

КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Т.М.Кармадонова

студентка факультету соціології і права,

О.М.Рубанець

доктор філософських наук

Національного технічного університету України

«Київський політехнічний інститут»

У статті розглядаються філософські аспекти невизначеності поведінки людини та проблема когнітивного дисонансу. Розкривається вирішальне значення когнітивних чинників у подоланні невизначеності поведінки людини та гармонізації поведінкових стратегій.

Ключові слова: когнітивний дисонанс, соціальний та перцептивний досвід, стрес.

Поглиблення кризи, загострення суспільних протиріч зумовлюють актуальність дослідження когнітивного дисонансу, ролі соціального і перцептивного досвіду в подоланні невизначеності поведінки людини.

Визначальну роль відіграють дослідження когнітивних чинників та когнітивного дисонансу в аспекті усвідомленні людиною своєї поведінки, невирішеності дій, помилок в пізнавальному процесі та дефіцит в мисленні. Зниження стресу та впливу ірраціональних чинників, шляхом когнітивних практик являє собою елемент самоуправління. Можна побачити, що когнітивна психологія поширює свою когнітивну карту і на соціальні передбачення. Здагдки про схеми, наміри і вчинки – велика справа, адже схеми майбутньої поведінки невидимі. Оскільки перцептивний досвід кожної людини унікальний, такими є і її когнітивні структури. З віком індивідуальні відмінності мають посилюватися. Когнітивна психологія показує, що навіть генетичні відмінності впливають на поведінку. Проте найвизначніший здобуток когнітивної психології – спроба поставити і вирішити проблему механізмів самосприйняття людини.

Когнітивна психологія висунула ідею непередбачуваності вчинку, навіть при достатній розробці його когнітивних карт. Це розкриває важливу рису вчинкової дії – мотивацію ситуації, що виступає як продукт сприймання і визначається об'єктивно й суб'єктивно і тому містить певну невизначеність. Це звільняє людину від фатальної приреченості на ту чи іншу поведінку. Когнітивна психологія цим підходить до своєї головної суперечності: вона досліджує можливість антиципації та показує, що єдиний порятунок

для свободи людини – це неможливість цілковитої передбачуваності вчинкових дій.

Дослідження та розробка когнітивних чинників стресу дозволить зберігати рівновагу і працездатність при стресовій ситуації, допоможе зберегти здоров'я та оптимістичний настрій, закладуть інвестиції у здорове, без стресове майбутнє шляхом формування здорової національної еліти – майбутнього нашої країни.

Проблеми когнітивних чинників екзаменаційного стресу вивчають такі вчені: розробка теорії стресу (Г.Сельє), дослідження нейролінгвістичного програмування (Ю.Щербатих, А.Фаустов), дослідження когнітивних чинників (У.Найсер, Ж.Брунер, Б.Карвасарський), розробка теорії когнітивного дисонансу (А.Дерябін, Л.Фестінгер) тощо.

Стреси на різних етапах розвитку по-різному діють на нас. Якщо на початковій стадії стрес проявляється у збільшенні серцево-судинної діяльності, активізує мозкову діяльність, спонукає нас до дії, мобілізує наші сили, то на наступних етапах «приємний стрес в повсякденності» різко перетворюється на апатію, агресивність, фрустрацію і нерішучість, спричиняє руйнацію нервових клітин, підвищує артеріальний тиск, що призводить до серйозних хвороб. Негативне співставлення знань про себе та оточуючий світ, невпевненість в своїх діях спричиняють діалектичне протиріччя, що отримало назву когнітивного дисонансу. Когнітивний дисонанс має місце в екзаменаційній діяльності будь-якого студента, але у різній мірі.

Визначення критичної точки стресу, що породжує когнітивний дисонанс є завданням в першу чергу керівника, вчителя, куратора,

того хто проводить екзамен, але і студенти спроможні боротися зі стресами.

Варто підкреслити, що на сьогоднішній день когнітивні чинники, що впливають на поведінку та здоров'я людини стають вирішальними оскільки стосуються не тільки окремої людини, а і усього її оточення загалом. І розібратися в їх впливі – значить зробити перший крок на шляху до розуміння та усвідомлення величезної ролі когнітивних практик. Тому вирішальним є вивчення когнітивного дисонансу для досягнення гармонізації життя людини в суспільстві.

