

праці ;під науковою редакцією: Анжеліка Барчик, Барчик П.Р. – Мисловице, 2010 р.

12. Фонарев А. Р. Формы становления личности в процессе ее профессионализации /А.Р.Фонарев// Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 115–128.

The article analyzes modern scientific views of the phenomenon of a professiogenesis. Main characteristics of the self-development are also researched in this issue's context.

Keywords: professiogenesis, activity, self-development, self-perfection.

Отримано: 27.08.2011

УДК: 159.316.62

Ю.В. Довгопол

Психологічні особливості виходу зі стану когнітивного дисонансу

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми вирішення когнітивних конфліктів та встановлено психологічні особливості виходу із стану когнітивного дисонансу (на прикладі людей, які вживали спиртні напої).

Ключові слова: когнітивний дисонанс, когнітивна орієнтація, “елементи знань”, алкоголізм, дисонанс, консонанс.

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы решения когнитивных конфликтов и установлены психологические особенности выхода из состояния когнитивного диссонанса (на примере людей, которые употребляли спиртные напитки).

Ключевые слова: когнитивный диссонанс, когнитивная ориентация, “элементы знаний”, алкоголизм, диссонанс, консонанс.

Актуальність. Сучасна психологія дуже часто використовує теорію когнітивного дисонансу для відстежування діяльності людини в соціальному суспільстві в різних ситуаціях. А емоції тут виступають якби основним паливом, які рухаються у напрямі яких-небудь вчинків, які у результаті можуть привести в дисонанс або ж консонанс. Сьогодні в психології розглядають такі ситуації, де індивід свідомо дає оцінку, в результаті чого може міняти рішення і знаходити нові виходи з когнітивного дисонансу. Звідси можна

зробити висновок, що люди можуть свідомо давати собі оцінку своїм вчинкам і виводити себе з когнітивного дисонансу. Даючи собі оцінку, змінюємо і емоційний стан, який може міняти баланс дисонансу або консонансу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вперше когнітивний дисонанс було сформульовано Ф. Хайдером (1944). Модель когнітивного поля суб'єкта описується поняттям балансу – ситуації, в якій сприйняті одиниці і емоції співіснують без стресу, тому немає тиску до зміни ні когнітивної організації, ні емоційних проявів. Грунтуючись на теорії Хайдера, Т. Ньюком ввів поняття балансу в міжособову комунікацію – було висловлено припущення, що збільшення контактів сприяє симетрії орієнтації, тобто балансу в групі. Ч. Осгуд і П. Танненбаум зробили спробу передбачити зміну відношення, яке станеться в особи під впливом прагнення встановити відповідність усередині її когнітивної структури залежно від їх інтенсивності за певною шкалою. Власне розробка теорії когнітивного дисонансу належить Л. Фестінгеру (1957): дисонанс розуміється як існування відношення невідповідності між когніціями (знання, вистава, думка) в межах соціальної спільності. Дисонанс виявляється як незадовільне виправдання вибору, яке веде до порушення психологічного комфорту. У свою чергу, виявлення явищ когнітивного дисонансу приводить до прагнення знизити (мінімізувати) виниклі невідповідності або до уникнення ситуацій, в яких дисонанс може підвищитися. У 1970-і “дисонансні ефекти” були переосмислені в інформаційних термінах і представлені як окремий випадок функціонування каузальних схем. В даний час теорія когнітивного дисонансу займає одне з перших місць в дослідженні закономірностей соціальної поведінки і надання комунікативної дії в умовах масової комунікації.

Мета – розглянути причини, специфіку проявів когнітивного дисонансу та механізмів психологічного захисту людей, які вживають спиртні напої, та визначити особливості стратегій виходу з когнітивного конфлікту цих людей.

