4 причины, почему мы осуждаем других

Мы ошибаемся чаще, чем нам кажется

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Люди склонны судить других более жестоко, чем они того заслуживают.
- Исследования показывают, что ошибочная оценка ситуации может быть вызвана когнитивными факторами, такими как отбрасывание ситуативных причин и стереотипное мышление.
- Фактор скрытой мотивации также может послужить причиной, например, желание оправдать собственное поведение или видеть мир таким, как нам хочется.

Когда кто-то попадает в непростую ситуацию, реакция окружающих может удивить неожиданной жесткостью. Вместо того, чтобы понять, начинают выискивать недостатки. Что, порой, совершенно неоправданно и выходит за рамки разумного, справедливого или уместного. Например, на человека с плохим здоровьем могут посыпаться укоры за то, что он плохо заботится о себе; его финансовые трудности вызваны безответственностью, либо задаваться вопросом, а не виновата ли жертва издевательств сама в том, что вызвала такое обращение.

Несколько классических теорий из области социальной психологии помогут нам разобраться, почему же так происходит.

1. Мы недооцениваем влияние внешних ситуаций.

Согласно исследованиям, фундаментальной ошибкой является склонность считать, что поведение людей отражает их устойчивые черты характера, не всегда придавая достаточное значение влиянию внешних факторов, таких как конкретная ситуация, в которой они оказались в данный момент. Мы можем считать, что сварливый продавец в магазине - просто грубиян, в то время как на самом деле он только что имел дело с целой толпой грубых покупателей и переживает о больном ребенке. Мы случайно застали его в плохой день, но не осознаем этого. Мы основываем свое суждение лишь на ограниченной информации.

2. Мы полагаемся на негативные стереотипы.

Интерпретация поведения человека через призму негативного стереотипа также может привести к осуждению. В одном исследовании участники смотрели видеозапись того, как девочка из четвертого класса проходит тест успеваемости, испытывает трудности при ответе на вопросы из одной области и успешно справляется при ответе на вопросы из других областей. Участники, которым сказали, что она из семьи с низким уровнем дохода,

оценили ее как имеющую более низкие академические способности (ниже среднего уровня), по сравнению с теми участниками, которые считали, что она из более богатой семьи, хотя все они смотрели одно и то же видео. Исследователи предположили, что негативные стереотипы о низком социально-экономическом статусе могли заставить участников выборочно вспоминать и оценивать информацию из видео, фокусируясь на негативном и отбрасывая позитивное.

3. Мы оправдываем плохое обращение с другими.

Когда мы осуждаем кого-то, кого обидели, то особенно должны быть внимательны к своим внутренним мотивам. Это происходит потому, что на наше поведение влияет не только то, как мы относимся к людям сейчас, но и то, как мы относились к ним до этого. Исследования когнитивного диссонанса показывают, что нам не нравится, когда наше поведение не соответствует нашим установкам, но вместо того, чтобы устранить этот диссонанс, изменив свое поведение - например, став добрее, - занимаемся умственной гимнастикой, чтобы рационализировать его. Если мы обидели кого-то, то можем чувствовать себя более последовательными, если убедим себя в том, что он каким-то невероятным образом заслужил это.

4. Нам хочется видеть мир справедливым.

Даже если мы не несем ответственности за чье-либо несчастье, то все равно может оказаться, что пытаемся оправдать его. Когда мы видим, как люди страдают так, как они того явно не заслуживают, может появиться желание верить в то, что хорошее случается с хорошими людьми, а плохое - с плохими. Психологи называют это верой в «справедливый мир». Когда люди твердо придерживаются этого убеждения, им нравится рассматривать жертв в более негативном и заслуживающем порицания свете. Например, обращая внимание на то, как была одета жертва нападения, или на не совсем здоровый образ жизни больного человека. Если жертву считают хотя бы частично виноватой, то мир все равно кажется справедливым, а мы, в свою очередь, чувствуем себя менее уязвимыми.

Описанные здесь когнитивные процессы происходят в основном помимо нашего сознания, но простое понимание того, что они могут происходить и в каждом из нас, может помочь заметить их и противостоять им. Это требует смирения, поскольку, обычно, нам нравится считать себя рациональными, неосуждающими людьми, но мы с большей вероятностью будем такими на самом деле, если признаем свою склонность к ошибкам и сохраним непредвзятость. В противном случае мы рискуем лишь усугубить страдания других.

Оригинальная статья: *Jullana Brelnes*- 4 Reasons We Unfairly Judge Others, September 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pexels.com
Ключевые слова: психология, социальная психология, справедливый мир, осуждение, жертва, мотивация, жестокость, жестокое обращение.