Новим у підході цієї проблематики є дослідження впливу когнітивних чинників в подоланні невизначеності людини. Запобігти переходу стресу з стадії активізації мозку до стадії «саморуйнації», можна шляхом використання нейролінгвістичних та когнітивних практик, вибравши для себе один або кілька варіантів боротьби зі стресовими ситуаціями. Пропоную в період сесії самостійно або у групах проводити когнітивні тренінги, з метою боротьби з негативними впливами екзаменаційного стресу на студентів. Що будуть мати на меті знизити почуття невпевненості у студентів в період складання сесії, зниження страху перед іспитами. А у майбутньому дозволять контролювати свій емоційний стан в період робот, що вимагають певного напруження.

Мета дослідження – розкрити вирішальне значення когнітивних чинників невизначеності поведінки людини. Для досягнення мети дослідження були визначені такі завдання:

- проаналізувати когнітивні чинники невизначеності поведінки людини;
- дослідити поняття «когнітивний дисонанс»;
- з'ясувати вплив стресових чинників на екзаменаційну активність.

За останні п'ятдесят років про стрес було написано сотні тисяч наукових і популярних статей. Причому кожен дослідник викладав свої особисті погляди на цей феномен. Слово "стрес", так само як "успіх", "невдача" і "щастя", має різне значення для різних людей. Тому дати визначення поняттю «стрес» дуже важко, хоча воно й увійшло в нашу повсякденну мову.

Чинники, що викликають стрес – різні стресори, але вони пускають в хід однакову по суті біологічну реакцію стресу. Виявлення різниці між стресором і стресом було, ймовірно, першим важливим кроком в аналізі цього біологічного явища, яке ми всі дуже добре знаємо з власного досвіду.

Стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-які пред'явленні йому вимоги.

Поняття «стрес» вийшло за межі суто професійного використання і стало надбанням масової свідомості. У повсякденному житті стрес абсолютно справедливо визначають, як пристосувальну реакцію живого організму у відповідь на будь-яке обурення в навколишньому середовищі. Однак, незважаючи на широке використання і загальне розуміння стресу, не можна забувати, що це поняття має конкретний фізіологічний зміст. Стрес являє собою однотипну нейрогормональну реакцію організму, що виникає під впливом сильних, навіть екстремальних подразників. Біологічний сенс реакції стресу полягає в мобілізації резервів організму для подолання наслідків таких дій. Стрес мобілізує адаптаційні процеси. Тому автор концепції стресу – Г.Сельє – назвав його «загальним адаптаційним синдромом». Надмірний стрес знижує опірність організму і може викликати розвиток характерних патологічних змін.

Актуальність досліджень щодо вивчення механізмів та наслідків емоційного стресу підкреслюється, практично, всіма провідними фахівцями, які працюють у цій галузі, незалежно від наукового напрямку (психіатрами, психологами, фізіологами). Так, А.М.Вейн ще більше двох десятиліть тому писав, що «основні поточні хронічні захворювання нашого часу виникають на тлі емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного емоційного стресу». А Щербатих у статті «Корекція рівня екзаменаційного стресу у студентів» зазначає, що для ефективної підготовки майбутніх спеціалістів необхідно наявність високої мотивації до навчання у студентів при оптимальному функціональному стані їх організму. Тільки в цьому випадку можливе досягнення максимального рівня знань при мінімальних витратах психічного і фізичного здоров'я студентів.

Однак, у процесі підготовки існують періоди, що негативно впливають на обидва ці блоки – мотиваційний і функціональний. Мова йде про екзаменаційну сесію, через яку двічі на рік проходять студенти, переживаючи при цьому значний емоційний стрес. При цьому оцінка екзаменаційного стресу фахівцями носить неоднозначний характер. З одного боку, іспити мобілізують учнів на більш інтенсивну навчальну діяльність, несуть контролюючу функцію, а в разі їх успішного складання є чинником, що підвищує самооцінку, з іншого боку, іспити можуть чинити негативний вплив на психічне і соматичне здоров'я студентів,

викликати страх, занепокоєння і інші негативні емоції.

