



Som pred zrkadlom lepší?

Romana Žihlavníková, Andrej Mentel, Ivan H. Tuf

Abstrakt: Keď sa ľudia nachádzajú medzi inými, správajú sa viac prosociálne, morálne a štedro. Čo však môže ovplyvniť ich správanie v momente, keď sú sami? Aby sa správali ako medzi inými? Jedna z možností môže byť vyvolať pocit, že sa niekto pozerá. Tento účel môže splniť aj obyčajné zrkadlo. Naše výskumy podporujú vplyv zrkadla na dodržiavanie pravidla na súboroch dospelých a detí. V oboch experimentoch prítomnosť zrkadla zvyšovala šancu na dodržiavanie stanoveného pravidla. Ako však niečo tak jednoduché ako zrkadlo môže ovplyvniť správanie? Jeden z prístupov tvrdí, že vizuálny stimul spustí automatickú percepciu „niekto sa pozerá“, aj napriek tomu, že je to iba odraz v zrkadle. Ďalší možný prístup vychádza z predpokladu, že na seba upriamená pozornosť vyvoláva sebauvedomovanie, pričom sa zviditeľňuje prípadný rozpor medzi konaním a štandardom. Porušenie pravidla v takom momente by mohlo ohroziť sebaúctu. V treťom prístupe autori vychádzajú z princípu negatívnej spätnej väzby. Nakoniec by sme radi spomenuli naše experimenty a navrhli ďalšie možnosti skúmania v tejto oblasti.

Abstract: When people are among the others, they tend to be more prosocial, moral and generous. What can influence their behavior when they are alone? To make them act as if they are among the others? One of many possible factors can be to make them feel like somebody is looking. It could only be a mirror. Our previous experiments provide the proof of its influence on the compliant behavior of the adult and children samples. In both experimental situations in the presence of the mirror, participants were acting more compliantly with the stated standard. How could something as simple as mirror influence one's behavior? One approach argues that visual stimulus induces automatic perception of “one being watched”, even though it is their reflection. In addition, in the situation in front of mirror, the feeling of being watched induces the mechanism of the self-awareness. In the self-awareness state discrepancy between social standard and actual behavior become salient. Transgressing in that situation could endanger self-esteem. The third possible approach is a discrepancy-reducing feedback loop. Finally, we mention results of our experiments and propose further study of the self-awareness in experimental and naturalistic conditions.

Klíčová slova: sebauvedomovanie, porušovanie pravidla, spätná väzba, prosociálna reputácia, sebaúcta

Keywords: self-awareness, transgression, feedback loop, prosocial reputation, self-esteem

V centru zájmu tohoto článku je na prvni pohled velmi neintuitivně znějící výrok „Nemám žádný životní příběh“ (Strawson, 2013). Dříve však než se pokusím ukázat, v jakém slova smyslu může být takovýto výrok přijatelný, nastíním základní teze narativního pohledu na osobní identitu, na který tento provokativní výrok reaguje.

Úvod

Predstavte si, že ste sami v miestnosti. Potrebujete propisku. Na stole jedna leží. Vzali by ste si ju?

Podľa našich výskumov by si ju viac ako tretina z vás vzala. Napriek tomu, že je to porušenie spoločenských pravidiel a de facto by ste sa dopustili krádeže. Avšak, ak by v danej miestnosti bolo zrkadlo, početnosť krádeže by klesla na desatinu (Žihlavníková, 2013). Ako je to možné? Akým spôsobom dokáže obyčajné nástenné zrkadlo zmeniť chovanie človeka?

