The background features a gradient from light green at the top to dark blue at the bottom. On the left side, there are several circular elements: a large scale with numbers from 140 to 260, and several smaller concentric circles and dashed lines, some with arrows indicating direction. The text is centered on the right side in a bold, white, sans-serif font.

**ТЕМА: «10 ИНТЕРЕСНЫХ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ В  
ПСИХОЛОГИИ»**

- Здравствуйте, мои уважаемые слушатели проекта «Третий возраст», а также все желающие «подкрепиться» знаниями в области психологии!
- В рамках программы «Психология здоровья» предлагаю вам рассмотреть тему «Интересные эксперименты в психологии». Мною были выбраны самые известные социально-психологические эксперименты, которые внесли новый взгляд на поведение и реакции людей в определенных ситуациях.
- Возможно, некоторые эксперименты создадут ряд вопросов в вашем сознании, а в чем-то изменят взгляд на ситуации, которые происходят в вашей жизни как социального субъекта. Возможно, у вас возникнет желание изучить данный вопрос более глубоко или вы просто удивитесь полученной информацией...



С уважением, ваш психолог Светлана Бобкова



Психологический эксперимент — проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

## 1. ЭКСПЕРИМЕНТ АШО (1950).

**Одно из характерных явлений человеческого общества – конформизм (следование за большинством, приспособление).**

Исследования этого явления ведутся давно, и одним из них стала серия экспериментов проведённых американским психологом **Соломоном Ашем**.

**Принцип:** Испытуемые из числа студентов были приглашены, чтобы поучаствовать в эксперименте «по проверке зрения». На самом деле цель исследования была совсем другая. Каждый испытуемый располагался в аудитории вместе с семью такими же студентами.

эти семеро были подсадными актёрами.

Затем группе демонстрировались две карточки; на одной из них была изображена вертикальная линия, а на другой – три другие линии, одна из которых совпадала по длине с первой.

Всех участников просили определить, какая из трёх линий на второй карточке совпадает по длине с линией на первой. **Участники по очереди высказывали своё мнение, при этом мнение испытуемого спрашивали в последнюю очередь.**

На первых двух этапах все подсадные участники называли правильные ответы. Но начиная с третьего, актёры начинали называть один и тот же ответ, но неправильный.

**Оказалось, что 75 процентов испытуемых подчинились мнению большинства и назвали заведомо неправильный ответ хотя бы на одном из этапов.**

В дальнейшем эксперимент усложнялся. Актёры начинали давать разные ответы, хоть и неправильные. В этом случае процент ошибок со стороны испытуемых резко снижался: они в меньшей степени подчинялись большинству.

**В другой раз в исследовании участвовали двое настоящих испытуемых; в этом случае испытуемые также в меньшей степени подчинялись большинству, предпочитая давать правильные ответы.**

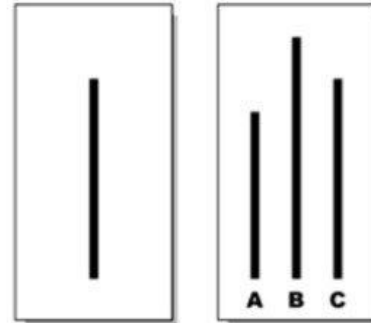
Было выявлено, что количество ошибок испытуемых зависит от того, насколько категорично выражается «третье мнение» актёра.

Этот эксперимент показал силу воздействия социально – психологических законов, показал насколько силен фактор влияния группы. В этих простых экспериментах участник **полностью осознавал свою правоту**, он испытывает дискомфорт (боялся не столько ошибиться с фактической точки зрения, сколько подвергнуться критике со стороны окружающих), **но все же стремился подстроиться под общее мнение**. Справа указаны условия возникновения конформизма, уточню, что присутствие авторитарных для участников личностей, и лиц, от которых они зависят в той или иной степени (например, преподаватель, врач, родитель, начальник). В Японии при данном эксперименте замечено, что женщины более склонны к конформизму.

## Эксперимент Соломона Аша (1956 г.)

Некоторые условия возникновения конформизма:

1. Тип личности (заниженная самооценка)
2. Численность группы (если имеет место единодушное мнение трех и более человек)
3. Состав группы (наличие экспертов, принадлежность к одной социальной среде)
4. Сплоченность (высокая степень)
5. Наличие союзника
6. Публичный ответ (необходимость выступления перед окружающими)



С различными проявлениями конформизма мы сталкиваемся постоянно.

Следовать за окружающими для многих людей значительно проще, чем отстаивать собственную точку зрения. Многие предпочитают идти по пути наименьшего сопротивления, избегать конфликтов с окружающими.

Порой конформизм – единственное, что гарантирует выживание в определённом обществе.

Эксперимент Аша, кроме всего прочего, показал, что люди, склонные к конформизму, не обязательно отличаются отсутствием личного мнения как такового.

Проявляя конформизм «на людях», в своём личном пространстве индивид может переживать недовольство установленными порядками.

Однако в жизни нам нередко встречаются люди, которые в принципе лишены личного мнения.

Конформизм для таких людей является не способом выживания или самоутверждения в обществе, а естественной формой существования. Стремление быть такими, как все, принимает у них демонстративный характер, также они не переносят тех, кто хоть чем-то выделяется из толпы.

С конформизмом неразрывно связано такое понятие, как «спираль молчания». Это означает, что человек с меньшей вероятностью будет высказывать своё мнение по какому-то вопросу, если чувствует, что он находится в меньшинстве.

В этом случае он предпочтёт не выражать свою позицию и внешне присоединиться к общей массе. «Спираль молчания» также лежит в основе такого феномена, как общественное мнение.

По теории немецкого социолога Элизабет Ноэль-Нойман, общественное мнение представляет собой позицию небольшой части общества, которая получает освещение в средствах массовой информации; тем самым создаётся иллюзия того, что так думает абсолютное большинство населения.

Остальные члены общества, стремясь избежать изоляции от социума и одиночества, внешне присоединяются к этому «общественному мнению», стараясь не выражать собственную позицию. Так возникает позиция, которую чисто формально разделяет большинство людей, хотя их действительное отношение к проблеме может быть совсем другим. Пример этого явления можно видеть и в эксперименте Аша, где испытуемый стремился присоединиться к общественному мнению, стремясь избежать насмешек остальных студентов; если же разделяемого всеми «общественного мнения» не возникало, испытуемые проявляли большую смелость и озвучивали свою позицию.

## 2. Стэнфордский тюремный эксперимент .

Под руководством американского психолога Филиппа Зимбарго.

Исследование было заказано военно-морским флотом США для того, чтобы объяснить конфликты в его исправительных учреждениях и в морской пехоте.

считается одним из самых неэтичных психологических экспериментов всех времен. В нем изучали психологические эффекты, которые условия тюрьмы могут оказать на поведение человека.

В 1971 году экспериментальная модель тюрьмы была построена в подвале здания факультета психологии Стэнфордского университета.

были выбраны 24 студента мужского пола, которые играли роль или заключенного или надзирателя в течение двух недель. «надзиратели» в итоге настолько адаптировались к своей роли, что начали становиться агрессивными.