Виклад основного матеріалу. Когнітивний дисонанс (від англ. слів: cognitive – “пізнавальний” і dissonance – “відсутність гармонії”) – стан індивіда, що характеризується зіткненням в його свідомості суперечливих знань, переконань, поведінкових установок відносно деякого об'єкта або явища, при якому з існування одного елемента витікає заперечення іншого, і пов'язане з цією невідповідністю відчуття психологічного дискомфорту.

Когнітивний дисонанс – це таке явище, якому властиві наступні характеристики:

а) між інтелектуально-пізнавальними й всіма іншими компонентами психіки має місце дисонанс, тобто непогодженість, суперечливість;

б) існування дисонансу викликає в людини прагнення зменшити його або хоча б перешкодити його подальшому збільшенню;

в) прояв даного прагнення виглядає як:

- недовірливе відношення до нової інформації, або
- зміна поведження відповідно до нової інформації, або
- переосмислення колишньої інформації в новому ракурсі.

Відповідно до сказаного для того, щоб зробити психологічний вплив, необхідно спочатку спровокувати збої й перекося у функціонуванні окремих компонентів психіки об'єкта впливу. Динамічна рівновага між ними порушиться й він почне переживати стан **когнітивного дисонансу**. Після цього можна спонукати його до відновлення щиросердечної рівноваги за рахунок зміни своїх колишніх, звичних для нього поглядів, переконань і відносин, а потім і стереотипів поведження.

Найбільш наочно це видно на прикладі **психологічного спонукання** до здачі в полон і в роботі з військовополоненими.

Практично кожний військовослужбовець усвідомлює, що здача в полон, до якої його призиває супротивник, є досить негативним вчинком. Але в ході бойових дій він нерідко бачить, що полон (або, як варіант, дезертирство) – єдиний спосіб зберегти своє життя. Перед ним встає тоді альтернатива: втратити повагу фронтових товаришів, друзів і рідних людей або втратити життя. Починається болісний пошук рішення (тобто переживанн **когнітивного дисонансу**). Людині необхідно вибрати один із цих двох варіантів, внутрішньо прийняти або можливість загибелі, або втечу від неї. Нерідко це буває вибір на користь здачі в полон.

У полоні здійснюється робота з подальшої трансформації світогляду полонених. Фахівці в області **психологічного впливу** прагнуть замінити наявні в них ціннісні орієнтації (наприклад, буржуазно-демократичні) на інші (наприклад, соціалістичні, як це було в ході роботи з полоненими в період Великої Вітчизняної війни, у Кореї та у В'єтнамі). Знайомство з новими поглядами, ідеями, нормами поведження, що вимагають відмови від устояних переконань, знову приводить до виникнення **когнітивного дисонансу**. На чію користь буде ухвалено рішення в цьому випадку, залежить від цілого ряду факторів (віку полоненого, ступеня його інтелектуального розвитку, рівня утворення, якості проведеної з ним роботи й ін.).

Під терміном когнітивний дисонанс розуміється будь-яка невідповідність між когніціями (тобто між будь-якими знаннями,

думками або переконаннями, що відносяться до оточення, когонебудь або якої-небудь поведінки). Поява дисонансу, будучи психологічно дискомфортним, змушує людину намагатися зменшити його і добитися консонансу (відповідності когніцій). Окрім цього, за наявності дисонансу чоловік активно уникає ситуацій і інформації, які можуть привести до його зростання.

Теорія когнітивного дисонансу була запропонована Леоном Фестінгером в 1957 р., яка пояснює конфліктні ситуації, які нерідко виникають “в когнітивній структурі однієї людини” [8]. Теорія ставить за мету пояснити і досліджувати стан когнітивного дисонансу, що виникає у людини як реакція на якусь ситуацію, дії індивідів або цілого колективу, тобто її внутрішній стан і переживання.

Приймаючи прагнення індивіда до внутрішньої узгодженості як даність, що ж можна сказати про виключення подібного роду? Дуже рідко випадки неузгодженості визнаються самим суб’єктом як протиріччя в його системі знань. Набагато частіше індивід робить більш-менш успішні спроби яким-небудь чином раціоналізувати подібне протиріччя.

