

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-7>

ГЛИБИННІ МОТИВИ В КОГНІТИВНІЙ МОДЕЛІ

Олександр Галкін

кандидат технічних наук,

незалежний дослідник

e-mail: h.alex.public@gmail.com

Найбільш успішним методом вирішення психологічних проблем в останні десятиліття залишається когнітивна терапія, досягнення якої багато в чому зумовлені ідеями Келлі, засновника конструктивізму, про вплив когнітивних структур, або шаблонів сприйняття, на емоційний стан особистості. Запропонована А. Бек когнітивна модель передбачає пошук і трансформування дисфункціональних когнітивних структур як спосіб перетворення емоційного реагування. Однак механізми формування когнітивних структур досліджено недостатньо, що не дає змоги добитися стійкої зміни когнітивних звичок. Оскільки конструкти формуються в процесі накопичення життєвого досвіду як внутрішні реакції на зовнішні події, а подієвий ряд складається з прийнятих рішень і подальших дій, стає зрозумілою роль у цих процесах глибинних мотивів, потреб і цілей, які не тільки підштовхують до тих чи інших рішень, а й неявно беруть участь в оцінці їх наслідків. Таким чином, мотиви можна розглядати як підстави, фундамент, опору конструктів. Однак зруйнувати конструкт складно: необхідно замінити утворюючий конструкт переконання більш валідними, а більш валідні конструкти може запропонувати тільки носій нового, сучасного світогляду. Другий шлях полягає у руйнуванні конструкту шляхом трансформації глибинних мотивів, що лежать в його основі. Для цього необхідно визначити базовий мотив, що само по собі вже є нелегким завданням, оскільки, на думку багатьох психологів, «мотиви не можуть бути досліджені безпосередньо і тому не можуть бути представлені як факти дійсності», однак за достатнього рівня рефлексії як пацієнта, так і психотерапевта це завдання не виглядає нездійсненним. Приклади такої трансформації наведено у цій статті.

Когнітивна терапія виступає тут не стільки як спосіб вирішення психологічних проблем і поліпшення емоційного статусу, скільки як інструмент розвитку особистості.

За зміною мотивів необоротно піде модифікація системи конструктів, що веде також до підвищення ефективності когнітивної терапії.

Ключові слова: когнітивна модель, конструкти, глибинні мотиви.

Найбільш успішним методом вирішення психологічних проблем в останні десятиліття залишається когнітивна терапія, досягнення якої багато в чому зумовлені ідеями Келлі, засновника конструктивізму, про вплив когнітивних структур, або шаблонів сприйняття, на емоційний стан особистості. Запропонована А. Бек когнітивна модель передбачає пошук і трансформування дисфункціональних когнітивних структур як спосіб перетворення емоційного реагування. Однак за кадром залишається дослідження походження і формування когнітивних структур, що не дає змоги добитися стійкої зміни когнітивних звичок. Звідси – відсутність гарантій ефективності когнітивної терапії й досить часті рецидиви. Це свідчення стійкої і міцної організації конструктів, що чинять опір трансформації. У зв'язку із цим важливе глибоке вивчення як механізмів формування конструктів, так і внутрішніх чинників, що впливають на цей процес. Когнітивні структури, або шаблони сприйняття, звичні способи реагування формуються в ході набуття життєвого досвіду під впливом життєвих обставин, з одного боку, і глибинних імпульсів, інтенцій, мотивів

і потреб – з іншого. Життєвий досвід складається з внутрішніх реакцій на зовнішні події, реакцій, природу яких вивчено недостатньо, вибудовується з глибинних бажань і потреб та системи оцінок «добре – погано». Система оцінок також схильна до змін як під впливом авторитетних особистостей, так і внаслідок зіставлення результатів дій з очікуваннями.

