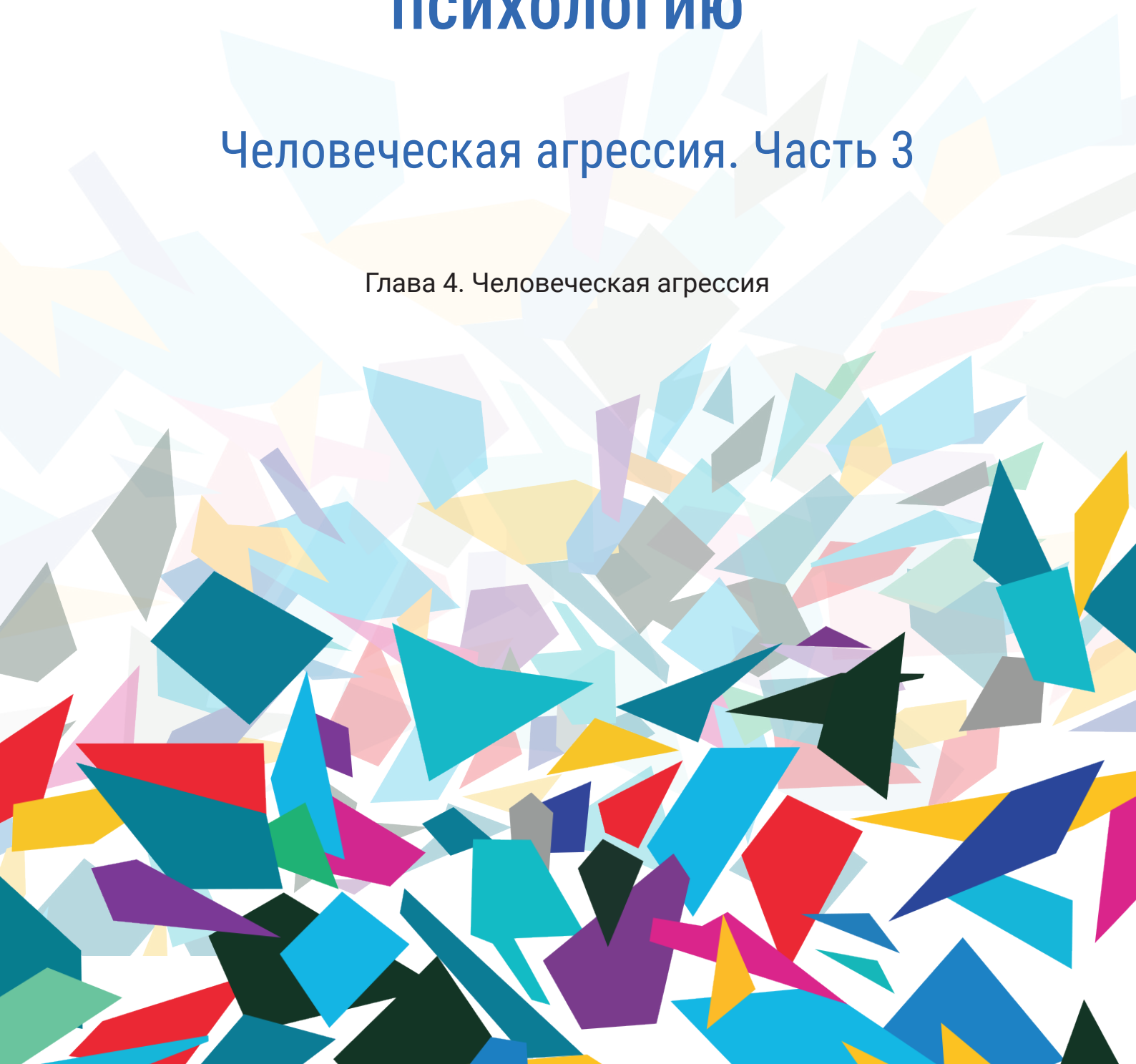


# ОБЩЕСТВЕННОЕ ЖИВОТНОЕ. ВВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

## Человеческая агрессия. Часть 3

### Глава 4. Человеческая агрессия





## Пути преодоления агрессии

### Наказание

С точки зрения обычного человека, очевидным путем снижения агрессии является наказание. Если один человек грабит, избивает или убивает другого, самым простым решением будет посадить первого в тюрьму, а в крайнем случае и назначить ему смертную казнь. Если маленькая девочка проявляет агрессию в отношении родителей, братьев, сестер или сверстников, мы можем применить в отношении к ней физическое наказание, повесить на нее голос, лишить ее каких-то привилегий, таким образом заставить ее почувствовать свою вину. В обоих случаях наказание «преподаст им урок», и они «дважды подумают», прежде чем снова повторят то, за что их наказали, и чем строже будет наказание, тем эффект будет лучше.

Однако все не так просто. Было доказано, что суровое наказание дает лишь временный эффект, и если не применять его с осторожностью, то в дальнейшем оно может привести к обратному эффекту. Результаты наблюдений в реальной жизни за родителями и детьми чаще всего совпадали, у тех родителей, которые применяли суровые наказания, выросли дети, проявлявшие особую агрессивность, и, став взрослыми, они предпочитали использовать насильственные методы для достижения личных или политических целей. Агрессия у таких детей обычно проявляется вне стен дома – там, где ребенок не боится, что его накажут.

Однако эти исследования в естественных условиях не позволяют прийти к окончательным выводам: они не доказывают, что наказание за агрессию само по себе с неизбежностью делает детей агрессивными. Вполне вероятно, что родители, прибегающие к суровым наказаниям, обладают и другими качествами, например, они могут быть резкими и агрессивными людьми в обычной жизни, а не только в определенных ситуациях, и тогда дети могут просто копировать агрессивное поведение родителей.

И действительно, было доказано, что дети, будучи физически наказанными взрослым, который до этого относился к ним с теплотой и вниманием, склонны вести себя правильно даже когда этот взрослый отсутствует. В то же время дети, наказанные взрослым, относившимся к ним холодно, в гораздо меньшей степени будут подчиняться его пожеланиям, стоит ему только покинуть комнату. Следовательно, есть основания поверить в то, что наказание может оказаться полезным, если применять его разумно, при теплых взаимоотношениях с ребенком.