Если вы даёте человеку власть над кем-то беззащитным, кем-то униженным, именно тогда абсолютная власть развращает абсолютно.

*Профессор Дэвид Уилсон, криминолог*

Зимбардо создал для участников ряд специфических условий, которые должны были способствовать дезориентации, потере чувства реальности и своей самоидентификации.

Охранникам выдали деревянные дубинки и униформы цвета хаки военного образца, которые они сами выбрали в магазине. Также им дали зеркальные солнечные очки, за которыми не было видно глаз. В отличие от заключенных, они должны были работать по сменам и возвращаться домой в выходные, хотя впоследствии многие участвовали в неоплаченных сверхурочных дежурствах.

Заключенные должны были одеваться только в нарочно плохо подобранные миткалевые халаты без нижнего белья и резиновые шлепанцы. Зимбардо утверждал, что такая одежда заставит их принять «непривычную осанку тела» и они будут испытывать дискомфорт, что будет способствовать их дезориентации. Их называли только по номерам вместо имен. Эти номера были пришиты на их униформы, и от заключенных требовали надевать туго сидящие колготки на голову, чтобы изобразить бритые головы новобранцев, проходящих начальную военную подготовку. Вдобавок они носили маленькую цепочку на своих лодыжках как постоянное напоминание о своём заключении и угнетенности, что на себе и чувствовали «заключенные» - «условия» подавляли личность.

За день до эксперимента охранники посетили короткое установочное заседание, но им не дали никаких указаний, кроме недопустимости какого-либо физического насилия. Им сказали, что обязанность — совершать обход тюрьмы, который они могут совершать так, как захотят.

Зимбардо на заседании сделал следующее заявление для охранников:

Создайте в заключенных чувство тоски, чувство страха, ощущение произвола, что их жизнь полностью контролируется нами, системой, вами, мной, и у них нет никакого личного пространства... Мы будем разными способами отнимать их индивидуальность. Все это в совокупности создаст в них чувство бессилия. Значит в этой ситуации у нас будет вся власть, а у них - никакой.

## Результаты «тюремного» эксперимента.

Эксперимент быстро вышел из-под контроля. Заключенные испытывали садистское и оскорбительное обращение со стороны охранников, и к концу у многих из них наблюдалось сильное эмоциональное расстройство.

После сравнительно спокойного первого дня на второй день вспыхнул бунт. Охранники добровольно вышли на сверхурочную работу и без руководства со стороны исследователей подавляли мятеж, при этом нападали на заключенных с огнетушителями. После этого инцидента охранники пытались разделять заключенных и стравливать их друг с другом, выбрав «хороший» и «плохой» корпуса, и заставляли заключенных думать, что в их рядах есть «информаторы». Эти меры возымели значительный эффект, и в дальнейшем возмущений крупного масштаба не происходило.

Подсчеты заключенных, которые изначально были задуманы для того, чтобы помочь им привыкнуть к идентификационным номерам, превратились в часовые испытания, в ходе которых охранники изводили заключенных и подвергали физическим наказаниям, в частности заставляли подолгу совершать физические упражнения.

Тюрьма быстро стала грязной и мрачной. Право помыться стало привилегией, в которой могли отказать и часто отказывали. Некоторых заключенных заставляли чистить туалеты голыми руками. Из «плохой» камеры убрали матрасы, и заключенным пришлось спать на непокрытом бетонном полу. В наказание часто отказывали в еде.

В ходе эксперимента несколько охранников все больше и больше превращались в садистов — особенно ночью, когда им казалось, что камеры выключены. Экспериментаторы утверждали, что примерно каждый третий охранник показывает настоящие садистские наклонности. Многие охранники расстроились, когда эксперимент был прерван раньше времени.

Сам Зимбардо говорит о своей растущей погруженности в эксперимент, которым он руководил и в котором активно участвовал. На четвертый день, услышав о заговоре с целью побега, он и охранники попытались целиком перенести эксперимент в настоящий неиспользуемый тюремный корпус в местной полиции, как в более «надежный».

Полицейский департамент ему отказал, ссылаясь на соображения безопасности, и, как говорит Зимбардо, он был зол и раздосадован из-за отсутствия сотрудничества между его и полицейской системой исполнения наказаний.



**3. Эксперимент с куклой «Бобо»** — психологом **Альбертом Бандурой** и его коллегами Доротеей Росс и Шейлой Росс (Dorothea Ross, and Sheila A. Ross) в 1961. Данный психологический эксперимент проводился в рамках развития теории социального научения и был направлен на изучение влияния моделей поведения, увиденных людьми на примере действий других, на их собственное поведение. В частности, речь шла о том, как дети учатся и используют определённые поведенческие паттерны.

В данном эксперименте участвовало 72 ребёнка: 36 мальчиков и 36 девочек. Все дети были воспитанниками детского сада при Стэнфордском университете. Возраст детей был от 37 до 69 месяцев, средний возраст — 52 месяца.

### Проведение эксперимента

Детей по отдельности приводили в экспериментальную комнату, в одном углу которой ребёнка усаживали заниматься играми и творчеством, выделенными как наиболее интересные для детей в ходе наблюдения за ними в детском саду. Взрослого, исполнявшего роль поведенческой модели, провожали в противоположный угол комнаты, где были игрушечный молоток, надувная 5-футовая кукла «Бобо» и конструктор на столике. Сказав, что это игрушки для взрослого-модели, экспериментатор удалялся.

Затем **в группе** с демонстрацией **неагрессивного** поведения **взрослый просто спокойно играл** с конструктором.

В группе с демонстрацией **агрессивного** поведения **взрослый** играл с конструктором в течение первой минуты, но затем начинал **проявлять агрессию** по отношению к кукле и продолжал агрессивные действия до завершения времени, выделенного на эту часть эксперимента.

Через 10 минут экспериментатор приходила за ребёнком, чтобы отвести его в другую экспериментальную игровую комнату (третья) в соседнем здании за пределами детского сада, где, как и в первой комнате, находилась кукла Бобо, игрушечный молоток и конструктор, а также множество других игрушек — мелки, куклы, машинки, раскраски, мяч, игрушечный чайный сервиз. Все эти игрушки перед посещением комнаты каждым испытуемым выкладывались в определённом неизменном порядке, чтобы можно было сравнивать реакцию детей на них.

Но прежде, чем привести ребёнка туда, его помещали во вторую по счёту игровую с целью пробуждения в нём агрессии, нивелируя таким образом известное тормозящее влияние, обычно оказываемое на людей наблюдением чужой агрессивности, согласно исследованиям Розенбаума и Дерчармза.

Возбуждение агрессии достигалось наличием в этой второй «промежуточной» комнате множества привлекательных игрушек, но запретом играть с ними, следовавшим, как только ребёнок включался в игру с ними — в среднем через 2 минуты. Экспериментатор сообщала ребёнку, что эти игрушки она решила оставить для других детей, но он может играть, с чем захочет, в соседней комнате (третьей, упомянутой выше).

Каждый ребёнок-участник эксперимента находился в этой комнате 20 минут, в это время его поведение оценивалось по заранее установленным категориям реакций судьями, находившимися в соседней комнате, отделённой стеклом с односторонней прозрачностью.

