

# ОБЩЕСТВЕННОЕ ЖИВОТНОЕ. ВВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

## Самооправдание. Часть 3

### Глава 3. Самооправдание





## Недостаточное наказание

В предыдущей лекции мы обсуждали, что произойдет, когда вознаграждение за сказанное или сделанное оказывается скудным. Но то же самое происходит и в случае наказания.

В нашей повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, когда те, кому поручено соблюдать закон и порядок, угрожают наказать нас, если мы не соблюдаем требований общества. Мы знаем, что, если мы превысим ограничение скорости и нас поймают, мы в конечном итоге заплатим значительный штраф. Если это происходит слишком часто, мы можем лишиться водительских прав. Поэтому мы учимся соблюдать ограничения скорости, когда поблизости находятся патрульные машины.

Ученики в школе знают, что, если они будут обманывать на экзамене и попадутся, они могут быть наказаны. Поэтому они учатся не обманывать, пока учитель находится в комнате, наблюдая за ними. Но действительно ли суровое наказание учит их не обманывать? Ученые с этим не согласны. Они считают, что это учит их стараться избегать попадания. Иными словами, использование угроз сурового наказания в качестве мотивации для того чтобы заставить кого-то воздержаться от выполнения того, что ему нравится, требует постоянного беспокойства и бдительности.

Было бы лучше, если бы люди каким-то образом смогли получать удовольствие от действий, которые способствуют укреплению здоровья и благоденствия их самих и здоровья и благоденствия других людей. Скажем, если бы дети получали удовольствие от того, что не били бы младших или не жульничали и не воровали бы, тогда общество смогло бы вздохнуть спокойно, ослабив бдительность и смягчив свои карательные меры.

Однако это исключительно трудная задача – убедить людей (особенно маленьких детей) не получать удовольствия от нанесения обид тем, кто младше их и слабее. Тем не менее, другая задача вполне достижима: сделать так, чтобы при определенных условиях люди сами себя убедили в том, что подобное поведение не доставляет им никакой радости.

Представьте сцену: вы являетесь родителем 5-летнего мальчика, который любит бить свою трехлетнюю сестру. Вы пытались поговорить с ним, но безрезультатно. Итак, чтобы защитить вашу дочь и сделать своего сына хорошим, вы начинаете наказывать его за его агрессивность. Как у родителя, у вас есть ряд наказаний, которые варьируются от чрезвычайно мягкого (строгий взгляд) до крайне тяжелого (физическое наказание, заставить ребенка стоять в углу в течение 2 часов или лишить его телевизора на месяц). Чем серьезнее угроза, тем больше вероятность того, что мальчик будет соблюдать правила, пока вы смотрите за ним. Чем строже наказание, тем больше вероятность, что ребенок изменит свое поведение – но только у вас на глазах, с тем же успехом он может опять ударить сестру, стоит вам только отвернуться!

А теперь предположим, что вместо этого вы пригрозите ему очень мягко. В обоих случаях – при угрозе и сурового и мягкого наказания – ребенок испытает диссонанс. Он осведомлен о том, что не должен обижать сестренку, и в то же время он знает, что ему ужасно хочется это сделать. Как только у него появится позыв снова ударить ее, а он этого не сделает, то результатом станет недоумение: «Как так, почему я не ударил?». Строгое наказание служит достаточным оправданием того, чтобы не бить сестренку на глазах у других. В случае же угрозы мягкого наказания ребенок также испытает диссонанс. Но, задав себе тот же самый вопрос, он не найдет удовлетворительного ответа, поскольку наказание настолько мягкое, что не является достаточным оправданием. Наилучшим выходом для мальчика будет следующий: убедить себя в том, что на самом деле ему вовсе не нравится бить сестру, что он вовсе и не хотел этого делать, и что вообще невелико удовольствие – обижать маленьких.

Чем менее сильна угроза, тем меньше внешних оправданий; чем меньше внешних оправданий – тем больше потребность в оправданиях внутренних. Дав людям возможность построить свое собственное внутреннее оправдание, можно значительно продвинуться в том, чтобы помочь им развить устойчивую систему ценностей. Многократные эксперименты доказывают, что сила данного феномена заключена не в том, что кто-то из взрослых предупредил детей о нежелательности данного поведения, и оно от этого потеряло в глазах детей свою ценность, нет, дети сами убедили себя в том, что оно нежелательно.



