

Роль Когнитивного Диссонанса В Формировании Внутриличностного Конфликта

Заваруева Т. И.¹

Аннотация: В статье рассматривается роль когнитивного диссонанса в формировании внутриличностных конфликтов, которые оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние, мотивацию и адаптацию личности. Особое внимание уделено теоретическим аспектам когнитивного диссонанса, представленным в работах Л. Фестингера, Э. Аронсона и других исследователей, а также их применению в анализе внутриличностных конфликтов. В статье подробно описаны основные механизмы когнитивного диссонанса, такие как изменение убеждений, модификация поведения и добавление новых когнитивных элементов, с целью снижения внутреннего напряжения.

Ключевые слова: когнитивный диссонанс, внутриличностный конфликт, когнитивные установки, эмоциональное напряжение.

Введение. Внутриличностный конфликт является одним из наиболее сложных психологических феноменов, возникающих из-за противоречий между мотивами, ценностями, желаниями и убеждениями личности. Одним из ключевых факторов, способствующих формированию таких конфликтов, является когнитивный диссонанс — состояние психологического дискомфорта, вызванного несовместимостью когнитивных установок или противоречием между ними и реальными действиями. Согласно теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера, люди стремятся к внутренней согласованности своих убеждений и поведения, а возникающие несоответствия приводят к эмоциональному напряжению и необходимости разрешения конфликта (9).

Данная статья направлена на анализ роли когнитивного диссонанса в формировании внутриличностных конфликтов, теоретическое обоснование этого феномена и рассмотрение подходов к его разрешению.

Основы теории когнитивного диссонанса. Когнитивный диссонанс, как концепция, был впервые сформулирован Леоном Фестингером в 1957 году. Согласно его теории, когнитивный диссонанс возникает, когда в сознании человека сталкиваются противоречивые когнитивные элементы, такие как мысли, убеждения, ценности или установки. Это состояние сопровождается психологическим дискомфортом, который побуждает индивида искать пути его устранения, стремясь к восстановлению когнитивного равновесия (9).

Диссонанс усиливается, когда затронуты значимые для личности аспекты, такие как моральные установки, жизненные цели или важные социальные роли. В таких случаях уровень эмоционального напряжения возрастает, что делает поиск путей разрешения конфликта более насущным.

Исследования Элиота Аронсона уточнили теорию Фестингера, указав на ключевую роль личной вовлеченности в ситуациях диссонанса. Аронсон подчеркивал, что диссонанс наиболее остро ощущается, когда противоречия затрагивают самооценку человека или его моральные убеждения (1). Дж. Купер и Р. Фазио (4) добавили в теорию важный компонент — ощущение личной ответственности за действия. Согласно их исследованиям, если человек осознает, что

¹ Преподаватель кафедры психологии и педагогики Ташкентской Медицинской Академии (г. Ташкент, Узбекистан)



его действия совершены под внешним давлением, уровень диссонанса снижается. Это объясняет, почему, например, в профессиональной среде сотрудники, которые чувствуют давление со стороны руководства при выполнении задач, могут испытывать меньшее напряжение, чем те, кто принимает решение работать сверхурочно по собственной инициативе. Например, сотрудник, которому начальник прямо указал остаться после работы, может оправдать свое действие необходимостью подчинения авторитету, что снижает уровень диссонанса. Напротив, если тот же сотрудник решит остаться поздно сам, чтобы соответствовать своим высоким стандартам, но при этом упустит личные планы, он может столкнуться с более выраженным когнитивным диссонансом из-за внутреннего конфликта между личными ценностями и профессиональными амбициями.

Понятие внутриличностных конфликтов. Внутриличностные конфликты представляют собой психологическое состояние, которое возникает в результате столкновения противоречивых мотивов, ценностей, установок или потребностей внутри одного человека. По мнению С. Л. Рубинштейна, такие конфликты связаны с невозможностью достичь когнитивной или эмоциональной согласованности, что приводит к напряжению, стрессу и снижению адаптивности личности (8).

К. Левин, развивая концепцию внутриличностного конфликта, указал на три основные типы противоречий: конфликт "привлекательное-привлекательное" (выбор между двумя равноценными положительными целями), конфликт "отталкивающее-отталкивающее" (выбор между двумя негативными альтернативами) и конфликт "привлекательное-отталкивающее" (противоречие между желанием достичь чего-то и опасениями, связанными с этим достижением) (5). Например, человек может стремиться к продвижению по карьерной лестнице, но опасаться дополнительной ответственности, связанной с этой позицией.

Преодоление внутриличностных конфликтов через управление когнитивным диссонансом. Согласно Фестингеру, преодоление когнитивного диссонанса включает три ключевых подхода: изменение убеждений, модификацию поведения или добавление новых когнитивных элементов, которые уменьшают уровень противоречия (9). Эти подходы являются основой для понимания того, как индивиды адаптируются к внутренним противоречиям, стремясь восстановить когнитивное равновесие.

Техники преодоления диссонанса через изменение убеждений. Один из эффективных способов управления когнитивным диссонансом заключается в *когнитивной реструктуризации* — методе, который активно используется в когнитивно-поведенческой терапии. Этот подход, описанный А. Беком, направлен на осознание и корректировку иррациональных убеждений, которые часто являются источником диссонанса (2). Например, студент, который испытывает диссонанс из-за низких академических результатов, может изменить свое убеждение "Я всегда должен быть лучшим", заменив его на более реалистичное: "Ошибки — это часть обучения, и я могу улучшить свои результаты через практику."

