

316.6
3-62

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

**Филип Зимбардо
Майкл Ляйппе**

**СОЦИАЛЬНОЕ
ВЛИЯНИЕ**

 **ПИТЕР®**

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	11
Благодарности	13
Глава 1. МИР ВЛИЯНИЯ	14
Социальное влияние: процессы и среда	16
Зал славы (и позора) влияния	18
Межличностное влияние: обращение в новую веру и личный контакт	18
Коммуникация и убеждение: «Повтори-ка еще разок, Сэм!»	26
Влияние средств массовой информации: нет дыма без огня (и без рекламы)	35
Три кита влияния: установка, поведение, когниция	44
Установочная система	46
Основной тезис: перемены порождают перемены	48
Прочие тезисы, основанные на ведущей роли установок	49
Подходы социальной психологии	51
Что впереди?	53
Подведем итоги... ..	54
Вопросы и упражнения	56
Глава 2. ВЛИЯНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ	58
Изменение поведения в результате социального научения	60
Инструментальное научение и подкрепление	60
Теория социального научения	61
Подражание агрессии	66
Инь и Ян подражания	67
Одобрение и неодобрение: сила социальных наград	69
Конформизм: спасаем лицо, соблюдаем приличия, обретаем — знания	71
Причины конформности	73
Конформность: хорошо это или плохо?	80
Подчинение: поведение, основанное на чужом авторитете	81
Сценарий Милграма: стали бы вы мучить человека электротоком, если бы вас попросил об этом Гитлер?	82
Объяснение необычного поведения с помощью обычного	86
Нажимая кнопку «Выход неподчинением»	91
Психология «коленного рефлекса»: влияние через эвристику	92
Правило взаимности	93
Правило чувства долга	95
Точка расхождения: когда внешнее влияние становится источником внутренних перемен	100
Подведем итоги... ..	100
Вопросы и упражнения	102
Глава 3. ВЛИЯНИЕ НА УСТАНОВКИ ЧЕРЕЗ ПОВЕДЕНИЕ: ДЕЙСТВИЯ СТАНОВЯТСЯ УБЕЖДЕНИЯМИ	103
Атрибуция и самоатрибуция	105
Теория атрибуции	105
Самовосприятие и самоатрибуция	111

Самоубеждение и исполнение роли	117
Весь мир — театр... и мы попросту играем роли	118
И снова самоубеждение: быть или не быть... телезрителем?	121
Психология самооправдания: теория диссонанса	124
Факторы, влияющие на силу диссонанса	125
Диссонанс и недостаточная оправданность: чем меньше, тем больше	126
Способы снижения диссонанса	135
Диссонанс и неэтичное деловое решение	137
Диссонанс, самоатрибуция и самоутверждение: сходство и различия	139
Сверхоправданность	139
Сходные результаты различных процессов	140
В помощь самоутверждению	141
Заключительное замечание	141
Подведем итоги... ..	141
Вопросы и упражнения	143

Глава 4. ИЗМЕНЕНИЕ УСТАНОВОК ПОСРЕДСТВОМ УБЕЖДЕНИЯ:

ПОВЕРЬТЕ МНЕ НА СЛОВО	145
«А вам понравилось?» Процессы социального сравнения	148
Сходное мнение о частных свойствах	149
Сходство мнений	150
Различие как основа для сравнения	151
Убеждающее сообщение. «Целься!.. Пли!..»	152
Этапы процесса убеждения	153
Начальный и заключительный этапы	154
Представление и предъявление	155
Фильтрация идей	156
Управление общественным мнением с помощью средств массовой информации	158
Внимание	161
Настройка на определенную волну	162
Точная настройка и борьба с помехами	165
Понимание	166
Принятие: самое трудное	167
Когнитивные реакции: «О! Это хорошая мысль»	168
Кратчайшие пути к принятию: использование эвристик вместо систематического анализа	171
Имидж и телевидение	177
Объективность и пристрастность в систематической обработке сообщений	181
Краткий привал на пути к устойчивому убеждению	183
Подведем итоги... ..	183
Вопросы и упражнения	186

Глава 5. УБЕДИТЬ НАДОЛГО: НАСТОЙЧИВОСТЬ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЕНИЯ УСТАНОВОК	187
Создание четких, ясных и категоричных установок	189
Показать, да как следует... ..	190
Повтор комплексных сообщений	195
Закрепление результата: убедить на все времена	198
Еще разок, да посильнее, а потом еще и еще раз	198
Систематический анализ: активное мышление порождает прочные установки	200
Установки: независимые зависимости	202
Что сильнее: первое впечатление или последнее слово?	206
Установки переходят в поведение: у последней черты	207
Когда ситуация оказывается сильнее установок	208

Когда установки порождают действие: условия постоянства	212
Награда за труды, или плоды убеждения	218
Подведем итоги... ..	219
Вопросы и упражнения	221

