріс-тұрысына ықпалы нәтижелі болмай отыр.

Мәселен, колледждің жыныстық тұрғыда жетілген студенттері ЖҚТБ-ның қатерлі дерт екенін жақсы біледі, соған қарамастан, олардың ішінде мүшеқап пайдаланатындар өте аз екен. Оған мүшеқаптың ләззат сезімі мен романтиканы әлсірететіні, оның үстіне, махаббатқа берілер тұста қатерлі дертті еске түсіретіні себеп шығар деген ойға келуіңіз ықтимал. Бірақ, ғалымдар анықтағандай, адамдардың кез келген нәрсені терістеуге құмарлығы зор екен. Мәселен, бұл жағдайда олар «ЖҚТБ басқалар үшін ғана қатерлі, ал маған еш қауіп жоқ» деген ойда болуы әбден мүмкін. Бұл салада БАҚ қауқарсыз болса, мұндай қатердің алдын алудың басқа қандай жолы бар?

Соңғы жылдарда Аронсон студенттерімен бірге осы дәрісіміздің басында айтып өткен «айтамын, демек, сенемін» парадигмасын қолдана отырып, бірнеше адамды әрдайым мүшеқап қолдануға көндірдік. Есіңізде болса, «айтамын, демек, сенемін» тәжірибесіне қатысушылар өздерінің көзқарасына қайшы келетін пікірді қорғауға тиіс еді. Ондай жағдайда диссонанс туады: кейін диссонанс адамның көзқарасын өз айтқанына сәйкестендіріп өзгертуі арқылы әлсірейді. Ендеше, аталмыш парадигма ЖҚТБ мәселесіне байланысты қалай қолданылмақ? Ғалым Аронсон мынадай қиындыққа жолықтық: қауіпсіз жыныстық қатынас жайлы сөз болғанда, бәрі білетін нәрсе – ЖҚТБ қауіпті және жыныстық қатынаспен мүшеқаппен ғана айналысқан жөн. Әдетте осыған сенетіндердің өздері де оны кимейді екен. Жыныстық қатынаспен мүшеқаппен ғана айналысқан жөн екеніне бұрыннан сенетін адамның бойында оның пайдасын дәлелдеу арқылы диссонансты күй тудыру мүмкін бе? Бұл – нағыз дилемма. Біз қарапайым шешімге келдік: адам терістеу механизмі арқылы өзін диссонанстан аулақ ұстағандықтан, біз ол сөзі мен ісі бір-біріне қайшы келетінін дәлелдей отырып, терістеу пікірін жоққа шығардық.

Тәжірибеге қатысқан колледж студенттері ЖҚТБ-ның қауіп жайында айтып, жыныстық қатынаста мүшеқап кию керек деген тұжырымды қорғап шығуы керек болды. Олар тапсырманы құлшына орындады, себебі олар мүшеқап пайдалану қажет екеніне сенетін. Бірінші кезекте, студенттер тек өз ойларын ғана айтты. Екінші кезекте, орта мектепте өтетін жыныстық тәрбие сабағында оқушыларға көрсету үшін қағазға түсірген ойларын бейнекамера алдында оқыды. Сонымен қатар, бейнежазба жасалмай тұрып, әр студент өзінің жыныстық қатынас кезінде мүшеқап пайдаланбаған сәттерін есіне алып, оны пайдалану «тиімсіз» болған кездерді немесе оны пайдалануға ешқандай мүмкіндігі болмаған сәттері жайлы айтып берді. Нәтижесінде бейнекамераға түсірген студенттер терең диссонансқа түскен. Кезінде өздері жіберген қателікті оқушылар қайталамас үшін, олар шындықты ашып айтты. Яғни өздерінің айтқан сөзі мен істеген ісі бір-біріне қайшы келгенін мойындады. Енді олар осындай әрекеттен тыйылып, өз қадірін сақтап қалу үшін әрдайым айтқан сөздеріне берік болуға тырысары анық. Аронсонның көзіміз жеткен нәрсе – осы. Зерттеудің соңында байқағанымыз: тәжірибе өткен бөлмеден тыс үстелдегі дисплейден көргеніміз мүшеқап сатып алуға дайын екенін айтқан студенттердің басым көпшілігі осындай жағдайды бастан кешкен студенттер болды. Арада бірнеше ай өткенде, сол студенттердің көбісі үнемі мүшеқап пайдаланатындарын айтқан.