Еще одним чрезвычайно важным фактором, влияющим на действенность наказания, является его суровость или количество наложенных на человека ограничений. Суровое или сильно ограничивающее наказание может оказаться в высшей степени фрустрирующим, а поскольку фрустрация является одной из важнейших причин агрессии, то в тех случаях, когда вы пытаетесь обуздать агрессию, было бы мудрым избегать тактических ходов, вызывающих фрустрацию.

Логика этих рассуждений прекрасно подтверждается в исследовании Роберта Хэмблина и его коллег. В его эксперименте учитель наказывал гиперактивных школьников тем, что лишал их определенных привилегий; а точнее, мальчики зарабатывали жетоны, которые можно было обменять на множество забавных вещей, но всякий раз, когда какой-нибудь мальчик вел себя агрессивно, у него отнимали некоторое число этих жетонов. В течение определенного времени, пока применялась данная техника, а затем и после его окончания, агрессивные действия среди школьников практически удвоились, что, возможно, явилось результатом роста фрустрации.

А как обстоит дело с тюрьмами – институтами наказания, которые как раз отличаются жестокостью и сильно ограничивают заключенных? Хотя мысль о том, что помещение преступников в такую суровую среду обитания удержит их от совершения преступлений в будущем, интуитивно кажется абсолютно верной, фактических доказательств в поддержку данного заключения чрезвычайно мало.

На самом деле, как следует из анализа фактов, заключение в тюрьму может иметь прямо противоположный эффект. Однако определение конкретных последствий очень затруднительно: в большинстве случаев невозможно выделить эффекты заключения как такового, поскольку на преступника оказывает влияние слишком много других факторов.



Потому ли бывшие преступники в конце концов возвращаются обратно в тюрьму, что они относятся к криминальному типу личности, иными словами, являются ли повторно осужденные особой группой «закоренелых» преступников, которые посвящают себя преступной жизни вне зависимости от суровости наказания? Являются ли тюрьмы оплотом насилия и подавления личности, просто потому что преступники – антисоциальны и аморальны, а охранники – авторитарны и предрасположены к садизму?