Так, людина, яка зловживає алкоголем, знаючи, що це шкідливо для його здоров’я, може раціоналізувати свою поведінку декількома способами. Він може вважати, що задоволення, яке отримує від вживання алкоголю, дуже велике, щоб його позбутися, або що шкідливість для здоров’я людини, яка вживає спиртні напої не настільки фатальні, як стверджують лікарі, бо він все ще живий і здоровий. Отже, вживаючи спиртні напої, він погоджується зі своїми переконаннями. Проте люди не завжди настільки успішні в спробах раціоналізації своєї поведінки; з тієї або іншої причини спроби забезпечення узгодженості можуть бути невдалими. Саме тоді і виникає протиріччя в системі знань, що неминуче веде до появи психологічного дискомфорту. Дисонанс, тобто існування суперечливих стосунків між окремими елементами в системі знань, самі по собі є мотивуючим чинником. Когнітивний дисонанс може розумітися як умова, що приводить до дій, направлених на його зменшення (наприклад, голод викликає активність, направлену на його вгамування). Це абсолютно інший вигляд мотивації, ніж той, з яким звикли мати справу психологи. Але, як ми побачимо далі, це надзвичайно сильний спонукальний чинник.

Чому люди здійснюють вчинки, які не відповідають їх думкам, які протидіють переконанням, що входять в їх систему цінностей? Відповідь на це питання може бути знайдена при аналізі двох найбільш типових ситуацій, в яких виникає хоч би миттєвий

дисонанс із знанням, думкою або представленням людини відносно власної поведінки. Навіть при відсутності нових, непередбачених подій або інформації дисонанс, поза сумнівом, є феноменом щоденним. Дуже мало в житті ситуацій настільки очевидних, щоб думки про них не були б до деякої міри сумішшю протиріч.

Повернемося до випадку з вживанням алкоголю, коли одного дня людина, яка вживає спиртне зіткнулась з інформацією про шкочу алкоголю. Можливо, вона прочитала про це в газеті або журналі, почула від друзів або від лікарів. Це нове знання буде, звичайно, впливати на її рішення, щодо вживання алкоголю. Якщо гіпотеза про прагнення зменшити дисонанс вірна, то якою в цьому випадку буде поведінка людини, що вживає спиртні напої? По-перше, вона може змінити свою поведінку, тобто кинути пити, і тоді її уявлення про свою нову поведінку буде погоджено із знанням того, що алкоголь шкідливий для здоров'я. По-друге, вона може спробувати змінити своє відношення до алкоголю, що звучить досить дивно, та зате добре відображає суть того, що відбувається. Або людина може просто перестати визнавати те, що алкоголь дійсно завдає їй шкоди, а також може спробувати знайти інформацію, що свідчить про якусь користь алкоголю, тим самим зменшуючи значущість інформації про його негативні наслідки. Якщо цей індивід зуміє змінити свою систему знань яким-небудь з цих способів, він може зменшити або навіть повністю усунути дисонанс. Досить очевидно, що алкоголік з наведеного вище прикладу може зіткнутися з труднощами в спробі змінити свою поведінку або своє знання. І саме це є причиною того, що дисонанс, який виник, може достатньо довго зберігатися. Немає жодних гарантій того, що людина зможе зменшити або усунути цей дисонанс. Гіпотетичний алкоголік може виявити, що процес відмови від алкоголю дуже хворобливий для нього, щоб він міг це витримати. Він може спробувати знайти конкретні факти або думки інших людей про те, що алкоголь не приносить такої вже великої шкоди, проте ці пошуки можуть закінчитися і невдачею. Тим самим, цей індивід виявиться в такому положенні, коли він продовжуватиме пити, в той же час добре усвідомлюючи, що алкоголь шкідливий. Якщо ж подібна ситуація викликає в індивіда дискомфорт, то його зусилля, направлені на зменшення існуючого дисонансу, не припиняться.