Відповідно до проведеного Щербатим анкетування, близько 30 % студентів скаржились на прискорене серцебиття перед іспитами, у 20 % студентів у цих умовах відзначали неконтрольоване м'язове трем-тіння, кожний четвертий студент скаржився на порушення сну в період сесії, а 5 % студентів під час підготовки до іспитів турбували головні болі. Враховуючи, що студенти ВУЗів за весь час навчання повинні здати близько сорока заліків та понад тридцять іспитів, можна зробити висновки, що ціна жаданого диплома для деяких фахівців може виявитися занадто великою. При цьому актуальним є питання про можливість прогнозування подібних реакцій з метою своєчасного прийняття відповідних профілактичних заходів, що перешкоджають порушення здоров'я [1, 17].

Кожен із нас напевно знає як мінімум декілька способів боротьби зі стресом, але мало хто замислювався над тим, що з філософської точки зору ці способи різняться за своєю суттю.

Розглянемо когнітивну психологію та її варіанти виходу зі стресу. Наприклад, в статті У.Найсера та Ж.Брунера «Механізми інтеріоризації у когнітивній психології». Можна побачити, що когнітивна психологія поширює свою когнітивну карту і на соціальні передбачення. Здогадки про схеми, наміри і вчинки — велика справа, адже схеми майбутньої поведінки невидимі. Оскільки перцептивний досвід кожної людини унікальний, такими є і її когнітивні структури. З віком індивідуальні відмінності мають посилюватися. Когнітивна психологія показує, що навіть генетичні відмінності впливають на поведінку. Проте найвизначніший здобуток когнітивної психології — спроба поставити і вирішити проблему механізмів самосприймання людини. Для самосприймання потрібні схеми, які вперше формуються у фізіологічному сприйманні. Дитина навчається передбачувати власні дії і думати про себе як про конкретну особистість тільки на основі формування суспільних передбачень про те, ким вона може бути. Людина навчається передбаченню наслідків як у соціальному, так і в перцептивному досвіді, а отже набуває складної і гнучкої когнітивної структури, придатної для використання в досягненні будь-яких цілей. Сприймання та розуміння одне одного, самих себе ніколи не бувають повними, часто вони помилкові.

Результат колишнього зіткнення акту пізнання і реальності передбачити неможливо,

проте, зрештою, таке зіткнення обов'язково має наближати нас до істини. Когнітивна психологія висунула ідею непередбачуваності вчинку навіть при достатній розробці його когнітивних карт. Це розкриває важливу рису вчинкової дії — мотивацію ситуації, що виступає як продукт сприймання і визначається об'єктивно й суб'єктивно і тому містить певну невизначеність. Це звільняє людину від фаталістичної приреченості на ту чи іншу поведінку. Когнітивна психологія цим підходить до своєї головної суперечності: вона досліджує можливість антиципації та показує, що єдиний порятунком для свободи людини — це неможливість цілковитої передбачуваності вчинкових дій [3, 3].

Так, багато стресових ситуацій можна уникнути, якщо спробувати знайти декілька виходів з цієї ситуації. Адже з точки зору когнітивної психології в кожній окремій ситуації є як мінімум два виходи. Загалом науковці стверджують, що когнітивна психологія сьогодні відображає нове усвідомлення традиційних психологічних проблем, а отже суттєво визначатиме своїм розвитком поступ психологічного наукового знання як такого.

На сьогодні існує щонайменше десять напрямків психотерапії, які роблять акцент на когнітивному навчанні і підкреслюють значення того чи іншого когнітивного компонента. Така спроба визначення когнітивного виміру боротьби зі стресом була дана Карвасарським у його науковій статті «Когнітивно-поведінкова психотерапія», де автор зазначає, що когнітивно-поведінкова психотерапія (моделювання поведінки) є одним з провідних напрямків психотерапії в США, Німеччині та низці інших країн, входить в стандарт підготовки лікарів-психіатрів. Моделювання поведінки — метод, легко застосовується в амбулаторних умовах, він орієнтований на проблему, його частіше називають навчанням, що приваблює клієнтів, які не хотіли б називатися "пацієнтами". Він стимулює до самостійного вирішення проблем, що дуже важливо для пацієнтів з межовими розладами, в основі яких лежить нерідко інфантилізм. Крім того, багато прийомів представляють конструктивні копінг-стратегії, допомагаючи пацієнтам набутти навичок адаптації в соціальному середовищі.