Хотя перечисленные вопросы обычно с трудом поддаются проверке в реальном мире, есть два исследования, которые дают нам доказательство того, что тюрьмы оказываются неспособны удержать освободившихся заключенных от будущих преступлений и что тюрьмы являются средоточием насилия и дегуманизации не просто из-за особенностей личности оказавшихся там людей (заключенных и охранников).

Провести первое исследование, в котором удалось детально рассмотреть влияние пребывания в местах заключения на повторную (рецидивирующую) преступность, стало возможным благодаря решению Верховного суда США. В 1963 г. было завершено рассмотрение в суде дела «Гидеон против Уэйнрайта», в результате которого было принято судебное постановление, гласящее: никто не может быть признан виновным в совершении серьезного уголовного преступления, такого как убийство или вооруженное ограбление, без предоставления обвиняемому адвоката. Сразу же после этого некоторое количество заключенных флоридских тюрем были освобождены досрочно.

Единственным отличием досрочно освобожденных заключенных от продолжавших отбывать свой срок было то, что у первых не было адвоката в суде. Следовательно, ученые смогли сравнить две почти идентичные группы осужденных: одну группу составляли досрочно освобожденные, а другую – те, кто обязан был отсидеть свой срок и пройти «реабилитацию» полностью. Так вот, с точки зрения рецидивизма разница между двумя группами оказалась поразительной: вероятность повторного возвращения в тюрьму у отсидевших «от звонка до звонка» была вдвое большей, чем у досрочно освобожденных.

Означает ли это, что суровое наказание не снижает преступности? Совсем не обязательно. Предоставляя убедительное доказательство того, что продолжительные сроки заключения не предотвращают будущего преступного поведения у вышедших на свободу бывших заключенных, данное исследование полностью не исключило другой возможности: простая перспектива сурового наказания может остановить преступные намерения у тех, кто никогда не был осужден. И конечно, существует вероятность того, что угроза наказания действительно удержала многих потенциальных преступников от первого в их жизни нарушения закона.

Обратимся теперь ко второму вопросу: являются ли все проблемы, относящиеся к определенным местам заключения, следствием того типа людей, которые в них собраны, или следствием самой тюремной среды, ситуации?

Стэнфордский тюремный эксперимент свидетельствует в пользу второй альтернативы. Филип Зимбардо и его сотрудники создали имитацию тюрьмы, наполнив ее самыми нормальными людьми, которых только смогли отобрать экспериментаторы, – студентами, прошедшими сквозь «строй» психологических тестов и методом случайной выборки определенными либо в «заключенные», либо в «охранники». И даже несмотря на столь тщательный отбор, пребывание в авторитарной, подавляющей обстановке привело студентов к настолько сильной дегуманизации и ожесточению, описанными Зимбардо, что рассчитанный на две недели эксперимент был приостановлен уже спустя шесть дней после его начала.

Дальнейшие факты, полученные на данном направлении исследований, указывают на то, что, хотя суровое наказание часто и заканчивается подчинением, однако оно чрезвычайно редко приводит к интернализации. Чтобы создать у людей неагрессивные и к тому же прочные структуры поведения, важно еще в детстве побуждать людей к интернализации ценностей, осуждающих агрессивное поведение.

Чтобы привить долгосрочные неагрессивные модели поведения, важно побудить людей, когда они еще дети, интернализировать (или усвоить) набор ценностей, которые не поощряют, а сдерживают агрессивное поведение. Джонатан Фридман в своих экспериментах продемонстрировал, что для маленьких детей угрозы умеренного наказания гораздо эффективнее, чем угрозы сурового наказания. Хотя эти высоко контролируемые эксперименты



касались только детей, Фридман полагает, что угрозы умеренного (а не строгого) наказания таким же образом будут сдерживать агрессию взрослых.

Вот как это работает. Предположим, что мать угрожает наказать своего маленького сына, для того чтобы он воздержался от агрессии в отношении своей маленькой сестры. Если у нее получится, ее сын почувствует диссонанс. Понятие Мне нравится колотить свою маленькую сестру не согласуется с понятием Я не буду обижать свою маленькую сестру.