Взагалі терміни *дисонанс* і *консонанс* визначають типа стосунки, які існують між парами "елементів". Отже, перш ніж ми визначимо характер цих стосунків, необхідно точно визначити самі елементи. Ці елементи – знання. Деякі з них відносяться до знання

самого себе: що даний індивід робить, що він відчуває, які його потреби і бажання, що він взагалі є і тому подібне. Інші елементи знання стосуються світу, в якому він живе: що приносить даному індивідові задоволення, а що – страждання, що є неістотним, а що – важливим і так далі. Термін знання використовувався до цих пір в дуже широкому сенсі і включав явища, що, зазвичай, не пов'язуються із значенням цього слова – наприклад, думки. Людина формує яку-небудь думку лише в тому випадку, якщо вважає, що вона достеменна і, таким чином, чисто психологічно не відрізняється від “знання” як такого. Те ж саме можна сказати відносно переконань, цінностей або установок, які служать досягненню певної мети. Це у жодному випадку не означає, що між цими різнорідними термінами і явищами немає жодних важливих відмінностей. Деякі з таких відмінностей будуть наведені нижче. Але для цілей формального визначення всі ці явища – суть “елементів знань”, і між парами цих елементів можуть існувати стосунки консонансу і дисонансу.

Основним постулатом теорії когнітивного дисонансу є прагнення до гармонії, узгодженості когнітивних репрезентацій зовнішнього світу і себе. У теорії йдеться про стосунки між вмістом когнітивних елементів і мотиваційними ефектами, що породжуються тенденцією до узгодженості, якщо між двома елементами виникає протиріччя. В першу чергу слід з'ясувати, що в теорії розуміється під стосунками і елементами. Як правило, розглядаються стосунки лише між парою яких-небудь елементів. Ці стосунки можуть бути або ірелевантні (обидва елементи не пов'язані один з одним), або консонантними (один елемент виходить з іншого), або дисонантними (з одного елементу виходить щось протилежне іншому елементу). Під *елементами* розуміються окремі відомості, у тому числі переконання і цінності. Фестінгер пояснює: оскільки дисонанс переживається як щось неприємне, у людини виникає прагнення редукувати його і відновити узгодженість [8]. Поряд із спробами редукувати дисонанс суб'єкт уникає ситуацій і інформації, які могли б його збільшити. По суті, дисонанс можна редукувати таким чином:

1) змінивши один або декілька елементів в дисонансних стосунках;

2) додавши нові елементи, що узгоджуються з тими, що вже є;

3) зменшивши значущість дисонансних елементів.

Всі ці варіанти дій ми розглянемо на прикладі людини, яка вживає спиртні напої, яка дізналась, що алкоголь негативно впливає на печінку.

1) Редукувати дисонанс, змінивши один з елементів, він може приблизно таким чином: перестати пити; зменшити кількість випитого алкоголю на день і вважати себе таким, що мало п'є, на якого не поширюється зв'язок між алкоголем і негативним впливом на печінку; обмежити інформацію про негативний вплив на печінку, порахувавши, що це захворювання пов'язане лише з вживанням алкоголю у великих кількостях.

2) Пом'якшити дисонанс, додавши нові елементи, він може, пригадавши про завзятих алкоголіків, що володіють відмінним здоров'ям.

3) Нарешті, він може підвищити цінність алкоголю, сказавши собі, що воно покращує самопочуття і працездатність; він також може знецінити небезпеку негативного впливу на печінку, вирішивши, що якщо не сьогодні, то завтра буде знайдений спосіб її лікування, або ж взагалі засумніватися в наявності зв'язку між алкоголем і хворобою печінки. (Як показують офіційні дослідження, люди, які не вживають спиртні напої, менше сумніваються в зв'язку з цим, ніж ті, що п'ють, в яких сумнів зростає паралельно із зростанням кількості випитої дози алкоголю в день) [7].