Когнитивная реструктуризация также включает активное исследование автоматических мыслей, возникающих в стрессовых ситуациях. Как отмечают Купер и Фазио, анализ таких мыслей позволяет выявить когнитивные искажения, такие как катастрофизация или избыточная генерализация, которые усиливают внутриличностный конфликт (4). Процесс замены этих мыслей на рациональные способствует уменьшению диссонанса и восстановлению эмоционального равновесия.

Модификация поведения как способ снижения диссонанса. Изменение поведения — еще один инструмент преодоления когнитивного диссонанса. Исследования Дж. Льюисона показывают, что поведенческая активация, включающая планирование и участие в значимых активностях, помогает снизить уровень эмоционального напряжения, вызванного диссонансом (6). Например, человек, который испытывает диссонанс из-за недостаточной физической активности, может начать с небольших шагов, таких как ежедневная прогулка или легкая



утренняя зарядка. Постепенное вовлечение в активность не только уменьшает напряжение, но и укрепляет чувство контроля над ситуацией.

Ключевым элементом модификации поведения является осознание причинно-следственных связей между действиями и их последствиями. Как отмечает Р. Фишер, целенаправленное поведение, ориентированное на достижение согласованности между ценностями и действиями, снижает вероятность повторного возникновения диссонанса (10).

Добавление когнитивных элементов для уменьшения диссонанса. Третий подход, предложенный Фестингером, заключается в добавлении новых когнитивных элементов, которые уменьшают конфликт. Этот метод особенно эффективен в ситуациях, где изменение поведения или убеждений невозможно или нежелательно. Например, человек, испытывающий диссонанс из-за необходимости работать сверхурочно, может найти дополнительные оправдания, такие как "Это временная мера, которая приведет к карьерному росту". Добавление таких объяснений снижает уровень напряжения, не требуя кардинальных изменений.

А. Эллис подчеркивал важность рационально-эмоционального подхода, который фокусируется на пересмотре убеждений и добавлении позитивных когнитивных элементов. Этот метод позволяет трансформировать негативные установки, усиливающие диссонанс, в конструктивные, способствующие личностному росту (11).

Эффективное управление когнитивным диссонансом не только снижает уровень эмоционального напряжения, но и способствует личностному росту. Успешное разрешение диссонанса укрепляет самооценку, развивает навыки критического мышления и повышает стрессоустойчивость. Как отмечает Л. С. Выготский, осознанное преодоление конфликтов, вызванных когнитивным диссонансом, способствует переходу личности на новый уровень развития, формируя устойчивую основу для адаптации в сложных социальных условиях (3).

Вывод. Когнитивный диссонанс является одним из ключевых факторов, формирующих внутриличностные конфликты, так как противоречия между когнитивными установками или между убеждениями и поведением вызывают значительное эмоциональное напряжение и требуют разрешения. Теория Л. Фестингера и её развитие в исследованиях Э. Аронсона, Дж. Купера и Р. Фазио предоставляют глубокое понимание механизмов, лежащих в основе когнитивного диссонанса, и предлагают инструменты для его анализа и управления.

Практическое применение когнитивно-поведенческих методов, таких как когнитивная реструктуризация, поведенческая активация и добавление когнитивных элементов, доказывает свою эффективность в снижении диссонанса и разрешении внутриличностных конфликтов. Эти техники способствуют не только восстановлению когнитивного равновесия, но и развитию у человека навыков критического мышления, стрессоустойчивости и личностного роста. Исследования показывают, что успешное управление диссонансом улучшает эмоциональное состояние, укрепляет самооценку и повышает способность к адаптации.

Таким образом, когнитивный диссонанс, несмотря на его негативное влияние, может рассматриваться как стимул для личностного развития, если его преодоление осуществляется через осознанные и структурированные методы. Дальнейшие исследования в этой области, направленные на интеграцию когнитивно-поведенческих подходов в образовательную и профессиональную практику, способны создать новые стратегии для работы с внутриличностными конфликтами, способствуя общему психологическому благополучию и успеху личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аронсон, Э. (1992). Возвращение подавленного: Теория диссонанса возвращается. Психологическое исследование, 3(4), 303–311.
2. Бек, А. Т. (1976). Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. Нью-Йорк: Международное университетское издательство.



3. Выготский, Л. С. (1982). Психология развития человека. Москва: Педагогика.
4. Купер, Дж., и Фазио, Р. Х. (1984). Новый взгляд на теорию диссонанса. Достижения в экспериментальной социальной психологии, 17, 229–266.
5. Левин, К. (1935). Теория поля в социальных науках. Чикаго: Издательство Чикагского университета.
6. Льюисон, П. М. (1974). Поведенческий подход к депрессии. Нью-Йорк: Вайли.
7. Морено, Дж. Л. (1934). Кто выживет? Новый подход к проблеме человеческих взаимоотношений. Вашингтон: Издательство Nervous and Mental Disease.
8. Рубинштейн, С. Л. (1959). Основы общей психологии. Москва: Наука.
9. Фестингер, Л. (1957). Теория когнитивного диссонанса. Стэнфорд: Стэнфордский университет.
10. Фишер, Р. (1981). Повышение качества принятия решений. Бостон: Издательство Гарвардского бизнес-обозрения.
11. Эллис, А. (1962). Разум и эмоции в психотерапии. Нью-Йорк: Лайл Стюарт.
12. Karimovna, N. Y., Akhmadjon, A., Gulshoda, K., & Sevinch, A. (2023). MANAGEMENT CONFLICTS AND METHODS OF THEIR PSYCHOLOGICAL STUDY. Scientific Impulse, 1(10), 1544-1547.
13. Бобомуродова, М. М. К., & Нарметова, Ю. К. (2024). СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ. Academic research in educational sciences, (1), 265-270.