Если бы ему серьезно угрожали, у него были бы все основания для воздержания; он мог бы уменьшить диссонанс, сказав: «Причина, по которой я не обижу свою сестру, заключается в том, что меня бы за это так наказали бы, – но я бы все равно очень хотел бы ее ударить».

Однако предположим, что его мать грозит использовать более мягкое наказание, едва достаточное для того, чтобы заставить ребенка прекратить проявлять свою агрессию. В случае, когда его спрашивают, почему он не бьет свою сестренку во второй ситуации, он не может использовать угрозу как способ уменьшить диссонанс. Мы видим, что контраггессивная ценность была интернализирована, то есть усвоена им. Он убедил бы себя, что для него ударить кого-то не желательно и не так уж и весело.

Это понимание было применено с некоторым успехом в реальной школьной практике. Дэн Олвей, работающий в норвежской школьной системе, смог сократить частоту запугивания среди учащихся на целых 50 процентов путем обучения учителей и администраторов бдительности к этой проблеме и принятия быстрого, но достаточно умеренного наказания. В целом это исследование показывает, что дети, которые еще не сформировали свои ценности до конца, склонны испытывать отвращение к агрессии, если наказание за агрессивные действия является своевременным и умеренным, а не чрезмерным.

### **Наказание агрессивных моделей поведения**

Следующий вариант наказания за агрессивное поведение предусматривает наказание кого-то другого. Считается, что можно было бы уменьшить агрессию, представив ребенку агрессивного персонажа, который плохо завершает свой путь. Смысл этого подхода состоит в том, что люди, которым показывают наказание, фактически получают воображаемое наказание за свою собственную агрессию и соответственно станут менее агрессивными. Вполне вероятно, что в прошлом публичные казни с повешением и поркой были организованы людьми, которые придерживались такой же теории. Работает ли этот вариант снижения агрессии?

Огромное количество данных из реального мира не поддерживают эту теорию. Например, согласно Комиссии Президента США по вопросам правопорядка, существование и применение смертной казни не уменьшают уровень убийств.

Данные, полученные в результате контролируемых экспериментов, представляют более точную картину по этому вопросу. Как правило, в этих экспериментах дети смотрят фильм с агрессивным персонажем, который впоследствии либо вознаграждается, либо наказывается за свою агрессию. Позже, детям дают возможность проявлять агрессию при обстоятельствах, подобных тем что были показаны в фильме.

Выводы из этих экспериментов заключаются в следующем. Дети, которые смотрели фильм, в котором агрессивный персонаж был наказан, демонстрировали значительно менее агрессивное поведение, чем дети, которые смотрели фильм, в котором агрессивный персонаж был награжден. В то же время – что тоже немаловажно – наблюдение за моделью, наказанной за агрессивное поведение, не опустило общий уровень агрессии ниже, чем он был у детей, которым вообще не показывали агрессивную модель!

Главный вывод данного исследования, указывает на то, что наблюдение за поощренным агрессором усиливает агрессивное поведение ребенка, а наблюдение за наказанным агрессором не усиливает агрессивное поведение ребенка; однако во втором случае неясно, ослабит ли наблюдение за наказанием агрессора агрессивное поведение ребенка. Не менее эффективным для снижения агрессивности может быть решение вовсе не показывать ребенку агрессивных моделей.



Из имеющихся в настоящее время данных мы не можем точно утверждать, как наблюдение за агрессивным поведением персонажа и его наказание/награждение его за это может повлиять на уменьшение уровня агрессии у детей.

### **Вознаграждение альтернативных конструктивных моделей поведения**

Другой вариант, который был исследован, – это игнорировать агрессивное поведение ребенка и вознаграждать его за не агрессивное поведение. Эта стратегия частично основана на предположении, что маленькие дети часто ведут себя агрессивно, чтобы привлечь внимание. Для них быть наказанным предпочтительнее того, чтобы быть незамеченным. Как ни парадоксально, тогда наказание агрессивного поведения может быть истолковано как награда: «Эй, смотрите, все! Мама обращает на меня внимание каждый раз, когда я ударил своего младшего брата. Думаю, я сделаю это снова».