## **Диссонанс және суды үнемдеу**

Университет әкімшілігі студенттерге бұрынғыдай душқа көп түсе бермеу керектігін ескертіп, суды үнемдеудің жолын іздеп шарқ ұрды. Оларды табиғат байлығын үнемдеуге шақырған үгіт-



Кітап: Көпке ұмтылған жалғыз. Әлеуметтік психологияға кіріспе

Тарау: 3. Өзін-өзі ақтау

Дәріс: 14. Өзін-өзі ақтау, 4-бөлім

насихат нәтижесі ойдағыдай болмады. Осыған дейін айтқанымыздай, осыдан бірнеше жыл бұрын студенттерді рөлдік модельге сәйкес болуға шақыра отырып, біраз жетістікке жеткен болатынбыз. Суды үнемдеу мақсатында сөз бен істің қайшылығын мойындату әдісін қолдана отырып, студенттердің бойында диссонанс тудыруға күш салдық – бұл жұмысымыз мүшеқапқа қатысты жасаған тәжірибемізге ұқсас еді.

Душқа қатысты тәжірибеміз былай болды: Аронсонның көмекшісі қалашықтағы душқа түсуге бара жатқан студенттердің алдынан шықты. Алдыңғы тәжірибедегідей, міндет пен ынта кезеңдеріне назар аудардық. Алғашқы кезеңде студенттерден: «Суды үнемдеуге шақыратын қағазға қол қояр ма едіңіз?» – деп сұрадық. Қағазда «Душқа азырақ түсіңіз! Менің қолымнан келген нәрсе сенің де қолыңнан келеді!» деп жазылған еді.

Екінші кезеңде студенттер суды үнемдеуге қатысты бірнеше сұраққа жауап берді. Бұл сұрақтардың ішінде осыған дейінгі суды үнемдеуге көзқарасы, бұрын-соңды суды ысырап жасаған сәттері жайлы сауалдар болды. Осыдан соң студенттер душқа кірді. Ол жерде екінші зерттеушіміз олардың суға түсу уақытын есептеп отырды. Мүшеқапқа қатысты тәжірибенің нәтижесіндей, студенттерде терең диссонанс тудырыппыз, яғни суды үнемдеу жайлы көзқарасын білдірген студенттер душта ұзақ болмапты. Демек, студенттер өздерінің айтқан сөздері мен істеген қылықтарының сай келмейтінін түсінген: олар душқа бар болғаны 3½ минут қана түскен. Бұл – үлкен жетістік! Ал бақылау тобындағылар бұларға қарағанда душқа әлдеқайда көп түскен.

## Дінбасының ықпалын түсіндіру

Диссонанс теориясы Джим Джонс Гайана, Джонстаундағы жаппай өзін-өзі өлтіру феномені сияқты аса күрделі құбылыстарды түсінуге мүмкіндік береді. Енді осы оқиғаға тоқталып өтейік. Бұл қайғылы оқиға болғаны айтпаса да түсінікті. Бір адамның осынша ықпалға ие болып, ол адам үшін жүздеген ізбасарларының өзі-өзін, өз балаларын өлімге қиюы – ақылға сыймайтын құбылыс. Сонда бұл қалай болды екен? Джонстаундағы қайғылы оқиғаны қарапайым, біржақты талдау арқылы түсіндіру мүмкін емес. Бірақ бұл жерде осы дәрістің басында талқылап өткен алғашқы қадам техникасының белгісі бар сияқты. Джим Джонс ізбасарларының сеніміне бірте-бірте кіріп отырған. Мән-жайды егжей-тегжейлі зерттей бастағанда, ізбасарлары атқаруы тиіс міндеттердің біртіндеп күрделене түскенін байқаймыз. Оқиғаның мәнін толық түсіну мүмкін болмаса да, кезең-кезеңге бөліп зерттегенде, көп нәрсе түсінікті болады. Айтып өткеніміздей, кез келген істегі алғашқы қадам – одан кейінгі үлкен қадамдардың бастауы болады.