Оскільки конструкти формуються в процесі накопичення життєвого досвіду як внутрішні реакції на зовнішні події, а подієвий ряд складається з прийнятих рішень і подальших дій, стає зрозумілою роль у цих процесах глибинних мотивів, потреб і цілей, які не тільки підштовхують до тих чи інших рішень, а й неявно беруть участь в оцінці їх наслідків, порівнюючи з наближенням або видаленням від бажаного. Таким чином, мотиви можна розглядати як підстави, фундамент, опору конструктів. До аналогічних висновків приходять в [1]: «У процесі задоволення потреб, а також сформованого в досвіді набору стійких алгоритмів емоційно-когнітивного реагування в ситуаціях адаптації (установок) формується особлива модель, або «образ світу». Мотив теоретично являє собою психічний образ валентних предметів, що спонукає до діяльності, спрямованої на реалізацію потреб (досягнення «кращого» стану)». Поняття «мотив» у психології включає потребу, спонукання, потяг, схильність, прагнення і т. п. За всіх відмінностей у відтінках значення цих термінів указують на «динамічний» момент спрямованості дії на певні цільові стани, які незалежно від їхньої специфіки завжди містять у собі ціннісний момент й які суб'єкт прагне досягти, які б різноманітні засоби і шляхи до цього ні вели [2].

Незважаючи на відсутність згоди в науковому середовищі з приводу класифікації мотивів, найбільш важливими і значущими уявляються мотиви безпеки, приналежності, досягнення, поваги і схвалення, покладені в основу класифікації мотивів і потреб Маслоу [3]. Якщо подивитися на перелік найбільш значущих мотивів, таких як мотиви приналежності, поваги і схвалення, або, іншими словами, мотиви влади, досягнення, статусу, безпеки, можна помітити щось спільне, властиве кожній. Це – відокремлення Я (приналежність), протиставлення оточенню (безпека, влада), прагнення до домінування (влада, статус, досягнення) або его в термінології Фрейда, або почуття власної важливості в термінології Кастанеді.

Це глибинний мотив, вплив якого можна виявити в усіх перерахованих вище вторинних мотивах, його можна вважати «первинним із вторинних», усі інші – його похідні.

Подібні уявлення можна знайти у Фрейда – Ід, Его, Суперего: Ід – влада первинних фізіологічних мотивів, Его – мотиви безпеки, визнання, спілкування (почуття власної важливості) і Суперего – мотив самореалізації [4]. Вивчення ієрархічної моделі мотивів і потреб А. Маслоу призводить до аналогічних висновків: в основі потреб безпеки, спілкування, визнання лежить той самий глибинний мотив, мотив відокремлення, протиставлення себе навколишньому світу, захисту від зовнішніх загроз, пошуків контролю над обставинами і домінування над оточенням, прагнення у такий спосіб підвищити самооцінку. Слід зазначити, що вплив мотиву власної важливості, або его, на сприйняття життя за уважного розгляду виявляється негативним: повне задоволення будь-якої потреби, в основі якої лежить его, неможливе в принципі: завжди є більш високий статус, більш вражаючі досягнення, більш безпечні умови, більш могутня влада. Таким чином, будь-які досягнення не носять остаточного характеру, не можуть бути завершені і збуджують лише почуття незадоволеності. Пушкінська стара, що починала з розбитого корита, не могла зупинитися у своїх бажаннях саме із цієї причини. Вплив мотиву на формування конструкту розглянемо на прикладі виникнення емоції образи.

Як правило, образа пов'язана з почуттями несправедливості і приниження: несправедливість убачається або в поведінці іншого, або в думці, висловленій іншим, причому ця поведінка або думка принижує особистість. Почуття приниження пов'язане з атаками на