Это предположение было протестировано в эксперименте, проведенном в детском саду Пола Брауна и Роджерса Эллиота. Воспитателям детского сада было поручено игнорировать агрессивное поведение со стороны детей. В то же время их просили быть очень внимательными к детям и особенно уделять им много внимания, когда они делали вещи, не связанные с агрессией, – например, играть в дружеской манере, делиться игрушками и сотрудничать с другими. Уже через несколько недель наблюдалось заметное снижение агрессивного поведения.

В более сложном эксперименте Джоэл Давиц продемонстрировал, что фрустрация не обязательно должна приводить к агрессии; скорее, это может привести к конструктивному поведению, если такое поведение стало привлекательным благодаря предварительной работе и обучению конструктивному поведению.

В этом исследовании детям разрешалось играть группами по четыре человека. Некоторые из этих групп были вознаграждены за конструктивное поведение, а другие были вознаграждены за агрессивное или конкурентное поведение.

Затем была создана фрустрирующая ситуация. Сначала детям пообещали, что им будет показана серия развлекательных фильмов и позволено есть конфеты. Действительно, экспериментатор начал показывать фильм и раздавать конфеты, чтобы дети смогли съесть их позже. Но затем экспериментатор внезапно выключил интересный фильм и забрал конфеты, тем самым провоцируя фрустрацию. После этого детям разрешили свободно играть. Как вы поняли, такой эксперимент был создан для провоцирования агрессивного поведения. Оказалось, что дети у которых ранее поощрялись не агрессивные формы поведения, были менее агрессивны, чем дети, у которых конструктивное, дружелюбное поведение ранее не поощрялось

Это исследование очень обнадеживает. Аронсон пишет, что было бы наивно ожидать, что многие дети выберут конструктивные, а не агрессивные решения межличностных конфликтов.

Социум предоставляет нам всевозможные доказательства того, что агрессивные методы решения конфликтных ситуаций не только преобладают, но и ценятся. Такой тип героев, как Арнольд Шварценеггер/Джеймс Бонд стал культурной иконой. Под видом мстительного ковбоя, городского полицейского, победителя, терминатора или соблазнительного секретного агента, который убивает людей экзотическими и развлекательными способами, эти герои кино демонстрируют детям то, что ценится обществом и что нужно ожидать от них.

Излишне говорить, что демонстрация насильственных, агрессивных решений проблем не ограничивается только фильмами и видео; эти события также доминируют в новостях. Неудивительно, что дети хорошо знают, о том, что взрослые часто решают свои конфликты, прибегая к физическому насилию. Более того, многие дети даже не знают, что альтернативные решения, без проявления агрессии и насилия, возможны и целесообразны.

Если мы хотим, чтобы наши дети выбирали ненасильственные модели поведения, было бы неплохо предложить им конкретную установку по этим конструктивным методам поведения, а также поощрять их использование. Обучение такому конструктивному поведению может быть обеспечено как дома, так и в школе.



## Присутствие неагрессивных моделей

Важной уздой, сдерживающей агрессивное поведение, является четкое указание на то, что оно «неприемлемо».

Например, в исследовании Роберта Бэрона и Ричарда Кепнера некий индивид оскорблял испытуемых, после чего они видели, как его самого другой человек подвергал ударам электрического тока, в одних экспериментальных условиях разряд был сильным, в других – щадящим. В эксперименте присутствовала и контрольная группа, члены которой за нанесением ударов током не наблюдали. Затем испытуемым была предоставлена возможность наградить ударами током своего «мучителя». И в результате испытуемые, только что наблюдавшие, как этого человека подвергали сильным ударам током, награждали его более сильными ударами, чем члены контрольной группы; а те испытуемые, которые видели, что наносимые удары слабые, сами также наносили более слабые удары, чем члены контрольной группы.

Этот эксперимент показывает, что проявление агрессивного, как и вообще любого, поведения можно рассматривать как акт конформности. Особенно находясь в ситуации неопределенности, люди оглядываются на окружающих, чтобы узнать, что «соответствует», а что – нет. Если вы и ваши друзья испытываете фрустрацию или вы рассержены, а все окружающие вас – члены вашей группы – швыряют снежки в ваших мучителей, то это увеличит вероятность того, что кидать снежки начнете и вы. Если же люди, находящиеся рядом с вами, агрессивно спорят, то это увеличит вероятность того, что и вы начнете подобный спор. И, увы, если члены вашей группы размахивают дубиной, целясь в головы своим мучителям, то возрастет вероятность того, что и вы возьметесь за дубину и начнете ею размахивать.