## Оправдание усилия

Теория диссонанса ведет еще к одному предсказанию: если человек напряженно трудится, чтобы достичь цели, данная цель покажется более привлекательной именно этому человеку, а не тому, кто достиг ее, приложив минимум усилий или вообще не приложив никаких усилий.

Предположим, что вы студент колледжа, который решает присоединиться к братству. Чтобы быть допущенным, вы должны пройти испытание-посвящение; предположим, что это довольно серьезная процедура, требующая больших усилий, терпеть боль и стыд. После успешного завершения испытания вы вступаете в братство. Когда вы переезжаете в дом братства, вы обнаруживаете, что ваш новый сосед по комнате имеет некоторые особенные привычки: например, он громко включает музыку после полуночи, занимает деньги, не возвращая их, иногда бросает грязную одежду на вашу кровать. Нейтральный человек мог бы считать его поведение ужасным. Но вы уже не являетесь нейтральным человеком: ваше знание того, что вы прошли через огонь и воду, чтобы попасть в братство, несовместимо с любыми знаниями о вашей жизни в братстве, которые являются отрицательными, неприятными и нежелательными. Чтобы уменьшить диссонанс, вы попытаетесь смотреть на своего соседа по комнате в более благоприятном свете, и приложив небольшие усилия, вы можете убедить себя, что он не так уж и плох.

Эти размышления были протестированы в эксперименте, который Аронсон провел вместе с Джадсоном Миллсом.

В рамках этого исследования было объявлено, что набирается группа добровольцев – студентов колледжа, которые во время регулярных встреч будут обсуждать различные аспекты психологии секса. Студенток предупредили, что для приема в группу необходимо предварительно пройти тест, который поможет отобрать тех, кто сможет обсуждать проблемы секса свободно и открыто. Данная инструкция служила для того, чтобы оправдать проведение экспериментаторами своеобразной процедуры инициации. Одной трети испытуемых предстояла суровая процедура: от них требовали (под видом проведения теста) произнести вслух некий список, состоявший из непристойных слов. Еще одной трети была предложена процедура более терпимая: слова, которые их просили произнести вслух, не являлись непристойными, хотя и были напрямую связаны с сексом. Последнюю треть испытуемых приняли в группу, вообще не подвергая процедуре инициации. После этого каждой испытуемой дали возможность послушать дискуссию между членами группы, в которую ее только что приняли. Хотя студенток заверили, что дискуссия идет «вживую», на самом деле они прослушали предварительно сделанную запись; и экспериментаторы постарались устроить все так, что «дискуссия» выглядела весьма скучной и напыщенной. По ее окончании испытуемых попросили оценить услышанное по различным параметрам: понравилась ли дискуссия, была ли она интересна, были ли умны выступающие и тому подобное.

Результаты подтвердили предположения исследователей. Тем испытуемым, которые предприняли незначительные усилия или вообще не предпринимали никаких усилий, чтобы попасть в группу, дискуссия мало понравилась. Они были способны увидеть ее такой, какая она и была: скучной и пустой, просто потерей времени. А те испытуемые, которые прошли серьезное испытание, с успехом убедили себя в том, что дискуссия вышла на редкость интересной и заслуживающей внимания.

По мнению Аронсона, если человек переживает трудный и болезненный опыт, чтобы достичь какой-то цели или объекта, эта цель или объект становятся более привлекательными. Это феномен называется оправданием усилий.

Таким образом, если на вашем пути к дискуссионной группе вас ударили по голове кирпичом, вам бы эта группа не понравилась; но, если бы вы согласились получить удар по голове кирпичом, чтобы присоединиться к группе, вам бы эта группа определенно понравилась больше.

В большинстве диссонирующих ситуаций существует несколько способов уменьшить диссонанс. Например, в эксперименте инициации мы обнаружили, что люди, которые прилагают большие усилия, чтобы попасть в скучную группу, убеждают себя в том, что группа интересна.



Но разве это единственный способ уменьшить диссонанс? Нет. Другой способ придать некий смысл затраченным усилиям – это пересмотреть нашу картину прошлого, то есть вспомнить, как обстояло дело до тех пор, пока мы не испытали страданий или не приложили энергичных усилий.

