

12. Пов'якель Н.І. Основи конфліктології (з практикумом): навчальний посібник (для студентів психологічних спеціальностей). – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009.

13. Попова Л.В. Гендерные аспекты самореализации личности. Учебное пособие к спецсеминару. – Москва: Изд-во “Прометей”, 1996.

УДК 37.015.3:159.922.8

Ю. В. Распутько

КОГНІТИВНИЙ ДИСОНАНС ТА СПЕЦИФІЧНІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ЯК УМОВА ВИНИКНЕННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТІВ

COGNITIVE DISSONANCE AND SPECIFIC DEFENSE MECHANISMS AS CONDITION OF INTERNAL CONFLICTS AMONG STUDENTS

У статті надається визначення поняття когнітивного дисонансу та захисних механізмів психіки. Розглядаються функції захисних механізмів психіки, поняття раціоналізації як захисного механізму.

Ключові слова: когнітивний дисонанс, захисні механізми, раціоналізація.

The article provides information about psychological defense mechanisms and the definition of cognitive dissonance. Analyzes the causes of psychological defense, its basic functions.

Key words: cognitive dissonance, defense mechanisms, rationalization.

Постановка проблеми.

Внутрішньоособистісні конфлікти відіграють значну роль у житті кожної людини. Особливістю даних конфліктів можна вважати те, що вони нерідко виникають по-за свідомості особистості, поки не проявляються у зниженні соціальної ефективності або психологічної дезадаптації людини.

Внутрішньоособистісні конфлікти впливають на формування характеру особистості, мотивацію до діяльності, формування інтересів, цінностей; визначають пріоритет у розвитку тих чи інших здібностей, впливають на вибір професії. Людина, яка позбавлена у своїй діяльності керівництва несвідомих фіксацій, які формувалися у дитячі роки як інфантильні реакції на навколишній світ, має всі шанси робити об'єктивні кроки, зокрема у виборі професії. Безумовно, людина, що має

неусвідомлювані фіксації, буде неадекватно оцінювати свої можливості, здібності при виборі життєвого шляху. Це, як відомо, призведе до психологічних ризиків, емоційної нестабільності, неефективності праці, соціальної дезадаптації тощо.

Отже, внутрішні конфлікти можуть мати як конструктивні так і деструктивні для особистості наслідки. Так, на думку професора Пов'якель Н.І., конструктивні внутрішні конфлікти ускладнюють психічне життя людини, сприяють її розвитку й особистісному зростанню, є основою морального розвитку та особистісних змін. Деструктивні внутрішні конфлікти поглиблюють роздвоєння особистості, переходять у життєві кризи, що супроводжуються суттєвими і глибокими переживаннями, призводять до розвитку невротичних реакцій, виникненню і усталенню конфліктної, адитивної поведінки тощо [7].

Основною метою статті є визначення поняття когнітивного дисонансу, з'ясування його ролі у виникненні внутрішніх конфліктів; визначення місця захисного механізму раціоналізації у виникненні внутрішніх конфліктів.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження.

Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. у статті «Особистісний характер механізмів психологічного захисту» визначають такі функції психологічних захистів:

- позитивні: оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, знімають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу та ін.;

- негативні: дія захистів зазвичай не тривала і триває доти, доки потрібний час для акумулювання сил для нової активності. Але, якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і по суті замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною викривлення сприйняття реальності чи самообманом.

Важливою для розуміння причин внутрішніх конфліктів є теорія когнітивного дисонанса Л. Фестінгера. Під нею він розумів деяку суперечність між двома або більше когніціями. Дисонанс переживається особистістю як стан дискомфорту, тому людина прагне його позбутися, відновивши внутрішню когнітивну гармонію. Саме це прагнення, на думку Л. Фестінгера, є найпотужнішим чинником людського ставлення до світу і регуляції своєї поведінки. Важливим тут є і те, що поняття «когніція» трактується Л. Фестінгером не тільки як будь-яке знання, але й як думка, переконання, що стосується середовища, себе чи власної поведінки [14, 16].

Так, можна виділити три важливих погляда, які пов'язані з виникненням та зняттям когнітивного дисонансу.

Один з них виникає в ситуації поведінки, яка суперечить наявній установці. Якщо людина добровільно погоджується зробити що-небудь, що не відповідає його переконанням, цінностям та ідеалам, і якщо це поведінка не має достатньої зовнішньої винагороди, то надалі думки та переконання будуть змінюватися у бік більшої відповідності поведінці.