Niektó sa pozerá

Ľudia sa správajú inak, keď sú v spoločnosti druhých a inak osamote. Ak sa ľudia nachádzajú medzi inými, majú sklon správať sa viac prosociálne, morálne a štedrejšie (Roberts, 1998). Načo je však dobré byť štedrejší či morálny? Jednoducho preto, aby sme mali prosociálnu povest' medzi inými. Ľudia totiž hodnotia iných na základe presvedčení o danom človeku a taktiež podľa predpokladov, ako sa bude daný človek správať v budúcnosti (Krebs, 2011). Preto je veľmi výhodné mať prosociálnu povest'. Altruisticky hodnotení ľudia sú taktiež obľúbenejší v spoločnosti, pretože väčšina ľudí s nimi chce kooperovať (Henrich & Gil-White, 2001) a profitovať tak na ich prosociálnom správaní. Avšak keď nikto nie je naokolo, je krátkodobo výhodnejšie sa správať sebecky.

Práve z tohto správania logicky vyplývajú výsledky našich výskumov. Ak nikto nebol v miestnosti, ľudia sa správali sebeckejšie. Ak tam bolo zrkadlo, zmenili konanie a dbali dodržiavaniu pravidiel. Aj napriek tomu, že sa nikto iný v miestnosti nenachádzal, okrem ich vlastného odrazu v zrkadle. Našemu mozgu je totiž jedno, či to je zrkadlo (Žihlavníková, 2013; Beaman et al., 1979) alebo fotka tváre (Bateson et al., 2006). V momente, kedy špeciálne neuronálne oblasti (Superior temporal sulcus, resp. Intraparietal sulcus) rozlíšia tvár alebo oči v našom percepčnom poli, pošlú ďalej signál „niektó sa pozerá“ (Haxby et al., 2000). Ak správanie v tom momente nezodpovedá prosociálnej reputácii, konanie zmeníme, aby bolo v súlade so zastávanými sociálnymi normami.

Sebaúcta a objektívne sebauvedomovanie

Carver (2003) píše, že schopnosť uvedomovať si seba samého (*self-awareness*) dáva ľudskému mysleniu a chovaniu celú radu možností. Ľudia sú vďaka tomu schopní ponímať

samých seba abstraktne, môžu premýšľať o svojich myšlienkach a zážitkoch a zároveň ich vedia hodnotiť podľa zvolených cieľov a štandardov spoločnosti (Žihlavičková, 2013). Práve posledná zmienená schopnosť sa najviac týka tohto článku.

Sebauvedomovaniu sa venoval už koncom predminulého storočia William James (2007), a to skrz sebaúctu. Tvrdil, že sebaúcta je závislá na cieľoch a pocitovaných dosiahnutých úspechoch. Čím je rozdiel medzi nimi menší, tým je sebaúcta vyššia. Avšak tento rozdiel medzi cieľmi a úspechmi je viditeľný iba v situáciách, kedy je pozornosť človeka upriamená na self. Je teda pravdepodobné, že takto upriamená pozornosť vyvolá negatívne pocity, ak je medzi cieľmi a úspechmi rozpor. Prirodzenou následnou reakciou by teda malo byť pokúsiť sa tento rozpor odstrániť.

Psychológovia Duval a Wicklund (Carver, 2003) taktiež zastávajú názor, že na seba upriamená pozornosť vedie k automatickej sebaevaluácii a zviditeľňuje sa rozpor medzi konaním a stanoveným štandardom či cieľom. V sedemdesiatych rokoch skúmali túto oblasť z pohľadu kognitívnych, motivačných a afektívnych dôsledkov sústredenia sa na self (Silvia & Phillips, 2013). Zistili, že na seba sústredená pozornosť (*self-focused attention*) silne ovplyvňuje motiváciu a seba-reguláciu (Carver, 2003; Silvia & Duval, 2001; Silvia & Phillips, 2013). Na seba sústredená pozornosť môže zároveň viesť ku tzv. vedomému uvedomovaniu si seba samého. V tomto stave má osoba vedomú domnienku o vlastnom self a zažíva subjektívny pocit vlastného vedomia. A práve tento stav Duval a Wicklund nazvali objektívne sebauvedomovanie (*objective self-awareness*). Tento stav vedie ku procesu sebaevaluácie (*self-evaluation*), porovnávaní self so štandardami, ktoré by self malo spĺňať (Silvia & Phillips, 2013). Duval a Wicklund (in Swart et al., 1978) tvrdili, že ak táto sebaevaluácia odhalí rozdiel medzi stavom a štandardom, môže sa buď snažiť o presmerovanie pozornosti mimo self, alebo, ak presmerovanie nie je možné, zmeniť stav a/alebo konanie tak, aby štandardu vyhovovalo (Žihlavičková, 2013). To znamená, že ak sa nám podarí nejakým spôsobom vyvolať u jedinca sebauvedomovanie, bude s vyššou pravdepodobnosťou dodržiavať pravidlá tak, akoby sa nachádzal obklopený ľuďmi.