Зайонц (Zajonc, 1968) сформулював дев'ять постулатів:

1. Когнітивний дисонанс є негативним станом.

2. В разі когнітивного дисонансу індивід намагається редукувати його і прагне діяти так, щоб уникнути подій, що підсилюють цей стан.

3. За наявності узгодженості суб'єкт прагне уникати подій, що породжують дисонанс.

4. Глибина, або інтенсивність когнітивного дисонансу залежить: а) від значущості відповідних знань; б) від відносної кількості знань, що знаходяться один з одним в стосунках дисонансу.

5. Сила тенденцій, перерахованих в пунктах 2 і 3, є прямою функцією від глибини дисонансу.

6. Когнітивний дисонанс можна редукувати або знищити, лише: а) додавши нові знання; б) змінивши ті, що існують.

7. Додавання нових знань редукує дисонанс, якщо: а) нові знання підсилюють одну із сторін і тим самим зменшують долю дисонансних когнітивних елементів; б) нові знання змінюють значущість когнітивних елементів, що знаходяться один з одним в стосунках дисонансу.

8. Зміну існуючих знань редукує дисонанс, якщо: а) новий вміст робить їх такими, що менше суперечать останнім знанням; б) їх значущість знижується.

9. Якщо нові знання не можуть бути використані або існуючі знання змінені при допомозі пасивних процесів, виникне поведінка, когнітивні наслідки якої сприятимуть відновленню узгодженості. Прикладом такої поведінки є пошук нової інформації [4, с. 652].

Ці постулати знайшли підтвердження в різних сферах поведінки: частково в польових дослідженнях, наближених до реального життя; але, в першу чергу, в штучних лабораторних експериментах. На думку Фестінгера, існує п'ять основних областей феноменів, в яких редукція когнітивного дисонансу грає важливу роль. Ця теза спричинила багаточисельні дослідження цих областей:

- 1) конфліктів після ухвалення рішення;
- 2) селекції інформації;
- 3) незгоди з переконаннями соціальної групи;
- 4) несподіваних результатів дій і їх наслідків [8].

Розглядаються як основний мотив відповідних дій і вчинків також емоції, які лежать в основі когнітивних чинників надається в детермінації поведінки людини набагато більша роль, ніж органічним змінам. Домінуюча когнітивська орієнтація сучасних психологічних досліджень привела до того, що в якості емоційних чинників стали розглядати також і свідомі оцінки, які людина дає ситуації. Вважають, що такі оцінки безпосередньо впливають на характер емоційного переживання.

В деяких випадках індивід може запобігти появі дисонансу і, як наслідок, внутрішнього дискомфорту тим, що спробує уникнути будь-якої негативної інформації відносно своєї проблеми. Якщо ж дисонанс вже виник, то індивід може уникнути його посилення, шляхом додавання одного або декількох когнітивних елементів “в когнітивну схему” замість існуючого негативного елемента (який і породжує дисонанс). Таким чином, індивід буде зацікавлений в пошуку такої інформації, яка б схвалила його вибір (його рішення) і, врешті-решт, послабила б або повністю усунула б дисонанс, уникаючи при цьому джерел інформації, які його збільшуватимуть. Проте часто така поведінка індивіда може привести до негативних наслідків: у людини може виникнути страх перед дисонансом або упередження, що є небезпечним чинником, що впливає на світогляд індивіда.

Між двома (або більш) когнітивними елементами можуть існувати стосунки невідповідності (дисонансу). При виникненні дисонансу індивід прагне до того, щоб понизити його міру, уникнути або позбавитися від нього повністю. Це прагнення виправдовується тим, що людина ставить за свою мету зміну своєї поведінки, пошук

нової інформації, що стосується ситуації або об'єкта, що “породжує дисонанс” [2].