В эксперименте Майкла Конвея и Майкла Росса группа студентов занималась на курсах развития способности к обучению, которые обещали больше, чем на самом деле смогли дать; другая группа записалась на те же курсы, но реально не занималась. Вне зависимости от того, занимались ли студенты или нет, их всех попросили оценить свои способности к обучению. После трех недель «бесполезного» тренинга студенты, действительно посещавшие занятия, преувеличили степень улучшения своих способностей путем преуменьшения способностей, которыми они обладали до поступления на курсы. У тех же студентов, которые лишь записались на курсы, но их не посещали, подобного само оправдывающего поведения не наблюдалось; их воспоминания о том, насколько велика была их самооценка до записи на курсы, оказались более точными.

Данные результаты могут послужить объяснением, почему люди, потратившие деньги и время на то, чтобы достичь хороших результатов в чем-либо, могут почувствовать удовлетворение даже в том случае, когда в полной мере не преуспели в задуманном. Им бывает трудно убедить себя в том, что они действительно достигли поставленной цели, но они вполне в состоянии преувеличить достигнутые результаты, исказив воспоминания о том, что было до начала обучения: в каком же плохом состоянии они тогда находились! Как отмечали Конвей и Росс, один из путей получить то, что вы хотите, – это пересмотреть то, что вы имели.

Есть еще один способ уменьшить диссонанс в ситуациях, подобных описанному: убедить себя в том, что затраченные усилия были не столь уж велики.

### **Оправдание жестокости**

Аронсон неоднократно подчеркивал, что нам нужно убедить себя, что мы достойные, разумные люди. Это может заставить нас изменить наше отношение к важным для нас вопросам. В этой ситуации самым эффективным способом уменьшить диссонанс будет максимизация виновности жертвы вашего действия – убедить себя, что жертва заслуживает того, что он получил, либо потому, что он сделал что-то, чтобы принести его себе, либо потому, что он был плохой или предосудительный человек.

Чтобы быть более уверенным, что в подобных ситуациях может действительно происходить оправдание жестокости, для социального психолога очень важно на какое-то время уйти от суматохи реального мира и проверить все предсказания теории в более контролируемом мире экспериментальной лаборатории. В идеале, если мы хотим проследить за изменениями, которые происходят в установках в результате когнитивного диссонанса, следовало бы точно знать, каковы были установки до того, как произошло событие, вызвавшее диссонанс.

В исследовании Дэвида Гласса индивиды, считавшие себя хорошими и порядочными людьми, но вынужденные наносить удары током другим людям, всячески умаляли достоинства своих жертв, чтобы оправдать ту боль, которую они им причиняли. Причем самый наглядный результат был получен среди испытуемых с высокой самооценкой: если же я считаю себя негодяем, то, заставляя других страдать, я не буду испытывать большого диссонанса, следовательно, невелика и моя потребность убеждать себя в том, что они заслуживают своей участи. Обратите внимание на иронию: доставив вам боль, я – исключительно потому, что считаю себя человеком безупречным, – вынужден буду убедить себя в том, что вы – предатель, доносчик или еще кто похуже! Другими словами, поскольку такие безупречные личности, как я, не обижают невинных, стало быть, это вы заслуживаете все то, что я с вами проделываю.

Существуют обстоятельства, которые ограничивают степень распространенности данного феномена. Одно из них уже было отмечено: у людей с низкой самооценкой меньше выражена потребность в умалении достоинств жертв. Другим фактором, ограничивающим феномен умаления достоинств, является способность жертвы совершать ответные действия. Если жертва в состоянии и желает нанести в будущем «удар возмездия», тогда обидчик сочтет, что



справедливость будет восстановлена и, таким образом, нет нужды оправдывать собственные действия путем умаления достоинств жертвы.

Вышеописанные результаты предполагают, что на войне потребность солдат в том, чтобы умалить достоинства жертв из числа гражданского населения, должна быть более значительной, по сравнению с потребностью умалить достоинства жертв из числа военных. Когда заседал военный трибунал по делу лейтенанта Уильяма Келли и выяснилась роль последнего в расправе над невинными гражданскими лицами во вьетнамской деревне Май Лай, психиатр, дававший заключение о вменяемости Келли, заявил, что тот дошел до того, что рассматривал вьетнамцев как «недолюдей». Возможно, описанные ранее исследования помогают пролить некоторый свет на данный феномен.