Dlho pretrvávajúca otázka vo výskume sebauvedomovania je, či k sebaevaluácii je potrebné vedomé uvedomovanie si samého seba (*conscious self-awareness*) alebo nie (Silvia & Phillips, 2013). V rámci teórie objektívneho sebauvedomovania vedci tvrdia (e.g. Swart et al., 1978; Beaman et al., 1979), že na proces sebaevaluácie nie je potrebné vedomé zameranie pozornosti a teda sebaevaluácia môže prebiehať spontánne, rýchlo a nezávisle na vedomej aktivite, pričom je samozrejmé, že jedinec je schopný sebaevaluácie aj vedome (Silvia & Duval, 2001). Proces sebaevaluácie bude prebiehať automaticky, keď sa pozornosť presmeruje na self, pričom môže byť nasmerovaná na znalosti o sebe (*self-knowledge*) bez vedomého zážitku sebauvedomovania (Žihlavičková, 2013).

Negatívna spätná väzba

Princíp negatívnej spätnej väzby bol prvýkrát použitý v štúdiu sebauvedomovania Carverom a Scheierom (1981). Negatívne spätnoväzbový systém funguje napr. v homeostatických

procesoch, kedy sa neustále snaží reagovať na vplyvy prostredia a zachovávať tým ideálny stav organizmu. Práve na podobnom princípe by podľa týchto autorov mala fungovať aj redukcia zviditeľného rozporu medzi cieľom a aktuálnym správaním v stave sebauvedomovania (Carver, 2003).

Negatívna spätná väzba funguje na princípe neustáleho porovnávania referenčnej hodnoty (cieľu, ideálneho stavu a pod.) skrz komparátor. Keď vstupné informácie (správanie, či myšlienky na nejaké konanie) komparátor porovná s referenčnou hodnotou (v našom prípade napr. prosociálnou reputáciou) a vyhodnotí, že chovanie by nezodpovedalo zadanému cieľu, zadá „rozkaz“ na zmenu chovania. V tomto prípade by konečným výstupom z procesu spätnej väzby bola zmena chovania k prosociálnemu.

Na rozdiel od teórií, napr. Jamesa či Duvalovej a Wicklunda, v rámci negatívnej spätnej väzby nefiguruje averzívne štádium. Jednoducho komparátor vyhodnotí potrebnú zmenu v správaní vzhľadom na cieľ, ktorú následne vykoná (Carver, 2003).

Naše experimenty

Bude hrať rolu vek v tom, koľko ľudí bude ovplyvnených zrkadlom? Budú ženy ovplyvnené silnejšie? Odpovede na tieto otázky sme hľadali experimentálne v dvoch našich výskumoch. V prvom, ktorý prebehol na predškolských deťoch a druhom na dospelých študentoch Univerzity Palackého.

V prípade študentov, participanti boli požiadaní o vyplnenie výkonového testu, spolu s informáciou, že po skončení vyplnenia si môžu ísť do vedľajšej miestnosti po *jednu* maličkosť ako poďakovanie za účasť. Jadra experimentu medzisubjektového designu sa zúčastnilo 82 participantov, vyberaní boli príležitostným výberom. Prítomnosť alebo neprítomnosť zrkadla bola zvolená striedavo a počas jedného termínu sa približne v polovici zmenila. Účasť daného participanta v čase prítomnosti alebo neprítomnosti zrkadla teda bola náhodná.