Глава 6. СОПРОТИВЛЕНИЕ И ПОДЧИНЕНИЕ ВЛИЯНИЮ: ИНЬ И ЯН УБЕЖДЕНИЯ

223

Упрямый ум: сопротивление и избирательное подчинение	225
Сила в структуре: когнитивные основы стойкости установок	225
Виды актуальности: мотивационные основы сопротивления и податливости убеждению	230
Преодоление сопротивления: освобождение тоталитарного эго	238
В ожидании суда (необходимость отчитываться)	239
Играть роль «адвоката дьявола» не грешно	240
Задавая вопросы, можно довести людей до парадоксальных выводов	242
Нажать на нужную клавишу	245
Другая крайность: излишняя податливость	247
Слабое сопротивление: возможные случаи	248
Повышение сопротивляемости	251
Мобилизация сил для противостояния	254
Предрассудок: установка, которая может убивать	255
В наше время	255
В былые времена	256
Интерес социальной психологии к предрассудкам	257
Некоторые источники предвзятых установок	258
Заключительное замечание: как быть восприимчивым, но не мягкотелым	261
Подведем итоги... ..	263
Вопросы и упражнения	265

Глава 7. ВЛИЯНИЕ, ВКЛЮЧЕННОСТЬ СОЗНАНИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ: КОГДА ВАС МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ

267

Включенность сознания и осознание влияния	270
Осознание, ассоциации и эмоции	271
Осознание и психические процессы высшего порядка	278
Переход на автоматический режим	280
Невербальные (и не обязательно осознаваемые) сообщения	283
Как разбираться в людях: формирование впечатлений по голосу и лицу	286
Видимые и слышимые признаки эмоций и лжи	292
Убеждение и невербальная коммуникация	297
Самовосприятие невербальных действий: я киваю, поэтому я соглашаюсь	298
Подпороговые стимулы: незаметное влияние	299
Возможности подпорогового «визуального ряда»: изменение мнения	300
Если сообщение передается на уровне ниже слухового порога или включено в печатные материалы, то влияние менее вероятно	305
Этика влияния — осознаваемого и неосознаваемого	308
Включенность сознания и осознание: заключение	310
Подведем итоги... ..	311
Вопросы и упражнения	313

Глава 8. ВЛИЯНИЕ В ПРАВОВОЙ СИСТЕМЕ: ПРАВОСУДИЕ ПО... ..

315

Состязательный подход: можно ли найти справедливость, соревнуясь в умении убеждать?	317
Справедливость и тенденциозность: все дело в равновесии	318

Трудноуловимое влияние социально-психологических особенностей состязательной системы	319
В полицейском участке: сбор фактов	322
Показания свидетелей: но я видел это собственными глазами	323
Маленькое дружеское признание	329
В зале суда: битва за умы	334
Маленькие хитрости адвокатов	334
Свидетели, опознавшие преступника	340
В совещательной комнате присяжных	343
Чаще всего побеждает большинство	344
Редкое явление — власть немногих	349
Когда влияет то, что не должно влиять	352
Слушается дело: психология против закона. Заключительное слово	354
Подведем итоги	355
Вопросы и упражнения	357

ГЛАВА 9. СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СЛУЖБЕ У ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ ... 358

Процессы оказания влияния на защите окружающей среды: можно ли сохранить нашу планету с помощью убеждения?	359
Экологические установки: слабые звенья в цепи действий	361
Усиление мотивации: когда игра стоит свеч	363
Повышение заметности экологических проблем: как сделать, чтобы люди всегда помнили о необходимости экологически грамотного поведения	365
От личных привычек к глобальному загрязнению: «с миру по нитке»	368
Сохранение и укрепление здоровья	369
Массовое убеждение: становится ли информированный народ здоровее?	371
Предписания врача: почему пациенты их не выполняют?	383
Социально-психологические пути к психическому здоровью	388
Как ни назови психотерапию... все равно это влияние	389
Психотерапия как убеждающая коммуникация	390
Когнитивно-бихевиориальная терапия и атрибуционная терапия: подумай и помоги себе сам	391
Диссонанс и психотерапия: обязательства, выбор и усилия	395
Социальное влияние, благоденствие и ваше будущее	398
Подведем итоги	399
Вопросы и упражнения	401

Приложение 1. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ 402

Корреляционные методы в полевых исследованиях	402
Эксперимент является источником информации о причинной обусловленности	404
Обобщение результатов экспериментов: статистические выводы	408
Применение результатов лабораторных исследований на практике	409
План эксперимента	414

Приложение 2. ОЦЕНКА УСТАНОВОК И ИХ КОМПОНЕНТОВ 417

Шкалы установок	417
Измерение других компонентов систем установок	424

ЛИТЕРАТУРА 426