**Результаты эксперимента:**

**Дети показали достоверное подражание увиденной модели поведения взрослых в их отсутствие.**



Бандура и его коллеги прогнозировали, что дети «неагрессивной» группы будут вести себя более спокойно, чем контрольной. Результаты показали, что для детей оказались важными гендерные различия. Так, мальчики показали стремление к подражанию физической модели насилия, а девочки — проявления словесной агрессии. Также исследователи оказались правы в своем предположении, что мальчики окажутся гораздо настойчивее девочек. Мальчики демонстрировали два и более акта агрессии, в то время как девочки ограничивались единственным проявлением.

Согласно выводам Бандуры, агрессивное поведение взрослого по отношению к кукле позволило детям предположить, что такие действия в принципе приемлемы. И в результате у детей закрепилась модель поведения с проявлениями агрессии в ответ на какое-либо расстройство.

Кроме того, эксперимент продемонстрировал, как определенные модели поведения могут быть изучены посредством наблюдения и имитации, а также что социальное подражание может ускорить приобретение новых моделей поведения, нового опыта.

#### 4. Эксперимент «Разделение класса».

Поводом для эксперимента послужило убийство чернокожего активиста Мартина Лютера Кинга в 1968 году, повлекшее за собой широкий общественный резонанс.

школьный **учитель Джейн Элиот** в маленьком городке в штате Айове провела эксперимент в своем классе.

Она хотела показать своим ученикам, что такое предрассудки и дискриминация.

**Она разделила всех детей на две группы – с голубыми и карими глазами и объяснила, что дети с голубыми глазами обладают гораздо более высоким социальным статусом и что они значительно превосходят своих сверстников по интеллекту.**

Заметим что «привилегированность» и «аутсайдерство» (отстающие) учитель подкрепляла соответствующими фразами по отношению к каждой группе.

**Оказавшись в привилегированном положении, голубоглазые дети тут же начинали доминировать над одноклассниками с карими глазами, и даже оскорбляли их, словесно и физически. Кроме того, вновь приобретенный высокий статус приводил к улучшению их интеллектуальных способностей. Получив высокий статус, голубоглазые дети начинали лучше успевать по математике и правописанию (эти данные оказались статистически значимыми, как свидетельствуют первоначальные данные Элиот). Столь же впечатляющим было снижение успеваемости кареглазых детей, получивших низкий статус.**

**Миссис Элиот сказала своим третьеклассникам, что она ошиблась. И попросила у них прощения за свою ошибку. На самом деле, сказала она, верно прямо противоположное: карие глаза лучше голубых! Новые результаты тестов продемонстрировали снижение успеваемости голубоглазых и повышение успеваемости кареглазых учеников.**

Кареглазые дети, которые уже испытали на себе, что такое дискриминация, получили возможность проявить сострадание — теперь, когда их статус оказался более высоким. Они ведь на себе узнали, что такое низкий социальный статус.

**Но сострадания не было. Кареглазые дети отплатили той же монетой. Они командовали и обижали своих бывших голубоглазых обидчиков.**

На данном примере, мы можем заметить как «слово» учителя в отношении ученика или группы учеников влияет на взаимоотношения между одноклассниками, и их психо-эмоциональное состояние и как следствие успеваемость и чувство успешности.

На самом деле, опыт школьной учительницы Джейн не имел под собой никакой научной базы. И хотя есть статистические данные об изменении успеваемости, не было проведено никаких исследований, что именно повлияло на это. Несомненно, это весь комплекс эмоционально-волевых реакций на смену позиции: привилегированного или аутсайдера. Эксперимент получил широкую общественную реакцию именно благодаря фильму.

**Однако те дети, что участвовали в эксперименте, позже признали, что он совершил полный переворот в их сознании: больше никогда в жизни им не казались привлекательными идеи расизма. 15 лет спустя выпускники школы в Айове встретились в том самом классе, где происходил эксперимент, и вместе со своей бывшей учительницей пересмотрели тот фильм. Джейн все эти годы продолжала проводить этот опыт на своих учениках, несмотря на протесты некоторых родителей.**

Научные исследования эксперимента Эллиотт показали, что ее метод действительно умеренно снижает предубеждения, но его этичность все еще под вопросом. Нет однозначного ответа, не превышает ли психологический ущерб от эксперимента его полезный эффект. По результатам исследования 1990 года Университет Мердока в США не включил метод «голубых и карих глаз» в список успешных стратегий противостояния расизму.

## 5. Эксперимент Хофлинга с медсестрами.

Не укладывается в голове, как весь мир мог спокойно наблюдать за массовым убийством миллионов невинных людей по прихоти одного диктатора. Этим вопросом человечество стало задаваться после окончания Второй мировой войны, косвенно обвиняя некоторые европейские страны в потакании нацистскому режиму. Тем не менее, этому факту есть научное объяснение: **людям свойственно идти на поводу у более авторитетных личностей.**

В доказательство этой теории психиатр Чарльз Хофлинг провел эксперимент на выявление природы человеческого послушания.

В различных госпиталях были отобраны 22 профессиональные медсестры, незнакомые друг с другом. Каждой в определённый момент позвонил человек, представившийся доктором Смитом (Хофлинг проверил, чтобы врача с такой фамилией в больницах не было) и отдал распоряжение ввести определённому пациенту дозу 20 мг астротена, а бумаги на лекарство обещал оформить позже.

На самом деле никакого астротена в природе не существует. В хранилища медикаментов каждой больницы были заранее подложены бутылочки с этикетками «Астротен» и указанной на них максимально допустимой дозой — 10 мг. То есть, вводя «лекарство» больному, сестра трижды нарушала кодекс поведения. Во-первых, она слушалась не известного ей врача, причём без всяких документальных подтверждений. Во-вторых, использовала неодобренное Министерством здравоохранения лекарство. А в-третьих, заведомо превышала максимальную дозу в два раза. К удивлению Хофлинга. 21 медсестра из 22 испытуемых ввела астротен пациенту — лишь одна опытная дама отказалась сделать это, не найдя астротен в списках утверждённых лекарств.

Таким образом, Хофлинг доказал, что на действия конкретного человека может повлиять авторитет более значимой личности, даже если заведомо известно, что она, личность, не права. К счастью, никто из пациентов не пострадал - медсестер вовремя остановили.

Эксперимент позволил подтвердить правильность теории Милгрэма о «подчинении авторитету» и, между прочим, вызвал серьёзные дискуссии относительно обучения медсестёр и работы с персоналом в больницах США.

## 6. Эксперимент Норманна Триплетта и социальная фасилитация

Психолог университета в штате Индиана, США, Триплетт интересовался велосипедными гонками (1898).

Он заметил, что спортсмены демонстрируют лучшие результаты не тогда, когда «соревнуются с секундомером», а когда участвуют в коллективных заездах. Для проверки своих соображений Триплетт провел исследование, которое считается первым в истории социально-психологическим экспериментом.