Experiment bol realizovaný v dvoch miestnostiach. V prvej miestnosti prebiehalo oboznámenie participantov s informáciami a vyplňanie testu. V druhej, prázdnej miestnosti sa nachádzal stôl, na ktorom sa nachádzali odmeny - čokoládové tyčinky, jednotlivo balené čokolády, cigarety a propisky. Odmeny boli vyberané tak, aby mohli osloviť rôzne preferencie participantov. Cieľom bolo vyhnúť sa situácii, že si participant nevezme nič alebo iba jednu vec, z dôvodu, že ho nič nelákalo. Zároveň odmeny boli podobné, ako vo svojich výskumoch používal Ariely (2009). Za nimi bolo v polovici prípadov umiestnené zrkadlo tak, aby sa participant videl pritom, ako si odmenu berie. Za porušenie pravidla bol hodnotený akýkoľvek počet odmien vyšší ako jeden, ktoré si jedinec zobral (Žihlavníková, 2013). Správanie participanta pritom zaznamenávala skrytá kamera.

Celkovo v tomto experimente porušilo pravidlo 24 % participantov, pričom ak sa v miestnosti zrkadlo nachádzalo, šanca na dodržanie pravidla bola viac ako 5,5 násobne vyššia, ako bez jeho prítomnosti. Čo sa týka druhého predpokladu, nenašli sme signifikantný rozdiel medzi vplyvom zrkadla na jednotlivé pohlavia (Žihlavníková, 2013).

V prípade experimentu s deťmi, kedy priebeh bol veľmi podobný, sme zvolili vnútrosubjektový design a príležitostný výber. Tohto experimentu sa kvôli povoleniam na vstup do škôlky zúčastnilo 44 detí. Efekt zrkadla bol taktiež signifikantný, a to so šancou 6 násobne vyššou na dodržanie pravidla v jeho prítomnosti (Žihlavníková, 2013).

Rozširovanie výskumov

V budúcom roku plánujeme naše experimenty rozšíriť v dvoch smeroch. Prvý z nich je opäť experimentálny, kedy budeme na jednotnom vzorku overovať efektivitu rôznych potenciálnych stimulov vyvolávajúcich zmenu v správaní. V druhom budeme overovať, či je možné využiť sebauvedomovanie aj v prostredí, kde dosť výrazne pôsobí desinhibícia, t.j. v našom prípade na internete. Na tejto časti výskumu budeme spolupracovať s Danielom Lorenčíkom z Technickej Univerzity v Košiciach a využívanou technológiou budú cloudové služby.

Záver

Môže niečo tak jednoduché ako prítomnosť zrkadla zmeniť naše konanie? Podľa viacerých experimentov, našich aj zahraničných, je odpoveď áno (Bateson et al., 2006; Beaman et al., 1979; Žihlavníková, 2013). Prístupov k vysvetleniu tohto javu je viacero. Z hľadiska prosociálnej reputácie, ktorá je veľmi výhodná v sociálnych interakciách, sa môže jednať o adaptívne správanie. Ak sa v percepčnom poli zobrazí tvár alebo oči, spustí sa automatická percepcia toho, že sa nachádzame medzi inými. Automatická percepcia však nerozlišuje, či sú to skutoční ľudia alebo iba fotka či kresba (Haxby et al., 2000). Ak naše správanie nezodpovedalo „vhodnému správaniu ak sa niekto pozerá“, na základe automatickej percepcie správanie zmeníme (Bateson et al., 2006).

S týmto predpokladom sa nevyklučuje ďalšia teória, ktorá predpokladá, že na seba upriamená pozornosť (skrz zrkadlo), vedie k automatickej sebaevaluácii, ktorá nemusí byť vedomá. Táto sebaevaluácia zdôrazní rozpor, ak existuje, medzi aktuálnym správaním a daným štandardom či sociálnou normou. V tomto stave sebauvedomovania, kedy je rozpor vnímaný intenzívnejšie, by mohlo konanie v rozpore so štandardom ohroziť sebaúctu (Carver, 2003). Preto je pravdepodobnejšie, že v prítomnosti zrkadla či očí, budeme konať v súlade so štandardom či normou.

