

Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення

Когнітивну парадигму в психології можна було б назвати універсальною в тому контексті, що будь-який феномен, що так чи інакше впливає на поведінку людини, присутній у внутрішньому плані свідомості стенографічно, у вигляді думки, яку можна простежити, «схопити», сформулювати у вигляді тексту; і тоді це той «прозорий», цілком емпіричний конструкт, з яким можна працювати в різних ракурсах, і те, як ми називаємо явище, що лежить в основі цієї думки, можна, по великому рахунку, винести за дужки. Мова йде про те, що які б феномени не складали суть психологічних труднощів людини, що так активно досліджуються сьогодні, і, мабуть, будуть досліджуватися завжди: самооцінка, самоефективність, комплекси, вивчена безпомічність, атрибутивний стиль тощо, - всі вони можуть бути редуковані до різних форм мислення (конструктивного чи дисфункціонального), що, на нашу думку, є цілком обґрунтованим з точки зору потреб сучасної теорії і практики психології.

Інтерес до дослідження різних форм конструктивного та дисфункціонального мислення, їх діагностики, їх впливу на життя людини, неозброєним оком видно із аналізу сучасних публікацій: Т.О.Гордєєвої, Н.А.Батурина, М.М.Далгатова, О.П.Стеценко, О.П.Яковлевої, Д.А.Леонтьєва, О.Ю.Мандрикової, О.В.Крилової, Н.Н.Мельникової та ін. Крім того, слід згадати про публікації стосовно ефективності роботи в руслі когнітивної психології та психотерапії із цілим спектром психопатологічних розладів і психологічних проблем: з депресіями різної нозології [2], тривожними розладами (фобіями, панічними розладами, генералізованою тривогою) [3], розладами харчування, іпохондрією, особистісними розладами [4], шизофренією [5], сімейними дисфункціями психологічними проблемами спортсменів [6] і т.д. Приведені дані підтверджують актуальність досліджень в даній галузі з огляду на таке широке коло результатів.

Т.О.Гордеєва пропонує ввести поняття конструктивного (або оптимістичного) мислення як ключової складової особистісного потенціалу, що дозволяє пояснити механізми психологічного благополуччя та ефективності в діяльності [1]. І ми бачимо за доцільне досліджувати ірраціональні вірування людини як одну із форм дисфункціонального мислення, що може ставати на заваді реалізації людиною своїх можливостей.

Отже, в контексті сказаного, слід уточнити психологічний зміст поняття про ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення.

Тут слід згадати основні принципи когнітивної парадигми як такої, що прагне зрозуміти, яким чином людина розшифровує інформацію про дійсність та організовує її для того, щоб приймати певні рішення і справлятися з нагальними задачами:

1. сприйняття реальності - це не сама реальність. Образ реальності, що виникає у людини, піддається природним обмеженням з боку його сенсорних функцій.
2. наші інтерпретації сенсорних відчуттів залежать від таких когнітивних процесів, як інтеграція та диференціація стимулів. Ці інтерпретації можуть бути помилковими, оскільки і фізіологічні, і психологічні процеси можуть змінювати сприйняття й оцінку реальності.

Слід зробити застереження: когнітивний підхід не розвиває культ «раціоналізму» і не відносить до адаптованих тільки тих людей, які мислять раціонально, логічно й розділяють загальноприйняті погляди. Ірраціональні думки й фантазії є ідеосинкретичним, тобто виключно особистісним елементом, і зв'язок з думкою навколишніх до уваги не береться. Крім того, вони зустрічаються у більшості людей. Термін «неадаптивні» застосовується тільки до тих ідеаторних процесів, які несумісні зі здатністю справлятися з життям, порушують внутрішню гармонію й продукують неадекватну, надмірно інтенсивну й хворобливу емоційну реакцію. А отже «порочне» коло негативних емоцій, неадаптивних розумових процесів і дисфункціональної

поведінки може бути розімкнене у когнітивній ланці. Відповідно, зміна сприйняття й мислення спричиняє модифікацію хворобливих переживань і поведінкових реакцій, звільняє ті ресурси людини, що були заблоковані тими чи іншими когніціями, про які і піде мова далі.