Исследователь предложил детям скручивать спиннинг на скорость. В одной ситуации дети делали это в пустой комнате, в другой — в обществе сверстников. В присутствии друг друга дети делали это быстрее. Исследуемыми были 40 детей, из которых 20 в условиях соревнования показали значительно лучшие результаты, 10 незначительно их улучшили, а у 10 детей результаты были хуже из-за волнения.



Трипплетт назвал открытый им феномен улучшения результатов в присутствии других людей **эффектом социальной фасилитации**.

Эксперименты по изучению социальной фасилитации продолжаются уже более ста лет. В нашем поведении вызывает психологические изменения как факт присутствия других людей, так и мнимое присутствие. Факторы эффекта фасилитации: простое присутствие других, ожидание оценки, конкуренция, рассеивание внимания (дистракция).

В других экспериментах психологи использовали различные задачи (одеваться, решать арифметические задачи, запоминать слова). Результаты оказались противоречивыми. В некоторых экспериментах подтверждался эффект социальной фасилитации, в других оказывался совершенно противоположный эффект — **эффект ингибиции** (ухудшение результатов в присутствии других людей).

В определенной мере удалось объяснить эти противоречия **Роберту Зайонцу (1969)**. В его экспериментах приняли участие более 25 тысяч добровольцев. Было проведено почти 300 исследований. Выяснилось, что в присутствии других **легче** выполнить **простые задачи (доминирующие реакции)**, если же выполняются **сложные (творческие задания, решить нестандартное уравнение, сочинить стихотворение)**, присутствие других **заметно ухудшает результаты**.

Т.О., Когда мы знакомы с ситуацией, являемся профессионалами своего дела, то есть , в тех ситуациях, в которых мы «хороши» - справляемся лучше в присутствии других людей (социальная фасилитация). А когда выполняем сложные и новые задания, с которыми ранее не сталкивались, под наблюдением, мы начинаем делать больше ошибок (социальная ингибиция).

**Вопрос для размышления, который сегодня стоит в воздухе: «А как повлияет дистанционное обучение на наших детей?»**

## 7. Эксперимент Эллена Лангер и Джудит Родин (США, 1976) в доме престарелых.

В эксперименте участвовал 91 человек в возрасте от 65 до 90 лет, проживающих в пансионе в Коннектикуте.

Психологи хотели выяснить, почему состояние стариков, как правило, заметно ухудшается после попадания в пансионат. Этот эффект выражен даже в том случае, если речь идет о заведении с великолепным медицинским обслуживанием и продуманной культурной программой.

Исследователи рассматривают следующий механизм. Обитатели дома престарелых свободны от принятия каких бы то ни было решений. В результате они утрачивают ощущение контроля за своей жизнью. Это приводит к ухудшению здоровья. Гипотеза по тем временам довольно смелая. Чтобы ее проверить, необходимо создать различия между группами испытуемых. Обитатели четвертого этажа получают полную свободу выбора. Жители второго этажа — лишаются даже ее последних островков (то есть все делается за них). Вкратце речь сотрудников дома престарелых о новых порядках звучала так:

«...Мы хотим, чтобы вы были счастливы, и поэтому:

("Группа 4 этажа") мы поможем вам переставить мебель, если вы хотите что-то изменить; если хотите, вы можете выбрать любое растение и заботиться о нем; в четверг и пятницу мы можем показать кино, решите, будете ли вы смотреть и в какой день.

("Группа 2 этажа"): «... — обустроим ваши комнаты наилучшим образом; поставим в вашу комнату растение, медсестра будет его поливать; в четверг и пятницу мы будем показывать кино, и сообщим вам, кто в какой день будет его смотреть».

Уже через три недели такой жизни обнаружилось, что жители четвертого этажа, **самостоятельно принимающие решения, стали более активными и счастливыми, а ограниченные в выборе жители второго, напротив, стали более пассивными и несчастными.** По оценкам медсестер, состояние пациентов с четвертого этажа также улучшилось, и они стали больше общаться с людьми — а пациенты со второго, наоборот, стали чувствовать себя хуже и общаться меньше.



Эксперимент продолжался еще 18 месяцев. За это время показатели здоровья снизились в обеих группах (что естественно, поскольку речь идет о глубоких стариках). Но среди тех, кто не принимал решений, суммарная оценка здоровья оказалась в полтора раза ниже, чем в группе людей самостоятельно организующих свою жизнь. К тому же за это время в группе пациентов с четвертого этажа умерли 7 человек из 47, а в группе со второго этажа — 13 из 44. Согласно расчетам авторов, эта разница статистически достоверна. Если выразить ее в виде процентов, получается еще внушительнее.

**Для человека, принимающего решения, вероятность умереть за время эксперимента составила 15%. Для того, кто пассивно отдавался заботе персонала — 30%.**



**8. Эксперимент американского психолога Гарри Харлоу** , доказавший необходимость более теплого отношения людей друг к другу. Это случилось в 50-е годы.

Изучая макак-резус, Харлоу изолировал детенышей от матерей и их сверстников. Именно это обстоятельство сыграло решающую роль в том, что он натолкнулся на открытие, принесшее ему славу.

Он заметил, что обезьянки, когда их разлучали с матерью, делались чрезвычайно привязанными к махровым полотенцам, которыми устилали пол клетки. Они стискивали их в своих кулачках, обнимали их и впадали в истерику, когда полотенце отнимали. Что происходило? Привязанность в то время понималась исключительно в терминах пищевого подкрепления. Младенец любит мать, потому что она утоляет его голод. Харлоу кормил детенышей из рук, из маленьких бутылочек.

Когда он бутылочку убирал, обезьянки просто отворачивались.

Но когда он пытался отобрать у них полотенце, происходило нечто совершенно иное: макаки начинали истошно визжать, кидались на пол и вцеплялись в полотенце мертвой хваткой.

Харлоу смотрел на вопящих обезьян и думал о том, как возникает любовь.

Он соорудил из проволочной сетки «суррогатную мать».

К ней крепился сосок, из которого вытекало обезьянье молоко.



Кроме того, он сделал мягкую суррогатную мать, обернув ее корпус махровой тканью. У второй матери не было соска. Новорожденных детенышей сажали в клетки с двумя суррогатными матерями. Взрослые обезьяны, у которых отняли детей, визжали и бились о стенки клеток; малыши стонали, попав в отдельное помещение. Это продолжалось час за часом, лаборатория наполнялась криками отчаяния и вонью: жидкий стул, как писал Харлоу, указывает на высокую степень эмоционального напряжения.

Однако затем начали происходить удивительные вещи. Спустя несколько дней детеныши переносили свою привязанность с настоящих матерей, которые теперь были недоступны, **на матерчатых суррогатных**; за них они цеплялись, по ним ползали, ласкали их «лица» своими маленькими лапками и проводили многие часы, сидя у них на спинах и животах. Матерчатая мать не могла их накормить молоком, и когда детеныши испытывали голод, они забирались на проволочную мать, но затем снова возвращались к матерчатой.