Социальные психологи выяснили, что люди не могут совершить акт жестокости и выйти из данной ситуации целыми и невредимыми. Вполне разумно было бы предположить следующее: когда мы вовлечены в войну, в которой, в результате наших действий было убито огромное число мирных жителей, мы можем попытаться умалить достоинства жертв, чтобы в итоге оправдать собственное соучастие. Мы можем издевательски высмеивать их, относиться к ним как к «слизнякам» и подвергать их любым формам дегуманизации. Но, стоит нам только преуспеть в этой деятельности, как – внимание! – обижать и убивать «недолюдей» окажется куда легче, чем делать то же самое в отношении таких же людей, как вы сами.

Таким образом, подобный способ уменьшения диссонанса имеет ужасающие последствия: он увеличивает вероятность того, что жестокость, на которую мы окажемся способными в будущем, будут все более и более страшными. Данная тема будет подробнее рассмотрена в наших следующих лекциях.

Уменьшение диссонанса таким способом будет иметь ужасные последствия в будущем; это увеличивает вероятность того, что зверства, которые готов совершить человек, станут все больше и больше. В конце концов люди все-таки отдают себе отчет в своих действиях: не всякий повел бы себя, подобно лейтенанту Келли. В то же время следует отметить, что он был отнюдь не одинок в своем поведении и представляет собой лишь крайний случай довольно распространенного явления. Чтобы объяснить массовый характер подобного поведения, очень важно признать, что определенные ситуативные факторы могут оказывать очень мощное воздействие на человеческие поступки. Поэтому, прежде чем описывать эти поступки просто как дикие и безумные, или злодейские, более мудро было бы исследовать ситуацию, которая запустила механизм подобного типа поведения. Только после этого мы начнем понимать, какую ужасную цену мы платим за то, что разрешаем определенным обстоятельствам вообще существовать. Возможно, со временем нам удастся что-то сделать для того, чтобы избежать их. А теория диссонанса помогает пролить свет на этот механизм.

Конечно, тип ситуаций, о которых идет речь, не ограничивается войнами. И в мирной жизни может производиться огромное число насильственных действий против невинных жертв, и эти действия могут вести к таким оправданиям, которые в свою очередь вызывают новый виток насилия. Это самоисполняющееся пророчество дает прекрасное оправдание жестокости и пренебрежению.

## **Психология неизбежности**

Джордж Бернард Шоу сильно переживал алкоголизм своего отца, но старался относиться к этой семейной драме легко. Он однажды сказал: «Если вы не в состоянии избавиться от тщательно скрываемого семейного скелета в шкафу, то можете по крайней мере заставить его поплясать». В некотором смысле теория диссонанса описывает, как люди танцуют со своими скелетами – пытаются жить с неприятными последствиями. Особенно это проявляется, когда возникает ситуация одновременно и отрицательная, и неизбежная; люди пытаются выйти из нее наилучшим образом, посредством когнитивной минимизации неприятных аспектов ситуации.

В одном из экспериментов Джек Брем достиг того, что дети добровольно съели некий овощ, который раньше, по их собственным словам, им определенно не нравился. После того как они





все-таки его съели, экспериментатор убедил одну группу детей в том, что им придется питаться этим овощем и в будущем; другая группа детей никаких сведений на сей счет не получила. Результаты показали, что те дети, которых удалось уверить в неизбежности питания этим овощем в будущем, с успехом убедили себя, что он не так плох. Иными словами, когниция «мне не нравится эта еда» вступила в диссонанс с когницией «мне придется и в будущем есть это»; с целью уменьшения диссонанса дети пришли к убеждению, что данный овощ не столь противен, как они думали.

Самооправдание как реакция на опасные и неизбежные события на короткое время может принести желанное успокоение; но, поскольку оно удерживает нас от того, чтобы предпринять какие-то шаги, укрепляющие нашу безопасность, то в долгосрочной перспективе оно может оказаться смертельно опасным.