Інший погляд, пов'язаний з виникненням когнітивного дисонансу – це дисонанс після важкого рішення. Під «важким рішенням» розуміється той випадок, коли альтернативні варіанти, з яких необхідно зробити вибір, близькі за цінністю. У такі випадках, як правило, після прийняття рішення і зробленого вибору людина переживає когнітивний дисонанс, який є наслідком наступних суперечливих тенденцій: з одного боку, в обраному варіанті є негативні моменти, а з іншого - в альтернативному варіанті присутній якийсь позитив. Іншими словами, прийняте частково погано, але воно прийняте, а відкинуте частково добре, але вона відкинута.

Так, з часом після прийняття такого рішення може підвищуватися суб'єктивна привабливість обраного варіанту і знижується цінність відкинутого. Людина таким чином позбавляється від когнітивного дисонансу, переконуючи себе в тому, що його вибір не просто злегка краще відкинутого, а значно краще. Виходячи з цього, можна вважати, що важкі рішення у виборі цінностей збільшують ймовірність зміни установки й поведінки, що відповідають обраному варіанту.

Третій погляд на когнітивний дисонанс можна визначити як своєрідний ефект патерну поведінки. При цьому мається на увазі, що людина не тільки засвоює патерни в готовому вигляді, а й створює їх сам, уявляючи майбутній хід подій, виходячи із суб'єктивних установок, цінностей, потреб і т.д. Передбачається, що є певна відповідність, кореляція між поведінкою і вигаданим сценарієм. Так, якщо людина послідовно представила якусь подію, то ймовірність її виникнення в цьому разі буде більше, ніж у тому випадку, коли вона не було актуалізована в передуювненні. Когнітивний дисонанс може бути усунений через зміну поведінки, через перегляд суперечливих уявлень, через пошук нової інформації для посилення або зміни переконання, через збільшення знань, що узгоджуються, через зміну значущості ухвалених рішень.

Головна функція психологічного захисту - у знятті актуальної, неприйнятної для свідомості психічної напруги. Важлива умова виникнення захисних механізмів у психіці - це конфлікт між потребою і

неможливістю її задоволення. Парсонс Т. вважає, що захисні механізми сприяють вирішенню внутрішніх конфліктів особистості [15, 16]. Згідно з Парсонсом Т., соціалізація індивідів здійснюється за допомогою трьох основних механізмів:

- пізнавальних механізмів;
- захисних психічних механізмів, завдяки яким приймаються рішення у випадках, коли між потребами особистості виникають конфлікти;
- механізмів пристосування, тісно пов'язаних із захисними механізмами.

Когнітивний дисонанс у даному контексті має спільні риси з захисним механізмом раціоналізації. Французький дослідник Г. Тарт розкриває сутність механізму раціоналізації наступним чином. Він вважав, що раціоналізація – це форма захисту, яка дозволяє реагувати на ситуації, які визивають небажані почуття та бажання, але раціоналізація маскує та послаблює цю недоречність шляхом постановки більш доречних причин на відміну від неприйнятних мотивацій.

А.А. Налчаджян вважає, що дія раціоналізації як захисного механізму полягає у застосуванні, насамперед, вербалізованих умовисновків задля виправдання самого себе, як спосіб подолання власної фрустрації, неспроможності досягти бажаної цілі. Характерною рисою захисного механізму є неусвідомлена мотивація самовиправдання та некритичне сприйняття власних аргументів. Раціоналізація застосовується в першу чергу як механізм збереження самоповаги особистості та впевненості у собі, власних силах. Раціоналізація дає можливість уникнення фрустрації, збереження цілісності образу «Я» [11].

Р.М. Грановська зазначає, що люди з переважним психологічним захистом по типу раціоналізації відрізняються високим самоконтролем, схильністю до аналізу, відповідальністю, ретельністю, індивідуалізмом. Для них характерні такі реакції як виправдання та вибачення [3].

Застосування механізму раціоналізації вимагає розвинутість абстрактно-логічного мислення, сензитивний період якого припадає на юнацький вік. Тобто ми можемо зробити висновок, що ефективно використання механізму раціоналізації починається саме з юнацького віку.

Рефлексія внутрішніх станів, саморегуляція та видалення деструктивних для особистості психічних конструктів становить практичну цінність для винайдення шляхів подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Психологічний захист містить дві складові: конструкт Ід та захисний механізм, який застосовувався для його трансформації. Фахівці вважають, що природа зовнішньої сили, яка призводить до психологічного опору діям психолога зі сторони клієнта, аналогічна інтропсихічній силі, що усунула досліджуваний конструкт психологічної реальності у несвідоме.