По прошествии некоторого времени Харлоу помещал маленьких макаков в незнакомую комнату вместе с одной из суррогатных матерей. Если с ними была **«кормящая» мать, детеныши дрожали от страха, плакали и сжимались в комок на полу.**

Если матерчатая суррогатная мать - **обезьянки чувствовали себя в безопасности, с интересом изучали комнату и предметы, расположенные в ней.**

Харлоу выступил с докладом, который назвал «Природа любви» и который стал классикой: «Мы не удивились, когда обнаружили, что комфорт, который приносит контакт, является базисом таких переменных, как привязанность и любовь, но мы не ожидали, что он полностью заслонит такой фактор как питание; действительно, различие оказалось настолько большим, что заставило предположить:

**главная функция кормления – обеспечение частого и тесного телесного контакта детеныша с матерью...**

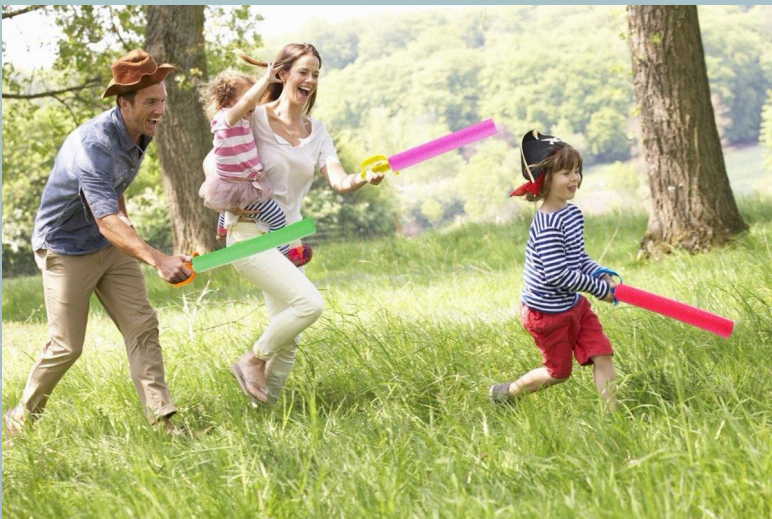


**Что-то пошло не так.** Суррогатная матерчатая мать обеспечивала тактильный контакт не хуже настоящей, но в течение следующего года Харлоу заметил, что выросшие обезьянки были не вполне нормальны. Когда он выпускал их из клеток, чтобы они могли поиграть друг с другом и образовать пары, **они яростно избегали общения.** Самки нападали на самцов. Некоторые проявляли что-то похожее на аутизм: они раскачивались, кусали себя до крови и отгрызали собственные пальцы.

Харлоу был разочарован. Всего год назад он торжественно объявил, что выделил главный компонент воспитания, и теперь стало ясно, что **он совершил ошибку.** В последующих статьях Харлоу мужественно признал, что выращенные суррогатными матерями детеныши **страдают эмоциональными нарушениями,** и указал, что **помимо прикосновений необходимо хотя бы полчаса в день игры детенышей друг с другом.** Для доказательства этого положения ему потребовались наблюдения за десятками обезьян.

Первые макаки, **выросшие в изоляции, так и не научились играть и спариваться.** Однако самки достигли зрелости, у них начали созревать яйцеклетки. Харлоу хотел получить от них потомство, потому что у него появилась новая идея. Его интересовал вопрос, какими матерями окажутся эти обезьяны. Все попытки подсадить к ним опытных самцов **не принесли успеха – самки вцеплялись им в морды.** Тогда он придумал приспособление, которое сделало свое дело (практически изнасилование,эх((( Двадцать самок забеременели и произвели на свет потомство. Часть из них убили своих детенышей, другие были к ним равнодушны, только немногие вели себя адекватно.

В 1930-1950 годы господствовала теория воспитания, согласно которой не следует баловать ребенка тактильным поощрением, обнимая его и беря на руки. Харлоу показал, что **прикосновения матери ребенку жизненно необходимы**. Он представил данные, которые ясно показывали: матерчатая суррогатная мать важнее для малышей, чем кормящая. Его успех оказался триумфальным и произвел революцию. Его работы повлияли на промышленность, выпускающую детские товары: особенное распространение получили рюкзаки, в которых родители могли носить детей. Приюты и родильные дома изменили свою политику: младенцу мало бутылочки с молоком, его нужно брать на руки, качать, смотреть на него и улыбаться, непосредственно контактировать. Исследования подобного характера проводились и с детьми, если подвести общую черту, то мы все помним и про реальные истории «детей-мауги», и про эксперименты в детских домах, где развитие детей, которым уделяется не только «формальное» внимание намного интенсивнее, что в последующем, позволяет им быть более уверенными, социализированными, адаптированными к различным ситуациям в межличностных отношениях.



## 9. Эксперимент «эффект свидетеля» (1968).

Джон Дарли из Нью-Йоркского университета и Бибб Латане из Колумбийского университета предложили термин для описания поведения человека, ставшего свидетелем критической ситуации, когда возникает необходимость оказать помощь, — «вмешательство свидетеля» (или невмешательство).

Исследователи установили, что в жизни человека возникает вероятность встретиться, по крайней мере, с шестью критическими ситуациями. Они пришли к выводу, что **причинами невмешательства людей** были не недостаток опыта, не отстраненность, не брак сочувствия или неспособность оказывать помощь, **а большое количество участников событий.**

Ученые решили экспериментально доказать свою гипотезу: **чем больше очевидцев, тем меньше вероятность в критической ситуации, что кто-то из них окажет помощь.** *Феномен распределения ответственности* заключается в том, что с ростом количества свидетелей в критических ситуациях вероятность оказания помощи уменьшается.

Теоретической основой эксперимента стала **теория распределенной ответственности.**

Участниками исследования были студенты подготовительного курса психологии Нью-Йоркского университета, их попросили принять участие в дискуссии об адаптации к высококонкурентной университетской жизни и рассказать о личных проблемах, которые у них возникают. Студентам предложили обсудить свои проблемы между собой, чтобы никто не чувствовал смущения и неудобства. Участники находились в отдельных комнатах и имели возможность общаться друг с другом по телефону. Студентам объяснили, что по телефону они могут общаться только с одним человеком. Каждый участник имел возможность говорить в микрофон две минуты, а затем микрофон переключали на другого.

Такая организация исследования социального поведения позволила создать естественную ситуацию и скрыть содержание исследования.