Tretím prístupom je negatívne spätnoväzbový proces, ktorý zabezpečuje reguláciu konania vďaka neustálemu porovnávaniu aktuálneho správania skrz komparátor smerom k cieľu (referenčnej hodnote). Ak aktuálne správanie nevedie k dosiahnutiu cieľa, správanie zmeníme. V tomto prístupe, narozdiel od predošlého, nefiguruje averzívne štádium.

Pri našom experimentálnom overovaní vplyvu zrkadla bola u dospelých 5,5 násobne vyššia šanca dodržovania pravidla jednej odmeny, ak sa v danej miestnosti nachádzalo zrkadlo. U detí bola táto šanca až 6 násobne vyššia. Bude iný podnet vyvolávať ešte výraznejšiu odozvu v dodržovaní pravidla? Bude efekt očí alebo tváre dostatočný, aby mal vplyv aj v prostredí, kde sa vyskytuje desinhibícia? Tieto otázky si kladieme do budúcich výskumov.

Literatura

ARIELY, D. *Jak drahé je zdarma?* 1. vyd. Praha: Práh, 2009.

BATESON, M.; NETTLE, D.; ROBERTS, G. Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters*, Vol. 2, No. 3 (2006), s. 412–414.
doi:10.1098/rsbl.2006.0509

BEAMAN, A.L.; KLENTZ, B.; DIENER, E. Self-Awareness and Transgression in Children: Two Field Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37, No. 10 (1979), s. 1835–1846.

CARVER, C.S. Self-awareness. In *Handbook of self and identity* (pp. 179–196). New York, NY: Guilford Press (2003).

CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F. The self-attention-induced feedback loop and social facilitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 17, No. 6, (1981), s. 545–568.
doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0022-1031\(81\)90039-1](http://dx.doi.org/10.1016/0022-1031(81)90039-1)

HAXBY, J.; HOFFMAN, E.; GOBBINI, M.. The distributed human neural system for face perception. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 4, No. 6 (2000), s. 223–233. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10827445>

HENRICH, J.; GIL-WHITE, F.J. The evolution of prestige: freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, Vol. 22 (2001), s. 165–196.

JAMES, W. *The Principles of Psychology*, Vol.1. New York: Cosimo, Inc. 2007.

KREBS, D.L. *The Origins of Morality An Evolutionary Account*. Oxford: Oxford University Press, Inc. 2011.

ROBERTS, G. Competitive altruism: from reciprocity to the handicap principle. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, Vol. 265, No. 1394 (1998), s. 427–431.
doi:10.1098/rspb.1998.0312

SILVIA, P.J.; DUVAL, T.S. Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 5, No. 3 (2001), s. 230–241.

SILVIA, P.J.; PHILLIPS, A.G. Self and Identity Self-awareness Without Awareness ? Implicit Self-focused Attention and Behavioral Self-regulation. *Self Identity*, Vol. 12, No. 2 (2013), s. 114–127. doi 10.1080/15298868.2011.639550

SWART, C.; ICKES, W.; MORGENTHALER, E.S. The effect of objective self awareness on compliance in a reactance situation. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, Vol. 6, No. 1 (1978), s. 135–139.

ŽIHLAVNÍKOVÁ, R. „*Ja som predsa dobrý človek!*“ - vplyv objektívneho sebauvedomovania na morálne rozhodovanie. Súborná postupová práca. Olomouc: Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Ms., 46 s.

Romana Žihlavníková
Katedra psychologie FF UP v Olomouci,
Katedra ekologie a životního prostředí PřF UP v Olomouci
romana.zihlavnikova@upol.cz

Andrej Mentel
Ústav sociálnej antropologie FSEV UK v Bratislave

Ivan H. Tuf
Katedra ekologie a životního prostředí PřF UP v Olomouci