## Развитие эмпатии (или сочувствия, сопереживания другим)

Представьте себе следующую сцену: на оживленном перекрестке на светофоре стоит длинная очередь автомобилей. Загорается зеленый. Первый водитель замешкался и не поехал в течение первых 15 секунд. Что происходит? Конечно, все стоящие за ним начинают гудеть. И это не просто маленький гудок, предназначенный для того, чтобы информировать первого водителя о том, что загорелся зеленый. Это длительные и громкие сигналы, свидетельствующие о раздражении и агрессии водителей, стоящих позади первой машины.

Действительно, в контролируемом эксперименте было обнаружено, что в такой ситуации примерно 90 процентов водителей второго автомобиля агрессивно гудели.

Затем эксперимент видоизменили. Как часть того же эксперимента, появлялся пешеход на костылях, который пересекал улицу между первым и вторым автомобилями. Оказалось, что 90% водителей вторых автомобилей гудели и возмущались ситуацией меньше, если перед ними проходил пешеход на костылях. Как оказалось, человек на костылях вызвал у водителей второго автомобиля эмпатический отклик; чувство сопереживания перевешивало чувство агрессии, и процент агрессивно гудящих первому водителю резко сократился.

Эмпатия – действительно важный феномен. Сеймур Фешбах заметил, что для большинства людей, сознательно причинить боль другому человеку бывает трудно до тех пор, пока они не обнаружат способ дегуманизации своих жертв.

В то время, когда США вели войны против азиатских стран (против японцев – в 1940-х гг., корейцев – в 1950 – х гг., вьетнамцев – в 1960-х гг.), американские военные часто отзывались о противниках как о «слизняхках». Это можно рассматривать как пример дегуманизирующей рационализации акта жестокости: куда легче совершить насильственные действия в отношении «слизняков», нежели против таких же людей, как и мы с вами. Такое рациональное объяснение не только развязывает руки, допуская возможность агрессивного поведения по отношению к другому человеку, но и гарантирует, что данное поведение будет повторяться и в будущем.

Можно всячески осуждать процесс дегуманизации, но в то же самое время понимание его может помочь нам повернуть процесс вспять. Если верно, что большинству из нас для совершения крайне агрессивных действий в отношении других людей абсолютно необходимо



прежде дегуманизировать свои жертвы, то, формируя у людей эмпатию, можно значительно осложнить совершение актов агрессии.

Действительно, Норма и Сеймур Фешбах продемонстрировали наличие отрицательной корреляции между эмпатией и агрессией у детей: чем больше эмпатия у данного человека, тем меньше он прибегает к агрессивным действиям. Позже Норма Фешбах разработала метод обучения эмпатии и успешно проверила его воздействие на агрессивное поведение. Говоря коротко, она обучала учащихся начальных классов смотреть на события с точки зрения других людей: дети учились идентифицировать чужие эмоции, проигрывали роли других людей в разнообразных эмоционально нагруженных ситуациях, а также исследовали во время групповых занятий свои собственные чувства. Подобные «действия по обучению эмпатии» привели к значительному снижению агрессивного поведения.

Аналогичным образом, в более позднем эксперименте Джорджина Хэм-мок и Дебора Ричардсон продемонстрировали, что эмпатия играет важную роль буфера против особо агрессивных действий. В общих чертах их эксперимент состоял в следующем: исследователи поместили студентов в ситуацию, когда им пришлось наказывать своих товарищей ударами током; и те испытуемые, кто до этого научился эмпатическому отношению к чувствам других, действительно послали менее сильные удары током, по сравнению с испытуемыми, которые не научились испытывать эмпатию.

Существует великое множество способов возвращать и стимулировать человеческую эмпатию. Некоторые из них могут быть усвоены в младших классах школы даже без введения специальных учебных предметов.