А. Беком, одним з головних теоретиків когнітивної психотерапії, була запропонована дворівнева схема когнітивних процесів: він виділяє фактично динамічні (рухливі, мінливі) і структурні (стійкі та постійні) компоненти когнітивного процесу. Динамічні компоненти - це потік думок або, виражаючись мовою біхевіоризму, внутрішня поведінка. Структурні компоненти - це стійкі когнітивні утворення, які великою мірою визначають характер і зміст динамічних компонентів (потіку думок про себе й про світ), останні, в свою чергу, детермінують емоційний стан та поведінку людини. Таким чином, для того, щоб змінити поведінку й оптимізувати неадекватні емоційні стани, слід модифікувати мислення. Труднощі полягають у тому, що багато думок мають недостатньо усвідомлюваний характер і не піддаються безпосередньому виявленню й контролю (А.Бек називає їх автоматичними думками). Тому розроблені Беком техніки спрямовані, насамперед, на виявлення, усвідомлення й модифікацію так званих дисфункціональних когнітивних утворень, що призводять до неадекватних реакцій людини і утруднюють її адаптацію до умов життя [9].

Таким чином, з позицій А.Бека випливає, що в процесі когнітивної терапії фахівці працюють на двох рівнях когнітивного процесу: а) з так званими «автоматичними» образами й думками, що пов'язані з переробкою поточної інформації і є реакцією на те, що відбувається в даний момент часу; б) з переконаннями, установками й правилами, що представляють собою систему глибинних уявлень індивіда про себе й про навколишній світ, у якій зафіксований його минулий досвід.

У понятті «автоматичні думки» відображені основні характеристики цих способів переробки інформації, а саме: їхня рефлекторність, мимовільність, швидкоплинність і неусвідомлюваність. Суб'єктивно

автоматизми переживаються як цілком правдоподібні, їх валідність внутрішньо не піддається сумніву.

А.Бек запропонував перелік найпоширеніших видів негативних думок. Ще однією тенденцією в реагуванні, що виникає під впливом негативних когніцій як захист від загроз, що криються в них, є *виникнення установок компенсаторного типу і відповідної захисної поведінки*, що, зазвичай, мало пов'язана із досягненням якихось результатів.

Наприклад, у ситуаціях необхідності виконання якої-небудь роботи у людини постійно актуалізується проміжна установка: «Якщо я не впораюся дуже добре, то, значить, я ні на що не здатен». Разом з нею актуалізується компенсаторна установка: «Якщо не намагатися, то невдача не буде пов'язана з моєю неспроможністю». В результаті на рівні поведінки виникає уникання, відкладання роботи, виконання її в останній момент. Все це супроводжується почуттями тривоги, туги, нудьги. В основі цього сценарію лежать більш глибокі порівняно з «автоматичними» думками базисні установки (уявлення про себе й інших людей), а саме: «Я неспроможний», «Інші люди критичні й ворожі».

У здорової людини, на відміну від хворої, когнітивні схеми, що лежать в основі сприйняття реальності, відрізняються гнучкістю й здатністю змінюватися відповідно до нового досвіду, тобто, існує баланс процесів асиміляції (підпорядкування реальності схемам сприйняття) і акомодатії (приспосовування схем сприйняття до мінливої реальності). При різних психічних розладах когнітивні схеми, що сформувалися у травматичному дитячому досвіді, відрізняються великою ригідністю, процеси асиміляції різко переважають над процесами акомодатії. Така ригідність схем забезпечується завдяки певним перекручуванням сприйняття реальності, які А.Бек назвав *алогізмами*, що лежать в основі автоматичних думок. Прикладами алогізмів є довільні умовиводи (не підкріплені будь-якими фактами чи ті, що суперечать їм), селективне абстрагування (акцентування на окремих елементах ситуації які найбільш співзвучні погляду людини на світ, при ігноруванні інших її аспектів), поляризоване мислення (судження дихотомічного типу, побудовані на крайнощах, без серединних елементів),

персоніфікація (схильність природно відносити на свій рахунок особистісно нейтральні події, при відсутності або браку підтверджувальних фактів), перебільшення або ж недооцінка значущості подій (сюди ж можна віднести і специфічний атрибутивний стиль, такий як, наприклад, перебільшення ролі зовнішніх причин при успіху та внутрішніх при невдачі) [8].

Зміна неадаптивних суджень можлива завдяки дистанціюванню, перевірці реальністю, перевірці вірогідності спостережень, валідизації умовиводів. А.Бек зазначає, що при спробах модифікувати реакції, пов'язан з перекручуваннями, особливо важливо, чи розрізняє людина усвідомлення «я вірю», що передбачає сумніви і необхідність «зверитися» з фактами, від «я знаю», яке абсолютно вільне від сумнівів [9].

А.Елліс теж зазначає, що «більшу частину того, що ми називаємо емоціями, можна іншими словами назвати просто-напросто мисленням – упередженим, із сильним зсувом в сторону оцінковості мисленням...мислення та емоції настільки сильно взаємопов'язані, що, зазвичай, ідуть рука в руку, будучи взаємовизначальними, і іноді (хоч і не у всіх випадках) стають, по суті, одним і тим же – думка перетворюється в емоцію, а емоція – в думку» [11].