Сповна з'ясовано, що для людини набагато простіше погодитися з існуючим положенням справ, підкоригувавши свої внутрішні установки згідно ситуації, що склалася, замість того, щоб продовжувати мучитися питанням, чи правильно він поступив. Часто дисонанс виникає як наслідок ухвалення важливих рішень. Вибір з двох в однаковій мірі принадних альтернатив дається людині нелегко, проте, зробивши нарешті цей вибір, людина часто починає відчувати “дисонуючі когніцію”, тобто позитивні сторони того варіанта, від якого він відмовився, і не дуже позитивні риси того, з чим він згоден. Щоб знизити дисонанс, людина повинна старатися всіма силами збільшити важливість прийнятого ним позитивного рішення, одночасно зменшувати важливість відкинутої інформації [3].

Висновки. Головний практичний висновок, який витікає з теорії Фестінгера, полягає в тому, що будь-який психологічний елемент суб'єкта може бути змінений: ставлячи під сумнів те, що людина думає про себе, можна викликати зміни в його поведінці, а міняючи поведінку, людина змінює і думку про себе. Піддаючи себе самоконтролю і самоаналізу, працюючи над самооцінкою, людина розвивається, зростає як особистість. Інакше він віддає свою душевну роботу іншим, стаючи жертвою (або знаряддям) чужого впливу. Саме про це говорять результати досліджень, які проводив Фестінгер зі своїми колегами. Один з перших експериментів по перевірці теорії когнітивного дисонансу був проведений Дж. Бремом. Він пропонував випробовуваним спочатку оцінити декілька побутових електроприладів – тостер, фен і тому подібне. Потім Брем показував досліджуваним два предмети, щоб вони уважно оглянули, і говорив, що їм дозволяється узяти будь-який з них на вибір. Пізніше, коли досліджувані повинні були дати повторну оцінку тим же предметам, вони з більшою похвалою відзивалися про вибраний ними виріб і з меншою – про відхилений [1, с. 127]. В світлі теорії Фестінгера причина подібної поведінки зрозуміла. Здійснивши важкий вибір, люди випробовують дисонанс: знання негативних характеристик вибраного предмета дисонує з фактом його вибору; знання позитивних характеристик знехтуваного предмета дисонує з тим, що предмет не був вибраний. Для зменшення дисонансу люди підкреслюють позитивні аспекти і зменшують значення негативних аспектів вибраних предметів і, навпаки, – підкреслюють негативні сторони і зменшують значення позитивних сторін невибраного предмета.

Список використаних джерел

1. Андреева Г. М. Психология социального познания: Учеб. пособие для студентов вузов. / Под. ред. Э. М. Харланова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 303 с.
2. Вієвський А.М. Алкоголь і наркотики в Україні / А.М. Вієвський. – К.: Наук.-метод. та клініко-реабілітац. центр з проблем хімічних залежностей МОЗ України. – 2001. – 89 с.
3. Когнитивная психология //Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В., Ушакова. –М.: ПЕР СЭ, 2002. – 480 с.
4. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс ; Пер. с англ. З. Замчук; зав. ред. кол. Л. Винокуров. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 794 с.: ил. (Серия “Мастера психологии”).
5. Росс Ли. Человек и ситуация / Ли Росс, Л. Нисбетт. – М., 2000.
6. Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченко. – Мн., 1998.
7. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер; Пер. с англ. А. Анистратенко, И. Знаешева. – СПб.: Ювента, 1999. – 318 с.
8. <http://www.medvrach.com> Психические процессы. Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера.
9. <http://www.socioego.ru> Когнитивная психология. Оценочные суждения. – 2003.
10. <http://www.1september.ru> С.Степанов. Взгляд на мотивацию / Еженедельник Издательского дома “Первое сентября”.

In the article the theoretical analysis of problem of decision of cognitivnikh conflicts is carried out and the psychological features of exit from the state of когнитивного диссонанса of people which used strong waters are set .

Keywords: когнитивний диссонанс, когнитивна орієнтація, “elements of knowledges”, alcoholism, dissonance, konsonans.

Отримано: 11.07.2011