### **Является ли снижение диссонанса бессознательным?**

Процесс уменьшения диссонанса в значительной степени бессознателен. Однако, поскольку процесс сокращения диссонанса в основном бессознателен, мы не ожидаем, что он спасет нас от тоски в будущем, поэтому мы предполагаем, что в следующий раз, когда мы свалимся, наша боль будет более продолжительной, чем кажется.

### **Важность самооценки**

Во многих экспериментах, вдохновленных теорией когнитивного диссонанса, самые ясные результаты были получены в тех ситуациях, когда речь шла о самооценке человека. Более того, мы видели, что те люди с наивысшей самооценкой испытывают больший диссонанс, когда они ведут себя глупо и жестоко. Исследования показывают, что, когда возникает диссонанс, люди с высокой самооценкой будут усерднее сокращать его, чем те, у которых средний уровень самоуважения. Что происходит, когда у человека действительно низкая самооценка?

Теоретически, если бы такой человек совершал глупое или безнравственное действие, он или она не испытывали бы большого диссонанса. Другими словами, люди с низкой самооценкой не посчитают ужасно трудным совершить аморальное – потому что совершение аморальных поступков не противоречит их самооценке. С другой стороны, люди с высокой самооценкой более склонны противостоять соблазну совершать аморальные поступки, потому что вести себя безнравственным образом вызвало бы большой диссонанс.

Мы должны быть осторожны в обобщении этих результатов. Усиление самооценки вряд ли приведет к положительным эффектам, если это делается искусственным или поверхностным образом. Если самооценка человека не обоснована или эгоистическая, то есть, если она основана на ложном чувстве превосходства перед другими, это может привести к множеству негативных последствий. Когда необоснованная, самовлюбленная самооценка подвергается угрозе, люди злятся и ведут себя более агрессивно, чем человек со средней самооценкой.

Кристина Салмивалли и ее коллеги полагают, «что синдром высокого уровня самовлюбленности», не является подлинно высокой самооценкой, а скорее самовозвеличивание, основанное на чувстве незащищенности. Они обнаружили, что эта форма самооценки присутствует у школьных хулиганов, в то время как те молодые люди с подлинно высокой самооценкой более спокойны и не участвуют в издевательствах. Действительно, люди с высоким уровнем самооценки, уверенные в себе с большей вероятностью будут пытаться защищать жертв издевательств.

Родителям и преподавателям также следует учитывать, что их собственные действия, влияющие на самооценку их детей и учеников, могут иметь последствия. То есть, если принять во внимание, что низкая самооценка – важная предпосылка криминального или жестокого поведения, то мы, возможно, захотим приложить все старания к тому, чтобы помочь людям научиться уважать и любить себя.



## Дискомфорт или самовосприятие?

Теория когнитивного диссонанса является мотивационной теорией. Согласно данной теории, дискомфорт, вызванный угрозой самооценке, побуждает людей изменять свои убеждения или поведение. Но мы не можем утверждать, что люди, участвующие в экспериментах, действительно испытывают дискомфорт. Возможно, это просто вопрос самовосприятия в ситуации исследования. Это отражено в юмористической фразе: «Откуда я знаю, что я думаю, пока не увижу, что я делаю?». Самовосприятие играет определенную роль; но оно действует только в тех ситуациях, когда у человека нет четкого убеждения. Когда люди оказываются в ситуации, вызывающей диссонанс, они действительно сообщают о том, что чувствуют себя более возбужденными и менее комфортно, чем люди в четко заданных условиях.

Нейробиологи недавно показали, что когнитивный диссонанс неприятен и что восстановление консонанса приносит удовольствие. При исследовании людей, подключенных к функциональной магнитно-резонансной томографии, когда они пытались обрабатывать диссонантную или консонантную информацию, Дрю Уэстен и его коллеги обнаружили, что аналитические области мозга практически закрываются, когда человек сталкивается с диссонантной информацией, предполагая, что люди не хотят рассматривать информацию в противоречии с их заветными убеждениями. Но когда испытуемые начинали уменьшать когнитивный диссонанс, эмоциональные центры их мозга активизировались – те же самые области, которые активируются во время любого приятного опыта, например, при поедании мороженого или успешной сдачи экзамена.