Сонымен, басынан бастайық. Джонс сияқты, айналасындағы адамдарды бірден баурап әкететін басшының шіркеу мүшелерінің ақшасын оп-оңай жинап алатыны түсінікті шығар. Алдымен, ол жалпыға ортақ бейбітшілік ұйымын құру туралы жолдау жасау арқылы ізбасарларын ұйымға қаржы жинауға көндірген, осыдан кейін-ақ жиналатын қаржы көлемін біртіндеп ұлғайтуға мүмкіндік алған. Кейінірек үйлерін сатқызып, ақшасын шіркеуге әкеп беруге дейін көндірген. Көп ұзамай, ол кейбір ізбасарларын отбасы мен жақындарын тастап, Гайананың адам аяғы баспаған тылсым табиғаты аясында жаңа өмір бастауға көндірген. Онда барған адамдар тынымсыз жұмыс істеп, сыни көзқарастан да айрылады, себебі қасындағылардың бәрі де басшысына беріле сенгендер еді. Оқиға осылай өрби береді. Джонс бірнеше ізбасарының әйелдерімен тұрақты жыныстық қатынасқа түсу құқығына ие болады. Ізбасарлары іштей қиналса да, осыған келіседі. Джонс олардың балаларына әкелік қамқорлық көрсетуге уәде берген. Ақырында, ізбасарларының өзіне шексіз берілгендігіне және не айтса да бойсұнатындарына көз жеткізу үшін өзі-өзіне қол жұмсау сынағынан өткізе бастайды. Осылайша, ізбасарларына жүктелетін міндет көбейе түседі. Жалғаса беретін міндеттері бір-біріне ұқсайды, бірақ сатыланып күрделене түседі.

## Осама бен Ладенде диссонанс болды ма?

2001 жылғы 11 қыркүйекте жанкешті лаңкестердің Дүниежүзілік Сауда Орталығында жасаған жарылысынан кейін, ешбір саяси жеңіске қол жеткізе алмайтынын біле тұра, жүздеген жазықсыз



Кітап: Көпке ұмтылған жалғыз. Әлеуметтік психологияға кіріспе

Тарау: 3. Өзін-өзі ақтау

Дәріс: 14. Өзін-өзі ақтау, 4-бөлім

жанның өмірін қиған осынау өшпенділіктің құпиясын саяси сарапшылар түсіне алмай дал болды. Олардың көбі жанкештінің қылығын діни фанатизммен байланыстырып жатты. Бірақ бұл жеткіліксіз еді. Журналист, Пулитцер сыйлығының иегері, АҚШ-тың Таяу Шығыс жөніндегі ең танымал мамандарының бірі – Томас Фридман оқиғаға басқаша көзқарас танытты. Ол осынша күрделі мәселеге когнитивті диссонанс теориясы тұрғысынан ішінара жауап бере алды. Фридманның ойынша, Таяу Шығыс пен Еуропада құқықтары шектелген мыңдаған жас мұсылман өмір сүріп жатыр. Оның пікірінше, бұл жастарға мешіттерде: «Ислам діні – үш монотеистік діннің ішіндегі ең кемел дін. Ол – христиан мен иудаизм діндерінен жоғары тұр, бірақ ислам елдері білім, ғылым, демократия мен даму жағынан христиан мен иудаизм мемлекеттерінен артта қалып отыр», – деп оқытады.

Бұл сөздер жастарды когнитивті диссонансқа әкеп соғып, осы диссонанс олардың бойында өшпенділік отын тұтатады... Ендігі кезекте жастар ислам әлемінің басқалардан артта қалуының себебін – еуропалықтардың, америкалықтардың, израильдіктердің мұсылмандарды тонап жатқанымен түсіндіреді. Оларға еуропалықтар, америкалықтар, израильдіктер мұсылмандардың дамуын әдейі тежеп отырғандай, ал ислам елдерінің басшылары ақиқат жолынан тайып, діннен безгендей, билікте тек Американың қолдауымен отырғандай көрінеді... Олар АҚШ-қа ислам дінінің бірлігін бұзып отырған құдіретті құрал ретінде қарайды. Сондықтан АҚШ-ты Батыс Еуропа елдеріне қарағанда әлдеқайда жауыз ел санап, оның әлсірегенін, құрдымға кеткенін қалайды. Сонда жанкешті лаңкестің көмегімен бе? Онда тұрған не бар? Америка өмірдің мәнін жойған екен, демек, өзі де жойылуы тиіс.