позитивний образ себе в результаті зовнішнього втручання, пов'язаного з демонстрацією переваги. Отже, почуття образи виникає, коли особистість стикається із зовнішньою оцінкою себе, і ця оцінка виявляється істотно нижчою за оцінку внутрішню. Особистість стикається з перешкодами на шляху реалізації мотивів домінування, визнання і статусу (або одного з них), що викликає фрустрацію, яка інтерпретується як образа. Конструкт, який ініціює фрустрацію, можна описати як систему поглядів, критеріїв та оцінок, які позиціонують особистість стосовно оточення, прагнення зайняти в системі оцінок більш високе положення, уявлення про ієрархічну будову соціуму з розмитими уявленнями про критерії успіху у вигляді статусу і визнання і самого успіху як досягнення вищих щаблів ієрархії. Конструкт включає опис об'єкта, мету і критерії її досягнення. У цьому разі об'єкт – соціум (або його частина), структура – ієрархія, мета – досягнення верхніх ієрархічних рівнів, критерії – схвалення або визнання з боку соціуму (або його частини). У цьому особистість знаходить джерело підтвердження своєї значущості, важливості.

Класична когнітивна модель передбачає трансформацію дисфункціонального конструкту. Це означає аналіз конструкту на предмет адекватності і перетворення його неадекватних складників. У цьому разі ревізії підлягають всі три складники конструкту. Опис об'єкта – ієрархічний соціум – за найближчого розгляду викликає питання про походження, прийнятність та законність ієрархії. Звичайно, у соціумі існує безліч ієрархій: службові, корпоративні, наукові, церковні і т. п. Проте ієрархічні відносини описуються формальними правилами, що визначають ієрархічні залежності і підпорядкованості. У цьому ж разі відсутній навіть натяк на формальні правила, бо суб'єкт малює у своїй свідомості не конкретну ієрархію, а «ієрархію взагалі», не обмежену ніякими правилами і формальними відносинами і в силу цього надзвичайно розмиту. Те ж можна сказати і щодо просування по рівнях ієрархії: якщо в ієрархії військових критерієм є військове звання, у науковій – учений ступінь і вчене звання, у корпоративній – посада, то у цьому разі ясні критерії або відсутні взагалі, або з'являються в надзвичайно розмитому вигляді на кшталт «поважна людина». За відсутніх критеріїв і мета виявляється недосяжною: неможливо зрозуміти, чи став суб'єкт «досить шанованою» людиною.

Проте, незважаючи на очевидну неадекватність розглянутого конструкту, зруйнувати його нелегко: необхідно замінити утворюючий конструкт переконання більш валідними, оскільки неможливо не мати ніяких уявлень про предмет, у даному разі соціум, а більш валідні конструкти може запропонувати тільки носій нового, сучасного світогляду. У цьому криється причина недостатньо високої ефективності когнітивної терапії та пояснення частих рецидивів. Проте досить розхитати фундамент конструкту, як той упаде сам, поставивши пацієнта перед необхідністю шукати більш адекватні форми відображення дійсності. Під фундаментом тут розуміються глибинні мотиви, під незримим впливом яких формувався конструкт. Це мотиви визнання і статусу. І уявлення про соціум як про ієрархію, своєрідну піраміду, і бачення мети – успіху в житті – як досягнення можливо вищих рівнів ієрархії, спираються на глибинне, найчастіше неусвідомлюване прагнення до підвищення статусу, визнання і поваги.

Таким чином, причину образи слід шукати в актуалізації мотиву визнання або статусу: власні уявлення про статус виявляються зруйнованими зовнішніми оцінками. Ці оцінки сприймаються як несправедливі і принизливі, а їх носій – як такий, що заподіє навмисну шкоду. Достатньо лише виявити в собі прагнення до отримання визнання, схвалення, підвищення статусу, бажання продемонструвати свою значущість і винятковість, а потім визнати безглуздість цих уяв, і образа зникне. Ієрархічна модель мотивів і потреб Маслоу спирається на ідею еволюції свідомості. Духовна еволюція, духовне зростання, розвиток душі або свідомості – побудови Маслоу містять це неявне, але надзвичайно

важливе припущення. Рушійна сила еволюції – це мотивація. Два мотиви – розвитку і поліпшення – іманентні, споконвічні і першорядні. До них у ході розвитку особистості приєднується третій – его, або відносини Я й оточення. На перших етапах его також допомагає особистості рухатися шляхом еволюції, забезпечуючи безпеку, навчаючи спілкуванню, допомагаючи усвідомити цінність міжособистісних відносин. Однак далі его тільки гальмує розвиток, спрямовуючи енергію на досягнення недосяжного – ефемерні визнання і статус.