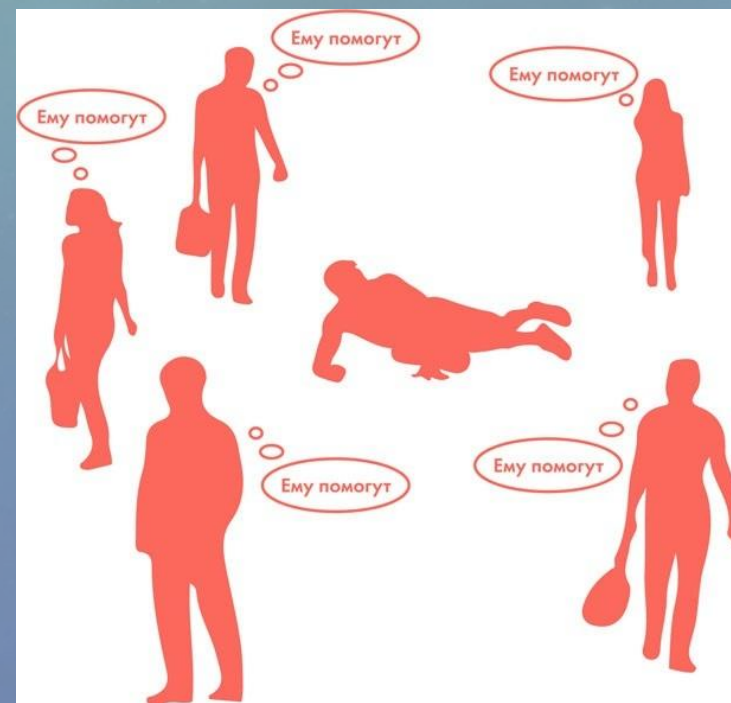
Студенты были разделены на три группы. Первая группа была убеждена, что они говорят только с одним человеком. Во второй группе каждый думал, что общается с двумя людьми. В третьей группе участники считали, что разговаривают с пятью людьми. На самом же деле во всех группах исследуемых разговаривали сами с собой, а все остальные голоса были записаны на пленку.

В экспериментальных условиях меняли размер группы и создавали критическую ситуацию. Исследователи считали, что внезапный приступ эпилепсии восприниматься людьми как несчастный случай, что и происходит в действительности. В начале исследования первый участник рассказывал о том, что ему трудно приспособиться к жизни в Нью-Йорке и что он не может сосредоточиться на учебе. Затем смущенно добавлял, что у него случаются приступы болезни после пережитого стресса. Далее разговор переключалась на другого студента. В первой группе следующим был студент-исследуемый, в других группах студент слышал разговор и голоса перед тем, как приходила его очередь высказаться. После рассказа исследуемого снова наступала очередь первого студента и в этот момент происходил несчастный случай: у первого студента якобы начинался приступ (который был записан на аудиопленке).



Для испытуемых это убедительно выглядело как несчастный случай. Студент, участник исследования, — в беде и ему нужна помощь. Исследователи фиксировали, сколько участников из группы помогли студенту в беде (т.е. оставляли свою комнату и сообщали о приступе экспериментатору). Показатели учитывали время, необходимое испытуемым чтобы прийти к решению о необходимости оказания помощи. Экспериментатор ожидал реакции участников 4 минуты, после этого исследования останавливали.

Гипотеза экспериментаторов подтвердилась. Количество испытуемых, которые пришли на помощь, зависело от различной численности группы. Чем большей была численность группы, тем меньше ее участников спешили на помощь. Задержка во времени также была длительной там, где было больше участников. В первой группе (двое участников) оказали помощь примерно 100%, задержка в принятии решения была меньше минуты. В группе из трех участников оказали помощь 85%, задержка во времени была более 3 минут. В третьей группе (шесть участников) оказали помощь 60%, задержка во времени — 4 минуты.





Данные могут подтолкнуть нас к мысли, что в исследовании приняли участие люди, не способные к сочувствию и равнодушные к страданиям, однако Дарли и Латане выяснили, что все студенты пережили необычайное волнение и разнервничались, когда начался приступ болезни. Исследователи пришли к выводу, что поведение людей обусловлено их численностью, которая вызывает явление *диффузии ответственности*. Когда растет количество людей в группе, исследуемый испытывает меньшую личную ответственность за оказание помощи.

Студент, который считал, что он действует один, не задерживался с помощью.

Когда испытуемые считали, что рядом есть еще другие участники, им легче было подумать, что кто-то другой должен прийти на помощь и решить проблему.

Кроме ответственности распределяется также вина и осуждение.

Когда не с кем делить ответственность, человек пытается действовать таким образом, чтобы избежать осуждения, и понимает, что бремя вины будет выдержать очень трудно.

Когда же участников событий достаточно, тогда присутствующим легче думать, что они **СМОГУТ** избежать осуждения или перенести негативные последствия.

Другим сдерживающим фактором является страх оценки. Дарли и Латане выяснили, что когда есть много других свидетелей, человек боится, что испытает осмеяние или критику из-за возможной неадекватности (помощь не нужна, а с меня будут смеяться, чего я поступил так глупо).

Жизненный опыт многих из нас научил не спешить с помощью, так как другие манипулируют нашими чувствами, и в каждой ситуации следует лучше разобраться.

**Чтобы осуществить просоциальное поведение (бескорыстная помощь), тот, кто ПОМОГАЕТ, согласно модели Дарли и Латане, последовательно ДАЕТ ОТВЕТ НА 5 ВОПРОСОВ:**

- 1. Что случилось?** (Определение ситуации. Существуют препятствия при определении ситуации: человеку не хватает времени, он слишком углублен в свои проблемы, может не заметить ситуацию.)
- 2. Можно интерпретировать происходящее, как ситуацию, в которой нужна помощь другого постороннего человека?** (Определение ситуации как таковой, в которой надо оказать помощь.) В реальности жизненные ситуации имеют определенную степень неопределенности, и не всегда понятно, нужно ли нам вмешиваться. Иногда мы сдерживаемся, потому боимся неадекватности.
- 3. Должен ли я брать на себя ответственность за выход из ситуации?** (Взятие личной ответственности). Автоматически такое решение принимается, когда человек является единственным свидетелем критической ситуации. Когда свидетелей происшествия много, то чувство ответственности переносится и на этих людей. Чем больше людей, как доказали Дарли и Латане, тем больше рассеивается ответственность на всех, тем меньше мотивации лично оказывать помощь.
- 4. Какая помощь требуется от меня?** (Принятие решения, какие действия нужны.) Надо понять, какие действия могут привести ситуацию к благополучному исходу. Если мы не знаем, как решаются определенные ситуации, мы не считаем необходимым действовать. Надо знать, как действовать.
- 5. Осуществимыми ли являются те действия, которые от меня требуются?** Знание того, что надо делать, еще не является гарантией того, что мы начнем действовать. Мы анализируем все за и против, какие будут последствия нашего вмешательства, не будут ли наши действия иметь для нас неприятные последствия, сможем ли мы довести дело до успешного завершения.

В исследованиях изучали, что произойдет, если **между участниками ситуации будет общение и взаимодействие**. Ведь в эксперименте Дарли и Латане между участниками эксперимента не было реального контакта. Конечно, можно предположить, что если бы свидетели кризисной ситуации могли общаться между собой, они, возможно, поспешили бы на помощь, проанализировали ситуацию, распределили между собой действия и поддержали бы друг друга.

Этого мы ожидаем, так как считаем, что именно так должны действовать люди в нашей культуре.

Дарли и Латане не были столь оптимистичны, они убеждали, что даже когда **люди объединены в группу, находится в тесном контакте, все они будут оказывать помощь с меньшей вероятностью, чем отдельный человек**.

Исследователи определили, что это будет особенно справедливо для ситуаций **с элементами неопределенности**.

Латане и Дарли проверили это в экспериментальной ситуации.

В исследовании принимали участие студенты-волонтеры, которые согласились обсудить университетские проблемы. Сначала их просили заполнить анкету. Через несколько минут в комнату, в которой сидели студенты, через вентиляционное отверстие **подавался дым**. Он не вредил здоровью, однако был густым и довольно быстро заполнял помещение.