Універсальною причиною виникнення ірраціональних когніцій є, на думку А.Елліса, «тиранія повинності», коли людина ригідно змушує себе та інших обов'язково слідувати певним стандартам. Тут він погоджується із К.Хорні в її однойменній роботі “The Tyranny of the Shoulds”. Будь-яка ймовірність відхилення від зазначених стандартів призводить до таких когнітивних оцінок ситуації, як катастрофізація, прокляття, самознищення, заперечення своєї толерантності.

Говорячи про систему «повинностей» в термінах дисфункціональних когнітивних установок А.Елліс, на основі власної клінічної та дослідницької практики прийшов до висновку, що всі вони зводяться до трьох основних, а саме: «Я маю бути успішним», «Люди повинні добре до мене ставитись», «Світ повинен бути простим» [12].

Цікаво, що проведене нами дослідження ірраціональних вірувань людини на вітчизняній вибірці об'ємом 100 чоловік мало своїм результатом виявлення наступних найпоширеніших вірувань: «я повинен все контролювати» (87%), «дорослій людині потрібно, щоб її любили і схвалювали» (72%), «ми не власні над своїми емоціями і не можемо контролювати їх» (92%), «буде жахливо, якщо я не виправдаю покладених на мене сподівань» (91.4%). Для діагностики ірраціональних вірувань використовувалася техніка «Перелік критичних життєвих подій», описана у роботі Р.МакМаллін «Практикум з когнітивної терапії» [10].

Працюючи з теоріями А.Бека та А.Елліса ми зіткнулися з деякими труднощами у визначенні центральних понять цих концепцій, очевидно, у зв'язку з тим, що відповідні терміни у вітчизняній професійній лексиці ще не усталені, а ті поняття, які використовуються в літературі, є лише варіантами перекладу відповідних англійських термінів. Існує необхідність визначитися з термінологією, оскільки «еквіваленти», що зустрічаються у вжитку чи можуть бути використані, несуть дещо специфічне смислове навантаження.

А.Бек та А.Елліс для позначення центральних категорій своїх концепцій найчастіше використовують слова «thoughts» та «beliefs» (*тут всі їх англійські праці*). Англо-російський словник В.Мюллера дає наступні варіанти перекладу цих слів: *thought* – мислення, думка, намір; *belief* - віра, переконання, вірування [14]. В перекладеній російською літературі використовується поняття «убеждения» (українською – «переконання») [9,10,11,13]. Російськомовні автори, котрі пишуть про схожі за змістом феномени, використовують різні поняття: поняття «мислення» (патогенне та саногенне мислення у Ю.Орлова) [15], «програми» (неусвідомлювані програми у О.Свіяша, часом «переконання») [16], «установки» (концепція ірраціональних установок В.Д.Ковпака) [17]. Отже, українською ми могли б використовувати поняття ірраціональних: 1) думок; 2) переконань; 3) вірувань; 4) установок. Але зміст цих понять не є ідентичним і існує необхідність конкретизувати їх і визначитися із найбільш релевантним

відповідником, який міг би претендувати жити у термінологічному апараті сучасної вітчизняної психології. І ми будемо виходити з того, яке з вказаних понять найбільш точно і повно, ємко, змістовно і специфічно, сутнісно охоплює зміст явищ, що лежать в основі описаних вище теорій.

Думка є «основна одиниця, «молекула» мислення», в якій «відображається процес розуміння світу, інших людей і самого себе...таких фундаментальних ознак явищ, як їх схожість і суміжність у часі та просторі і т.д.» [7, с.314]. В принципі, все, що може розгорнутися у внутрішньому плані свідомості, можна було б сміливо назвати думкою, найменшою і в той же час загальною, навіть універсальною категорією. Але така наближеність не дає змоги «вхопити» специфіки змістовного наповнення понять, що вивчаються, з таким же успіхом можна було б користуватися загальним поняттям «когніція».