### **Диссонанспен күрес және мәдениет**

Когнитивті диссонанстың тәжірибесі жалпыға ортақ па? Әлде бұл америкалықтарға ғана тән нәрсе ме? Бұл сұраққа нақты жауап беру мүмкін емес, себебі диссонанс тәжірибелері көп елде жүргізілмеген. Дегенмен бір білетінім: тәжірибелердің басым бөлігі Солтүстік Америкада өткізілгенімен, басқа елде өткен тәжірибелер де тиімді нәтиже берген. Бұл жерде айта кету керек, нәтижелердің бәрі Солтүстік Америкадағыдай бола бермеген. Мұның себебі диссонанс тәжірибелерін әр мәдениет әртүрлі қабылдағанына байланысты болса керек. Мысалы, жеке тұлғаның қоғамдағы рөліне ерекше мән бермейтін елдерде диссонансты күй көбіне бүкіл қауымға тән болып жатады екен. Осы дәрісіміздің басында талқылап өткен Фестингер мен Карлсмиттің классикалық тәжірибесіне назар аударайық. 1 немесе 20 доллар үшін өтірік айту жөнінде өтініш жасаса, Жапонияның студенттері де Америка студенттері сияқты келісе салар ма еді? Осы тұрғыда жапонның әлеуметтік психологі Харуки Сакаи Фестингер–Карлсмиттің эксперименттерін, одан кейін басқа да тәжірибелерді қайталап көрген екен. Біріншіден, Сакаидің қорытындысы бойынша, Жапонияда аз сыйақы үшін тапсырма орындау іш пыстырарлық болды деушілер тапсырманың шын мәнінде қызықты болғанын мойындаған. Екіншіден, оның көзі жеткен нәрсе, егер бақылаушы өзі танитын және ұнататын адамының іш пыстырарлық тапсырманы қызық деп бағалағанын естісе, өзі де диссонансты күйге түседі. Демек, мұндай жағдайда бақылаушының өзі де тапсырманың қызық екеніне сене бастайды. Қысқасы, Жапониядағыдай, қауымдық мәдениетте бақылаушы өз көзқарасын жақындарының көзқарасына сәйкестендіріп алады екен.

### **«Адам» консонанспен жалғыз өмір сүре алмайды**

Адамзаттың парасаты және қоршаған орта жағдайына бейімделу қабілеті диссонансты жеңе білуді үйрену қабілеті сияқты жоғары. Осы тақырыпқа қайта оралайық. Егер адам уақыты мен күш-жігерін өзінің эгосын қорғауға жұмсаса, ешқашан өспейді. Өсу үшін қателіктерімізден қорытынды жасауымыз керек. Алайда диссонансты жеңгіміз келгенімен, қателігімізді мойындағымыз келмейді. Керісінше, қателігімізді жасырып немесе одан да сорақысын істеп, соның бәрін жетістік ретінде көрсетуге құмармыз. Бұрынғы президенттердің естеліктерін оқып отырып, қызметі жайлы әңгімелегенде, өзін ақтауға бейім сөздерді көп айтатынын байқаймыз. Бұның түпкі мәні – экс-президент Линдон Джонсонның: «Осының бәрін қайта істеуім керек болса, тура осылай қайталам



Кітап: Көпке ұмтылған жалғыз. Әлеуметтік психологияға кіріспе

Тарау: 3. Өзін-өзі ақтау

Дәріс: 14. Өзін-өзі ақтау, 4-бөлім

едім» деген сөзіне саяды. Екінші жағынан, адам өз қателіктерінен үнемі сабақ ала отырып, алға ұмтылады, биікке көтеріледі. Қалай? Қандай жағдайда? Шындығында, қателескен сәттерде жаза басқан тұстарымды ой елегінен өткізіп: «Болар іс болды. Ендігәрі мұндай қателікті қайталамау үшін не істеуім керек?» деген сұрақ қоямын. Соған іштей жауап беріп, былай істеймін:

- Өзімді қорғап, диссонансты жеңуге ұмтыламын.
- Ақылға сыймайтын және адамгершілікке жат қылыққа барғаным – менің ақымақ және адамгершіліктен жұрдай адам екенімді білдірмейді деп өзімді-өзім сендіремін.
- Қателіктерімді ойша сараптап, ерік-жігерімді шыңдай түсемін.
- Білімім мен дамуым жолында қателіктерімді мойындау қабілетімді жетілдіру сонымен қатар, өзгелермен тығыз, маңызды қарым-қатынас орнату арқылы. Білімімді тереңдетіп, ілгері ұмтылу үшін қателіктерімді мойындаудан қашпаймын. Маңызды істер атқаруға көмегі тиетін адамдармен тығыз қарым-қатынас орнатуға тырысам.