Экспериментаторы фиксировали промежуток времени, в течение которого исследуемые сообщали о дыме. Участники находились в разных условиях: в одиночестве, **с двумя помощниками экспериментатора — подставными участниками, с тремя такими «участниками»**.

*Результаты эксперимента.*

55% участников, которые были **в одиночестве**, сообщили экспериментатору **о дыме в течение первых двух минут**. Из других групп так действовали лишь 12% участников. Через 4 минуты 75% одиночных участников известили об опасности. **В других экспериментальных группах количество участников, которые начали действовать, не изменилась**.

Как видим, сработал процесс **социального сравнения**: **«Если все другие невозмутимы, то не попаду ли я в неудобную ситуацию?»**. Так думает каждый, поэтому в конце концов никто ничего не делает.

## 10. «Голодный эксперимент».

Данный эксперимент проводился доктором **Анселем Кисом в 1944 году**, в котором приняли участие 36 молодых мужчин.

Идея провести «голодный» эксперимент возникла благодаря повышенному интересу Киса к вопросам питания. Несмотря на то, что в Европе от голода страдали миллионы людей, в мире нашлось очень мало врачей, которые действительно смогли им помочь побороть последствия истощения после окончания войны, поскольку на тот момент практически отсутствовала какая-либо научная информация по данной проблеме. Кис убедил военных, что его исследование принесёт огромную пользу – получение практических и эффективных методов реабилитации позволит улучшить здоровье населения и установить демократию в послевоенной Европе.

Ход исследования

План исследования Анселя Киса был весьма прост: сначала **довести испытуемых до состояния, близкого к истощению**, а после вернуть их к нормальному режиму питания.

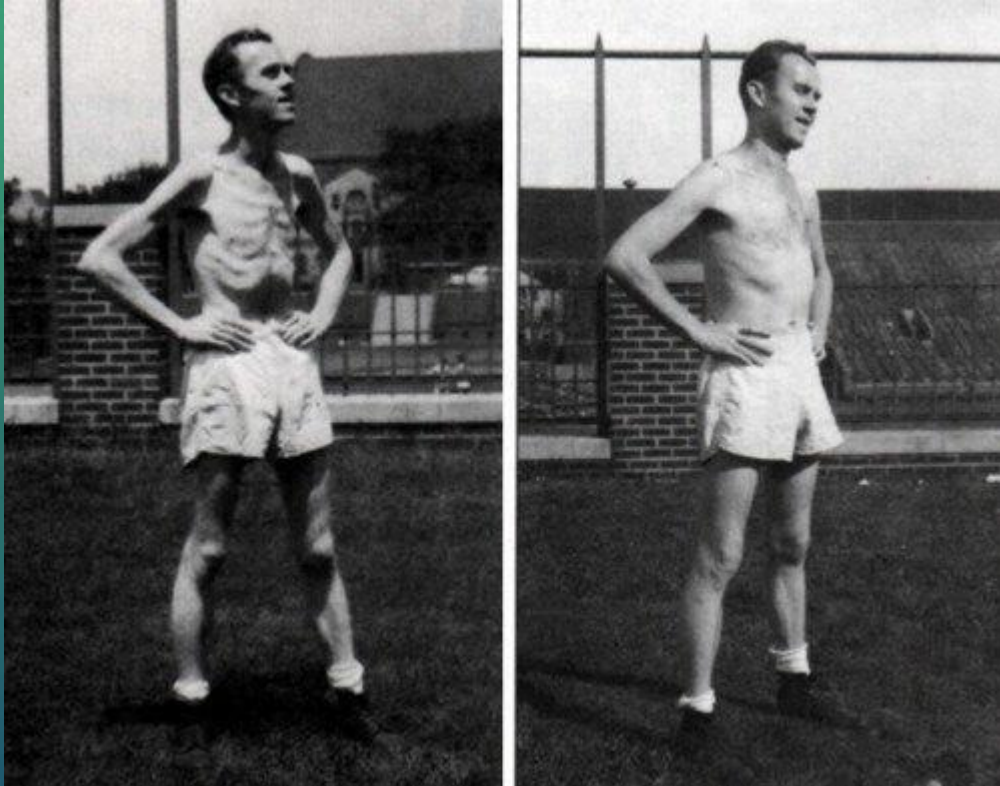
Чтобы всё прошло в контролируемой, научной манере, «голодный» эксперимент, который должен был длиться год, Кис разделил на три части: первые три месяца – контрольный период (обычный режим питания, одинаковый для всех испытуемых), следующие **шесть месяцев – голодание**, последние три месяца – прохождение реабилитации.

Участниками эксперимента Киса стали добровольцы из числа отказников совести – молодые люди, которые не захотели проходить военную службу по этическим или религиозным соображениям. Многие из них были членами «исторических мирных церквей» (квакеры, меннониты и «собратья»).

Ассистенты Киса подготовили для этих молодых людей специальные брошюры, которые взывали к их идеализму. На них были изображены трое маленьких детей, печальным взглядом смотрящих на пустые тарелки. Надпись внизу гласила: «Готовы ли вы поголодать ради того, чтобы их лучше кормили?»

Уловка сработала. Кис не обещал добровольцам денег и предупреждал их о серьёзных последствиях длительного голодания, однако, несмотря на это, получил более 400 заявок на участие в эксперименте. Многие отказников заставляли выполнять неквалифицированную работу.

12 февраля 1945 года Кис резко сократил рацион испытуемых до 1570 калорий в день. Начался этап голодания. Он тщательно контролировал количество пищи, которую потребляли молодые люди. Питались они всего два раза в день. Блюда готовились в основном из продуктов, богатых углеводами. Белок участники эксперимента недополучали. Акцент делался на картофель, капусту, макароны и хлеб из цельнозерновой муки



– то, чем преимущественно питались европейцы во времена Второй мировой войны. Испытуемые, несмотря на снижение количества потребляемых калорий, продолжали и дальше вести активный образ жизни, включая работу в лаборатории и ходьбу.

Вскоре у молодых мужчин начал наблюдаться упадок сил и энергии. Они стали жаловаться на вялость и постоянную усталость. Кис отметил, что силовые показатели у них снизились на 21 процент.