«Переконання», найбільш вживаний в російськомовній літературі еквівалент, при перекладі на українську набуває деякої специфіки, не характерної елісівському «belief»: мається на увазі те, що в сучасній українській психології слово «переконання» важко трактувати поза його ціннісним, аксіологічним змістом, який абсолютно не мається на увазі у А.Бека чи А.Елліса. Так, в словнику С.Ю.Головіна поняття «переконання» визначається так: 1) «усвідомлена потреба особистості, що спонукає її діяти згідно своїм ціннісним орієнтаціям», «сукупність переконань виступає як світогляд»; 2) «метод впливу на свідомість особистості в комунікації через звернення до її власного критичного судження» [7]. І, хоч дане поняття більш змістовно описує досліджувані ідеаторні процеси, більше того, механізм формування переконання (у нас) та «belief» (у американців) в житті людини є дуже схожим, ми не вважаємо використання даного поняття тут відповідним, оскільки включення ціннісного компонента (і неможливість позбутися його) суттєво деформує (спотворює) розуміння суті даного явища.

Поведінка, описана А.Беком і А.Еллісом як результат дії «beliefs», безумовно, є установочною по своїй природі, але, знову ж таки, категорія

установки в радянській психології має настільки визначений зміст, що змішування понять тут було б вкрай грубим або дуже приблизним.

Ми вважаємо найбільш доречним говорити про «вірування» як найбільш відповідний за змістом аналог поняттю «belief». Поняття «вірування» і «віра» тоді знаходяться приблизно в такому зв'язку, як і «думка» і «мислення» відповідно.

С.Ю.Головін визначає віру як психологічний феномен наступним чином. По-перше, як «особливий стан психіки людини, що полягає в повному та безумовному прийнятті якихось свідчень, текстів, явищ, подій чи власних уявлень та умовиводів, які в подальшому можуть виступати основою її Я, визначати деякі з її вчинків, суджень, норм поведінки і відношення». По-друге, віра трактується як «визнання чого-небудь істинним з такою рішучістю, котра перевищує силу зовнішніх фактичних і формально логічних доказів». Також він показує зв'язок понять «віра» та «переконаність» (останнє більш відповідне змісту «belief», ніж «переконання»). Слід згадати також про специфічний зміст, якого набуває віра у випадку, «коли людина нездатна охопити розумом надмірно складний чи такий, що не піддається раціональному опису, об'єкт. Тоді вона або відмовляється від пізнання, включаючи механізми витіснення, заміщення чи раціоналізації, або спрощує об'єкт, віддаючи перевагу ірраціональній вірі без будь-яких доказів. Основи такої віри лежать глибше знання та мислення. Вона по відношенню до них виступає як факт першочерговий і тому сильніша них...це уявлення в свідомості досвідомого зв'язку суб'єкта з об'єктом» [7, с. 62-63]. Тут варто повести деякі аналогії і згадати, що Р.МакМаллін визначає «beliefs» як «метафізичне тверде ядро» і пояснює його як «глибинні, відносно незаперечні знання про себе, що «маються на увазі» і формується у людей протягом життя. Вони метафізичні, оскільки не засновані ні на досвіді, ні на логіці, ні на розмірковуваннях, це корінні принципи, довести які не можливо». Відмічається також надмірна абсолютизація цих когніцій, через

що думка доводиться думку до крайнощів або стає занадто персоніфікованою (про це вже було сказано вище) [10].

Отже, формування віри і формування того, що А.Бек і А.Елліс називають «belief» відбувається, по суті, через один і той же механізм: в основі лежить алогізм, перетворення афективно насиченого епізоду в ранньому дитинстві у «правило життя», деякий генералізований принцип зв'язку суб'єкта з об'єктом, що є досвідомим, установочним, абсолютним, ірраціональним.

Тобто ми підходимо до розуміння вірування чисто з феноменологічних позицій і в деякій мірі вдаємося до виправданого, на нашу думку, редукціонізму.

Основними психологічними характеристиками ірраціональних вірувань є наступні: вони є жорсткими афективно-когнітивними структурами, що заважають людині адаптуватися; вони недостатньо актуально усвідомлюються людиною (що можна подолати тоді, коли людина дізнається про факт існування таких ірраціональних вірувань, завдяки метакогнітивним процесам; вони виникають мимовільно; вони включають глибинні уявлення про себе і навколишній світ, в яких зафіксований минули досвід; вони складають систему і підпорядковуються кільком центральним віруванням; вони викликають невідповідну ситуації за інтенсивністю емоційну чи поведінкову реакцію; вони можуть запускати механізми психологічного захисту та компенсаторні установки, що, з одного боку, допомагають уникати надто згубних переживань, коли йдеться про ідеалізацію певних цінностей, але при цьому не сприяють, а навпаки, перешкоджають, глибокому розумінню себе, досягненню єдності з своєю самістю, актуалізації своїх найкращих можливостей.

Перспективою досліджень з теми ми бачимо виявлення того, як ірраціональні вірування людини пов'язані з можливістю (чи неможливістю) досягнення вершин розвитку особистості в житті.