Когнітивно-поведінкова психотерапія належить до короткострокових методів психотерапії. Вона інтегрує когнітивні, поведінкові і емоційні стратегії для змін особистості; підкреслює вплив каганця і поведінки на емоційну сферу та функціонування організму в широкому соціальному контексті. Термін

"когнітивний" використовується тому, що порушення емоцій і поведінки нерідко залежать від помилок в пізнавальному процесі, дефіциту в мисленні. В "каганець" входять переконання, установки, інформація про особу та середовищі, прогнозування та оцінка майбутніх подій. Пацієнти можуть неправильно інтерпретувати життєві стреси, судити себе занадто суворо, прийти до неправильних висновків, мати про себе негативні уявлення. Когнітивно-поведінковий психотерапевт, працюючи з пацієнтом, застосовує і використовує логічні прийоми та поведінкові техніки для вирішення проблем спільними зусиллями психотерапевта і пацієнта.

Когнітивно-поведінкова психотерапія знайшла широке застосування при лікуванні невротичних і психосоматичних розладів, адиктивної і агресивної поведінки, нервової анорексії. Тривога може бути нормальною і адаптивною відповіддю на безліч ситуацій. Здатність розпізнавати загрозливі події та уникати їх є необхідним компонентом поведінки. Деякі страхи зникають без будь-якого втручання, але довгостроково існуючі фобії можуть оцінюватися як патологічна відповідь. Тривожні і депресивні розлади часто пов'язані з псевдоприйняттям навколишнього світу і вимог середовища, а також жорсткими установками по відношенню до себе. Депресивні пацієнти оцінюють себе як менш здібних, ніж здорові особи, у зв'язку з такими когнітивними помилками, як "селективна вибірка", "принцип все або нічого", мінімізація позитивних подій [1, 5].

Від себе хочу додати, що загалом доведено, що якщо у себе на робочому місці поставили фотокартку з якого небуль позитивного моменту, що стався з вами у житті цим можна уникнути загострення стресів (візуалізація позитивних моментів).

Також варто зауважити, що когнітивно-поведінкова психотерапія, наприклад, при нервовій анорексії, що спричинена стресовими ситуаціями, переслідує наступні коротко- та довгострокові лікувальні цілі. Короткострокові цілі: відновлення ваги тіла як необхідної умови для психотерапевтичної роботи, а також відновлення нормального харчової поведінки. Довгострокові цілі: створення позитивних установок чи розвиток альтернативних інтересів (інших, ніж дотримання дієти), оновлення поведінкового репертуару, поступово замінює анорексичну поведінку; лікування фобії чи страху втрати контролю над вагою, порушень схеми тіла, яке полягає у здатності і потребі розпізнавати власне тіло; усунення

невпевненості та безпорадності в контактах, щодо статевої ідентичності, а також проблем відділення від батьківського дому і прийняття ролі дорослого. Це ключові завдання психотерапії, що можуть призвести не тільки до змін ваги (симптомоцентричний рівень), а й до вирішення психологічних проблем (особистісно-центричний рівень).

Поширений наступний алгоритм психотерапевтичних заходів: когнітивно-орієнтована поведінкова психотерапія, спочатку в індивідуальній формі. Вона складається з прийомів самоконтролю, шкалювання цілей, тренінгу впевненої поведінки, тренінгу вирішення проблем, підписання контрактів з відновлення ваги, прогресуючої м'язової релаксації Джекобсона. Можливості когнітивного вирішення стресових ситуацій дуже великі. Важливим насамперед, за думкою автора, є завдання когнітивно-поведінкового психотерапевта – зробити пацієнта активним учасником процесу на всіх його етапах.