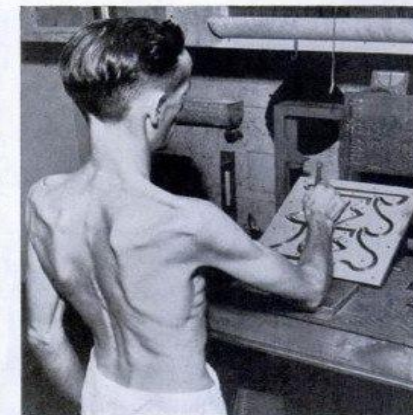
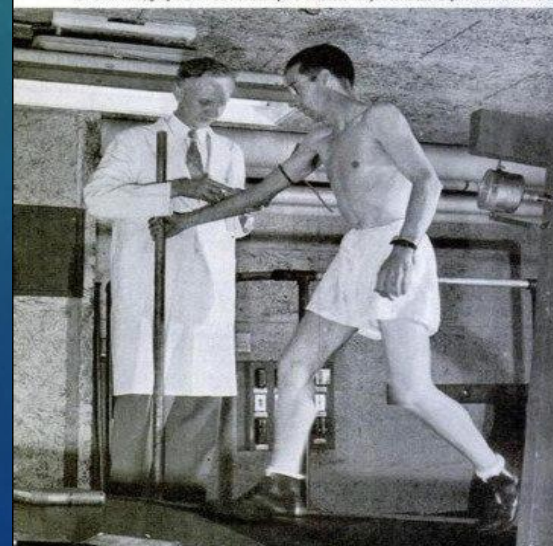
Далее у всех участников эксперимента стала прослеживаться умственная апатия. Еда – вот что их волновало больше всего. Некоторые стали постоянно читать кулинарные книги.

Испытуемые часто проявляли раздражительность и агрессивность, если не подавали еду вовремя. Блюда были самыми обычными, но молодые люди смаковали каждую ложку. Иногда они доливали в еду воды, чтобы увеличить её объём и обмануть желудок. В перерывах между двумя приёмами пищи участник неограниченное время жевали жвачку по 40 пачек, пили воду и по 15 чашек чёрный кофе.

После начала голодания они стали стремительно худеть, превращаясь в ходячие скелеты. Чувство голода увеличивалось и никогда не уменьшалось. Люди быстро теряли терпение в очереди, если обслуживающий их персонал мешкал. Люди стали ревностно относиться к своей пище. Они скрючивались над подносами с едой, использовали локти, чтобы защищать свои блюда. В основном они молчали, тщательно концентрируясь на еде. Все больше и больше людей начинали играть со своей пищей, перемешивая ингредиенты, разбавляя все водой и придумывая все новые и новые сочетания. Они злоупотребляли солью и увлекались специями. Отвращению к каким-то отдельным продуктам, например к брюкве, исчезло. Вся пища съедалась без остатка. Тарелки вылизывались. Их почки работали нормально. Обмен веществ в полном покое замедлился на 40%, что по подсчетам ученых помогало организму экономить 600 ккал в день. Сердца уменьшились. После шести месяцев массы их тел уменьшились на 24%, а сердца сжались на 17%. Работоспособность сердец в общем – объем перекачиваемой крови, скорость кровообращения, артериальное давление – снизилась на 50%. В общем же полуголодание не выявило признаков заболевания сердца.



Walking on treadmill, "guinea pigs" expend energy from their meager supply. Treadmill has 10% grade, travels about 3 1/2 mph. Below: a blood sample is taken for analysis from the subject's arm as he exercises.



Patient traces a maze pattern to test efficiency of his coordination. Whenever metal pencil touches sides of the grooves it causes a telltale short in the electrical circuit.



Using callipers, Dr. Ansel Keys, director of the project, measures the chest width of James Plaugher. Measurements of all parts of body are made before and after diet.

Способность легких вдыхать воздух снизилась на 30%. В целом, люди стали слабее и их выносливость понизилась. Даже личная гигиена теперь представляла проблему. Подъем вверх по лестнице, переноска грузов, открытие бутылки чернил – представляли сложность. Почерк стал менее разборчивым, процесс одевания – более продолжительным. Они стали неуклюжими, роняя книги и постоянно заплетаясь в собственных ногах. Бег на беговой дорожке превратился в муку, они часто падали.

Люди не обнаружили признаков нехватки витаминов.

Миннесотским добровольцам было постоянно холодно, они страдали анемией. Даже летом, в июле, они носили куртки.

В то же время их чувствительность к теплу снизилась: они легко держали очень горячие предметы и умоляли подавать им еду как можно более теплой.

Их зрение осталось нормальным, слух улучшился. Они не переносили громкой музыки и шумных разговоров, общаясь между собой почти что шепотом.

Умственное здоровье тоже пошатнулось.

Тесты выявляли ипохондрию, депрессию и истерию. Подопытные определенно стали невротиками, что потом удалось исправить на стадии реабилитации. Симптомами их неврозов служили раздражительность, асоциальность, депрессия, нервозность и эмоциональная нестабильность.



## Период реабилитации

После шести месяцев голодания испытуемые потеряли почти четверть массы своего тела. Их средний вес составлял 52 килограмма.

Реабилитационный период начался 29 июля 1945 года.

Всех испытуемых Кис разделил на четыре подгруппы, которые теперь стали получать на 400, 800, 1200 или 1600 калорий больше, чем во время голодания.

Он сделал это для того, чтобы определить оптимальное количество калорий, которое следует употреблять в период восстановления.

Некоторым участникам Кис давал **витаминные и белковые добавки, чтобы посмотреть, как это отразится на реабилитации.**

**Через несколько недель стало ясно, что они абсолютно бесполезны.**

Более того, мужчины, которые потребляли наименьшее количество калорий, не восстанавливались вообще.

В конце концов, Кис пришёл к заключению, что для того чтобы вернуть организм к нормальному состоянию, следует потреблять около 4000 калорий в сутки.

## Окончание эксперимента

«Голодный» эксперимент завершился 20 октября 1945 года. Молодые люди теперь могли есть всё, что им вздумается. Некоторым из них Кис попросил остаться в лаборатории ещё на пару месяцев для того, чтобы пронаблюдать за ними во время «периода неограниченной реабилитации». Он заметил, что молодые люди стали потреблять в среднем более 5000 калорий в день. В течение нескольких месяцев все они заявляли, что не могут утолить чувство голода, сколько бы ни ели.

Полный отчёт о проведении и результатах эксперимента Ансель Кис опубликовал в 1950 году. Это был огромный двухтомный труд под названием «Биология человеческого голода». По сей день он остаётся наиболее полным научным исследованием последствий голода.

В отчёте Киса большое внимание уделено тому, насколько сильно меняется наше физическое и психическое состояние под влиянием недостатка пищи.

Изменения, произошедшие с добровольцами из Миннесоты, подчеркнули значение питания для организма. Это настолько сильно повлияло на доктора Энсела Киса, что он продолжил долгосрочные опыты с диетами и наблюдения за здоровьем людей в разных странах. **Он знал, что уровень сердечных приступов упал в Европе во время Второй Мировой войны, когда мясомолочные продукты стали менее доступны. Его исследование выявило вину холестерина в заболеваниях сердца. Он доказал, что насыщенные жиры определяют уровень холестерина, и население, потреблявшее меньше насыщенных жиров, имело меньше инфарктов. Кис написал книгу о средиземноморской диете и оказал существенно влияние на диетологов всего мира, которые осознали, что в их силах совершить перемены к лучшему для здоровья целого общества. Люди стали смотреть на масло и отбивные по-другому, а дебаты о еде и питании бесповоротно, абсолютно и качественно изменились.**

БЛАГОДАРИЮ ВАС, САМЫЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ, ЛЮБОВЗНАТЕЛЬНЫЕ СЛУШАТЕЛИ, ЗА ПРОЯВЛЕННЫЙ ИНТЕРЕС К ПСИХОЛОГИИ