У сучасній соціальній психології триває вивчення групових захисних механізмів, які розглядаються дослідниками як засоби дотримання „цілісності” суб’єктивного образу референтної для особи групи. Тоді як роль особистісних захисних механізмів спрямована на підтримку „Я-образу” суб’єкта, групові захисні механізми розглядаються як засоби дотримання позитивного образу групи. Під захистом, спрямованим на збереження образу групи, тобто «Я-образу» суб’єкта як члена певної соціальної групи, Ю.Б. Захарова розуміє актуалізацію захисних механізмів при загрозі соціальній ідентичності індивіда у взаємодії його як члена певної соціальної групи з членами інших груп [5, 15].

Так, наслідком внутрішнього конфлікту може стати невроз особистості. Так, Мясіщев виділив три основні види невротичних конфліктів: істеричний, який розуміється як надмірний рівень домогань у зв'язку з ігноруванням об’єктивних умов; obsesивно-психастенічний, який розуміється як внутрішнє протисторожство потреб, бажань, моральних переконань; невротенічний, який розуміється як конфлікт між можливостями людини та її бажаннями [2, 12, 15].

Відповідно до характеру психологічного змісту Я-особистості, психікою застосовуються різні захисні механізми, які не завжди адекватні по силі та змісту наявній загрозі. Так, робота захисних механізмів може як допомогти Я-особистості, тимчасово обмеживши доступ до аналогічних загрозливих інформаційних конструктів з подальшою інтеграцією чи адаптацією їх у Я-особистість, так і нашкодити їй, перешкоджаючи у подальшому значний час усвідомленню як наявних так і майбутніх загрозливих інформаційних конструктів, що призведе до викривлення стабільного розвитку Я-особистості, появи внутрішньоособистісних конфліктів.

Наслідками невирішеного внутрішнього конфлікту може стати соціальна дезадаптація, психосоматичні зрушення, суїцидальні ідеї зі спробами суїциду тощо [1, 7, 14].

Так, важливим внеском у розумінні впливу невирішених внутрішніх конфліктів на здоров'є стала конверсійна модель З. Фрейда. Під конверсією він розуміє зсув психічного конфлікту у соматичну сферу. Завдяки такому перенесенню конфлікт видаляється зі свідомості. З появою соматичних симптомів, за З. Фрейдом, особистість може відчувати

емоційне полегшення завдяки пом'якшенню тиску конфлікту на свідомість, а також може отримати полегшення через увзяту на себе роль „хворого” та можливістю маніпулювати через те оточуючими.

Зріла, психологічно захищена особистість володіє достатнім арсеналом психологічних засобів захисту та користується ними, насамперед, в дійсно складних ситуаціях. Тут спрацьовують ті механізми, які відповідають ситуації, що робить поведінку особистості гнучкою та адекватною. Проте, особистісно незріла людина володіє невеликою кількістю захисних стратегій та застосовує їх в усіх випадках зіткнення з життєвими труднощами.

Застосування захисних механізмів починається з початку життєдіяльності людини. Але використання різного виду захисних механізмів залежить від багатьох факторів, одним з яких виступає вік людини. Еріксон Е. пов'язує виникнення внутрішньоособистісного конфлікту з ефективністю проходження вікових криз, надаючи пари антагоністичних психічних характеристик для кожного віку, починаючи з народження: довіра-недовіра; автономія-сором, сумнів; ініціатива-почуття провини; працелюбство – почуття неповноцінності; я-ідентичність – суміш ролей; близькість – ізоляція; творчість – апатія; інтеграція – відчай.

Механізми психологічного захисту спрацьовують насамперед тоді, коли під загрозою виявляються «Я-концепція» особистості. Так, професор Лушин П.В. вважає психологічний захист імунною реакцією на зіткнення антагоністичних конструктів, що може інтерпретуватися як, з однієї сторони, опір або затримка у розвитку, а з іншої – як перехідна, тимчасова форма у розвитку [8].

Так, більшість дослідників вважає, що такі захисні механізми як заперечення, проекція та іноді регресія є одними з найперших доступних для людини захисних механізмів. Вони формуються та доступні для застосування вже у перші роки життя. Це пов'язано з потребою у безпеці, формуванням довіри до навколишнього світу. Захисні механізми витиснення та заміщення формуються пізніше, що обумовлюється, зокрема, потребою у самостійності. Захисні механізми раціоналізації, компенсації та реактивного утворення вимагають застосування більш складних психічних процесів, таких як мислення, пам'ять тощо.