Поведінкові прийоми орієнтовані на конкретні ситуації і дії. За контрастом до строгих когнітивних прийомів поведінкові процедури націлені на те, як діяти або як впоратися з ситуацією, а не як її сприймати. Когнітивно-поведінкові техніки засновані на зміні неадекватних стереотипів мислення, уявлень, якими особистість реагує на зовнішні події, часто супроводжуються тривогою, агресією або депресією. Одна з принципових завдань кожної поведінкової техніки – змінити дисфункціональне мислення. Наприклад, якщо на початку терапії пацієнт повідомляє, що його нічого не радує, а після проведення поведінкових вправ змінює цю установку на позитивну, то завдання виконане. Поведінкові зміни часто виникають як результат когнітивних змін. Найбільш відомими є наступні поведінкові і когнітивні прийоми: методика повені; імплузії; парадоксальна інтенція; методика викликаного гніву, метод "стоп-кран"; використання уяви, прихованого моделювання, тренінгу самоінструкцій, методів релаксації одночасно; тренінг впевненої поведінки; методи самоконтролю; самоспостереження; прийом шкалювання; дослідження загрозливих наслідків (декатастрофізація); переваги і недоліки; опитування свідків; дослідження вибору (альтернатив) думок і дій; парадоксальні прийоми та ін. [1, 10].

Так, наприклад, М.Єгорова у своїй науковій доповіді «Когнітивні стилі та їх місце в структурі психологічних ознак» вказує на позитивну дію генетичного моделювання та дифе-

ренціально-психологічного аналізу на дослідженні близнюків дорослого віку.

Також слід зауважити, що в екзаменаційний період студент не рідко стикається з ситуацією «когнітивного дисонансу», коли власна позиція чи думка суперечить ситуації, що склалася. Так, в статті Л.Фестінгера «Теорія когнітивного дисонансу» зазначається, що два елементи є дисонантними по відношенню один до одного, якщо з тієї чи іншої причини вони не відповідають один одному. Саме в такий момент зароджується дисонанс. Дуже багато різних випадків, коли дисонанс не уникнути, але наше завдання прослідкувати за тими обставинами, що стали вирішальними у даній ситуації. Для цього слід розглянути певні способи, коли дисонанс може бути зменшено.

Фестінгер робить висновок: досить впевнено можна припустити, що в житті дуже рідко можна зустріти будь-яку систему когнітивних елементів, в якій дисонанс повністю відсутній. Майже для будь-якої дії, що людина могла б зробити, або будь-якого почуття, яке вона може відчувати, майже напевно знайдеться, принаймні, один когнітивний елемент, що перебуває в дисонантному відношенні з цим «поведінковим» елементом.

Коли дисонанс виникає між когнітивним елементом, що належать до знання навколишнього середовища, і поведінковим когнітивним елементом, то він може бути усунутий тільки за допомогою зміни поведінкового елемента таким чином, щоб він став консонантним з елементом середовища. Оскільки знання є віддзеркаленням реальності, вважаємо, що якщо поведінка індивіда змінюється, то когнітивний елемент, що відповідає цій поведінці, змінюється аналогічним чином.

Для повного усунення дисонансу необхідна зміна певних когнітивних елементів. Зрозуміло, що це не завжди можливо. Але навіть якщо повністю усунути дисонанс не можна, завжди можна його зменшити, додаючи нові когнітивні елементи в систему знань індивіда.

Максимальний дисонанс, який може існувати між будь-якими двома елементами, визначається величиною опору зміни найменш стійкого елемента. Як тільки ступінь дисонансу досягне свого максимального значення, найменш стійкий когнітивний елемент зміниться, тим самим усуваючи дисонанс.

Пропонуємо розглянути як приклад студента, який витратив значну суму грошей на навчання в ВУЗі. Уявімо собі, що після здійснення цієї дії він виявляє, що його знань

не вистачає для складання іспиту. Більше того, виявляється, що навчання в данному навчальному закладі набагато дорожче, ніж навчання в будь-якому іншому навчальному закладі, до того ж, його друзі стверджують, що ця освіта не має перспектив на ринку праці. Якщо ступінь дисонансу стане досить великою, тобто такої що співвідноситься з величиною опору зміни найменш стійкого елемента (який в даній ситуації, швидше за все, буде елементом поведінковим), то цей індивід може, зрештою, кинути навчання у ВУЗі, не дивлячись на всі незручності і фінансові витрати, пов'язані з цим.