Подолати вплив его можливо єдиним шляхом – замінивши мотиви особистих досягнень мотивом саморозвитку, самоактуалізації, іншими словами, перемістившись на вищі щаблі піраміди Маслоу. Якщо актуальний мотив (і його похідні) розглядати як точку на осі Я – МИ, тоді еволюція особистості представляється у вигляді переміщення цієї точки в напрямку від Я до МИ – від етапу виживання, коли особистість сфокусована тільки на свої інтереси і не бере до уваги інтереси оточення через розуміння того, що інтереси інших також існують, а досягнення своїх цілей ефективніше через узгодження з діями оточення, до етапу усвідомлення єдності із соціумом і розуміння того, що умовою добробуту особистості є добробут суспільства у цілому. Хоча Хекхаузен уважав, що мотиви не можна вивчати безпосередньо, тому вони не можуть бути представлені як факти дійсності [2], робота з мотивами можлива, хоча й вимагає високого рівня рефлексії і в силу цього уявляється важкою. Проте радикальне поліпшення якості життя лежить саме на цьому шляху: усвідомлення мотиву – перший крок до його трансформації. Когнітивна терапія виступає тут не стільки як спосіб вирішення психологічних проблем і поліпшення емоційного статусу, скільки як інструмент розвитку особистості. За зміною мотивів необоротно піде модифікація системи конструктів, що призводить також до підвищення ефективності когнітивної терапії.

Список використаної літератури

1. Сагалакова О.А. Труевцев Д.В., Юсупов П.Р. Эмпирические индикаторы мотивации. *Известия АлтГУ*. 2007. № 2(54). С. 27–31.
2. Heckhausen J., Heckhausen H. *Motivation and action*. Springer International Publishing. 2018. 909 p.
3. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. Pearson, 1997. 336 p.
4. Freud S. *The ego and the id*. Norton & Company, Incorporated, 1990. 128 p.

BASIC MOTIVES IN THE COGNITIVE MODEL

Oleksandr Halkin

Candidate of Technical Sciences,

Independent researcher

e-mail: h.alex.public@gmail.com

The most successful method for solving psychological problems in recent decades remains cognitive therapy, the achievements of which are largely due to the ideas of Kelly, the founder of constructivism, about the influence of cognitive structures, or patterns of perception, on the emotional state of a person. The cognitive model proposed by A. Beck and becoming the de facto standard involves the search and transformation of dysfunctional cognitive structures as a way of transforming emotional responses. However, the mechanisms of the formation of cognitive structures have not been studied enough, which does not allow to achieve a persistent change in cognitive habits. Since constructs are formed in the process of accumulating life experience as internal reactions to external events, and the series of events is made up of decisions made and subsequent actions, the role in these processes of deep motives, needs

and goals, which not only push towards certain decisions, but becomes clear and implicitly participate in evaluating their consequences. Thus, motives can be considered as foundations, support constructs. However, destroying a construct is not so simple - it is necessary to replace the beliefs forming the construct with more valid ones, and only the carrier of a new, modern worldview can offer more valid constructs. The second way is to destroy the construct by transforming the underlying motives underlying it. To do this, it is necessary to determine the basic motive, which in itself is already not an easy task, since according to many psychologists “the motives are not directly observable and therefore cannot be presented as facts of reality,” however, with a sufficient level of reflection of both the patient and the therapist, this is a task doesn't look impossible. Examples of such a transformation are given in this article.

Cognitive therapy acts here not so much as a way of solving psychological problems and improving emotional status, but as a tool for personal development.

Key words: cognitive model, constructs, basic motives.