Форма мислення, за Шапіро Д., може бути одним з факторів, визначаючих форму захисних механізмів й адаптивних рис особистості. Він вважає, що схильність до невротичних реакцій особистості можна вважати проблемою характеру, а характер, у свою чергу, визначається як сума відносно стабільних форм діяльності. Наприклад, механізм проекції,

у вузькому сенсі, є фактом схильності особистості до параноїдальних реакцій [13].

Також, на відміну від інших видів захистів, проекція не включає в себе суттєве порушення процесу пізнання й відволікання уваги від зовнішнього світу. Проекція ґрунтується на передвзятій інтерпретації реальних подій, тому має діло не з явними речами, а з мотивами, думками чи почуттями інших людей. Механізм витиснення, насамперед, відповідає істеричному характеру, на що вказує дослідження З.Фрейда [18, 19, 20].

Механізм витиснення – це забування, тобто свідомість втрачає не афект, а мисленнєвий зміст, який був усвідомлений, але не зміг стати частиною свідомих спогадів. Натомість, механізм витиснення, на відміну від проекції, тісно пов'язан з процесом пізнання та відрізняється його загальним та емоційним контекстом на відміну від інтенсивного глибинного «детального» сприйняття дійсності компульсивним типом.

Так, Титаренко Д.С. звертає увагу, що на сьогоднішній день у психологічній науці не існує єдиного погляду на психологічний захист: одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим способом вирішення конфлікту (Ф.Е.Василюк, В.С.Роттенберг, І.Д.Стойков тощо), інші пропонують, наприклад розрізняти патологічні механізми захисту та нормальні, які присутні у нашому повсякденному житті [14, 16].

Висновки та перспективи дослідження. Захисні механізми хоча й відіграють суттєву роль у збереженні стабільності психічної реальності та в багатьох випадках позитивно впливають на перебіг внутрішнього конфлікту, але вони мають й негативну функцію, створюючи деякий опір психологічному розвитку. Психологічний захист може як зумовити затримку у психологічному розвитку особистості, так і стимулювати розвиток. Дослідження проблематики захисних механізмів, їхньої ефективності щодо кожної конкретної особистості дасть змогу продуктивніше вирішувати конфлікти, зокрема внутрішні конфлікти особистості. Дослідження динаміки когнітивного дисонансу може призвести до завчасного попередження формування внутрішнього конфлікту особистості.

Література

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – Изд. 4-ое, испр. и доп. – Київ: «Освіта України», 2007.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посібник / О.В.Скрипченко., Л.В.Волинська, З.В.Огороднійчук та ін. – Київ: Просвіта, 2001.

3. Грановская Р.М. Психологическая защита. – Санк-Петербург: Речь, 2007.
4. Зейгарник Б.В. Теория личности К.Левина. – Москва: МГУ, 1981.
5. Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия // Вестник Московского университета. Серия. 14. Психология. – 1991. – № 3.
6. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: этиология и патогенез. – Москва: 1988.
7. Пов'якель Н.І. Основи психології конфлікту. – Киев: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009.
8. Лушин П.В. Психологическая защита: психоиммунологический и экофасилитативный контексты анализа // Простір арт-терапії: образи, проблеми, ресурси. - Матеріали IV міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Київ: 2007.
9. Кон И. С. Психология ранней юности. – Москва: 1989.
10. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – Москва: 1979.
11. Налтаджян А.А. Социально-психологическая адаптация. – Ереван: 1988.
12. Немов Р. С. Психология. – Т. 1. – Москва: 1994.
13. Шапиро Д. Невротические стили. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 1998.
14. Психологія особистості / Словник-довідник / За ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. Авт. кол. П.П.Горностай, Т.М.Титаренко, С.В.Васьківська, І.А.Грабська, Л.А.Лепіхова, Н.І.Пов'якель, Н.В.Чепелева. – Київ: Рута, 2001.
15. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия/ под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: изд. Дом «Бахрам-М», 2008.
16. Титаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини // Проблеми екстремальної та кризової психології / вип. 6. – Харків: 2009.
17. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. – Санк-Петербург: Ювента, 1999.
18. Фрейд З. Я и Оно: Сочинения. – Москва: Изд-во Эксмо; Харьков: Изд-во Фолио, 2006.
19. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. – Москва: Педагогика, 1993.
20. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. – Санк-Петербург: Лань, 1997.