Цей студент міг би зберігати ступінь загального дисонансу досить низьким за допомогою додавання нових знань, які є консонантними з фактом вступу до ВУЗу.

Цей студент міг би прийти до висновку, що рейтинг ВУЗу та якість отриманих знань на період навчання більш важливі, ніж його оплата та перспективи отримання роботи в майбутньому. Він починає здавати іспити краще і впевненіше ніж звичайно і переконується в тому, що бути частиною такого успішного за рейтингами ВУЗу є значно важливішим. За допомогою подібних знань цей і студент цілком міг би досягти успіху в підтримці дисонансу на незначному рівні.

А.Дерябін дисонанс тісно пов'язаний з Я-концепцією в тому сенсі, що він виникає з невідповідності між Я-концепцією та загрозою Я". Ця точка зору отримала назву позиції "неодисонансу).

Згідно з класичною теорією дисонансу в індивіда є дві можливості позбутися від Я-загрози – або змінити уявлення про себе відповідно до сприйнятої інформацією, або ігнорувати останню, прийняти її за помилку або неточність.

До того ж індивідам з високою самоповагою потрібно менше часу для того, щоб успішно зменшити дисонанс, ніж індивідам з низькою самоповагою. З його точки зору, перші в ситуації загрози Я вдаються до самопідкріплення автоматично, тоді як для других це більш примусовий, контрольований процес. Індивіду з низькою самоповагою потрібно більше часу на те, щоб переключити свою увагу із загрозової інформації на інформацію в пам'яті, яка могла б зіграти роль "якоря" для переживання почуття високої самоповаги.

Іншими словами, якщо спробувати під час іспиту сформувати у індивіда певні когнітивні прийоми, що дозволять збільшити його впевненість у власних діях та знаннях, то вони до-

поможуть усунути негативні моменти дії стресу на організм та самопочуття людини.

Проаналізувавши когнітивні чинники невизначеності поведінки людини в період складання іспитів, можна прийти до висновку, що основними з них є неспроможність студентів абстрагуватися, страх перед іспитами, нервове та емоційне напруження. Можна побачити безперечний зв'язок між вмінням індивідів користуватися когнітивними прийомами та рівнем невизначеності поведінки.

Дослідивши поняття «когнітивний дисонанс», можна прослідкувати зв'язок негативно-світосприйняття людини та її настановлень із результатом іспиту.

З'ясувавши вплив стресових чинників на екзаменаційну активність бачимо наскільки

великого значення набувають стресори в період складання іспитів. Можна зробити висновок, що стрес як такий майже ніхто не в змозі уникнути, а особливо в період сесії, але можливо знизити його негативний вплив на індивіда.

Таким чином, можна зробити висновки: розкривши значення когнітивних чинників подолання невизначеності поведінки людини, можна побачити, що прийоми, які застосовуються в когнітивних практиках враховують стан концентрації уваги людини та впливають на зниження негативного впливу стресу на індивідів, у них присутній індивідуальний підхід до людини, так наприклад: у стресових ситуаціях одній людині правильно буде розслабитися, а іншій настроїтися.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Егорова М.С.* Генотип. Среда. Развитие: Когнитивные стили и их место в структуре психологических признаков / М.С.Егорова // Современная зарубежная социальная психология. – М.: Изда-во Московского ун-та, 2004. – С. 1-126.
2. *Карвасарский Б.Д.* Когнитивно-поведенческая психотерапия / Б.Д.Карвасарский. – СПб.: Питер, 2000. – С.2-14.
3. *Фаустов А.С., Щербатых Ю.В.* Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья / А.С.Фаустов, Ю.В.Щербатых // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2001. – № 4. – С.38-39.
4. *Щербатых Ю.В.* Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов / Ю.В.Щербатых // Профилактика правонарушений в студенческой среде. – Воронеж: ВГПУ, 2003. – С.105-107.

Стаття надійшла до редакції 29.01.2010 р.