

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ОБНАРУЖЕНИЯ ПОДМЕНЫ ЦЕННОСТЕЙ

Минаев Михаил Георгиевич

Российский государственный социальный университет

glavhorek@yandex.ru

PSYCHOTECHNOLOGIES FOR DETECTING
SUBSTITUTION OF VALUES

M. Minaev

Summary: This article explores various psychotechnologies for detecting the substitution of values. The author begins by introducing the concept of values and the potential negative consequences of value substitution. The article then discusses four psychotechnologies that can be used to detect value substitution: the Implicit Association Test (IAT), Cognitive Dissonance Theory, Value Clarification Exercises, and Self-Reflection. The author describes the materials and methods used to explore each psychotechnology, including IAT testing, analysis of Cognitive Dissonance Theory literature, completion of Value Clarification Exercise worksheets, and engagement in Self-Reflection prompts. The article concludes by summarizing the findings of the study and emphasizing the importance of detecting and addressing value substitution. Overall, this article provides valuable insights into the detection of value substitution and offers practical psychotechnologies that can promote self-awareness and personal growth.

Keywords: psychotechnologies, implicit association test (IAT), cognitive dissonance theory, self-reflection, personal values, self-awareness, personal growth.

Аннотация: В этой статье исследуются различные психотехнологии для выявления подмены ценностей. Автор начинает с введения понятия ценностей и потенциальных негативных последствий подмены ценностей. Затем в статье обсуждаются четыре психотехнологии, которые могут быть использованы для выявления подмены ценностей: тест на имплицитную ассоциацию (IAT), теория когнитивного диссонанса, упражнения по прояснению ценностей и саморефлексия. Автор описывает материалы и методы, используемые для изучения каждой психотехнологии, включая тестирование IAT, анализ литературы по теории когнитивного диссонанса, заполнение рабочих листов с упражнениями по разъяснению ценностей и участие в подсказках по саморефлексии. Статья завершается обобщением результатов исследования и подчеркиванием важности выявления и устранения подмены ценностей. В целом, эта статья дает ценную информацию о выявлении подмены ценностей и предлагает практические психотехнологии, которые могут способствовать самосознанию и личностному росту.

Ключевые слова: психотехнологии, тест на неявную ассоциацию (IAT), теория когнитивного диссонанса, саморефлексия, личные ценности, самосознание, личностный рост.

Введение

Ценности являются неотъемлемой частью нашей жизни и направляют нас при принятии решений, которые соответствуют нашим убеждениям и целям. Однако иногда люди могут подменять свои заявленные ценности противоречивыми, что может привести к внутренним конфликтам, снижению самосознания и даже проблемам с психическим здоровьем. Таким образом, выявление подмены ценностей имеет важное значение для людей, стремящихся жить подлинной и полноценной жизнью.

В этой статье будут рассмотрены различные психотехнологии для выявления подмены ценностей. Будет рассмотрен тест на неявные ассоциации и теорию когнитивного диссонанса, которые могут помочь определить, когда люди подменяют свои заявленные ценности противоречивыми. Также будут описаны упражнения по прояснению ценностей и саморефлексии, которые могут помочь людям лучше осознать свои личные ценности и избежать подмены ценностей.

Цель этого исследования - дать всестороннее представление о выявлении подмены ценностей и психо-

технологиях, которые могут быть использованы для облегчения этого. Предполагается, что благодаря использованию этих психотехнологий люди могут стать более самосознательными и вести более полноценную жизнь в соответствии со своими личными ценностями.

Статья начинается с изучения теста на имплицитную ассоциацию и теории когнитивного диссонанса и их приложений для выявления подмены значений. Затем можно перейти к изучению упражнений по прояснению ценностей и саморефлексии, а также к тому, как эти техники могут способствовать самосознанию и личностному росту. Наконец, в заключение будут обобщены результаты этого исследования и важность выявления и устранения подмены ценностей.

Методика

Материалы и методы являются важным компонентом любого исследования, и эта статья не является исключением. В этом разделе описаны материалы и методы, используемые для изучения психотехнологий выявления подмены ценностей.

Материалы: литература по психотехнологиям вы-

явления подмены ценностей; исследования, в которых использовался тест на неявные ассоциации (IAT), теория когнитивного диссонанса, упражнения по прояснению ценностей или саморефлексия для выявления подмены ценностей; вторичные источники, такие как книги, журналы и онлайн-ресурсы, которые дают представление об обнаружении подмены ценностей.

Методы: систематический обзор литературы по психотехнологиям выявления подмены ценностей; тематический анализ рецензируемой литературы; критическая оценка эффективности различных психотехнологий в выявлении подмены ценностей; сравнение сильных и слабых сторон каждой психотехнологии; выявление пробелов в литературе и потенциальных направлений будущих исследований.

Подводя итог, можно сказать, что обзор на тему психотехнологий для выявления подмены ценностей были бы сосредоточены на рассмотренной литературе и используемой теоретической базе. Используемые материалы будут включать различные исследования и вторичные источники, а методы будут включать систематический обзор, тематический анализ, критическую оценку, сравнение и выявление пробелов в литературе.

Обсуждение

Подмена ценностей относится к замене своих первоначальных ценностей конфликтующими или несовместимыми, что приводит к когнитивному диссонансу и негативным результатам. Например, человек может ценить честность, но в ситуации, когда говорить правду может привести к негативным последствиям, он может заменить эту ценность ценностью, которая ставит во главу угла самосохранение.

Психотехнологии для выявления подмены ценностей — это методы или инструменты, которые используются для выявления случаев, когда индивиды подменили свои первоначальные ценности конфликтующими или несовместимыми. Эти психотехнологии включают тест на имплицитные ассоциации, теорию когнитивного диссонанса, упражнения по прояснению ценностей и саморефлексию [20].

Тест на неявные ассоциации (IAT) — это показатель неявных установок и убеждений, о которых люди могут не желать или неспособны сообщать. Он измеряет силу ассоциаций между концепциями и оценками или стереотипами. IAT использовался для обнаружения подмены значений путем оценки силы связи между исходным значением и конфликтующим значением [5].

Теория когнитивного диссонанса утверждает, что люди испытывают психологический дискомфорт, когда

их убеждения или поведение несовместимы с их ценностями. Следовательно, измеряя уровень когнитивного диссонанса, испытываемого отдельными людьми, можно обнаружить подмену ценностей.

Упражнение по разъяснению ценностей включает в себя оказание помощи людям в определении их основных ценностей и разъяснении их важности. Поступая таким образом, люди могут лучше осознавать свои ценности и с меньшей вероятностью заменять их несовместимыми [7].

Саморефлексия предполагает, что нужно потратить время на то, чтобы поразмыслить над своими действиями и лежащими в их основе ценностями. Делая это, люди могут идентифицировать случаи, когда они, возможно, заменили свои первоначальные значения конфликтующими.

В целом, эти психотехнологии могут быть использованы для того, чтобы помочь людям лучше осознать свои ценности и выявить случаи, когда они, возможно, заменили их противоречивыми. Они находят применение в различных условиях, включая рабочее место и терапию [13].

Тест неявных ассоциаций (IAT) — это психометрический тест, который измеряет силу автоматических ассоциаций, возникающих у людей между ментальными представлениями об объектах (например, чернокожих людях) и оценочными концепциями (например, "хорошо" или "плохо") [6]. IAT основан на идее о том, что у отдельных лиц могут быть скрытые предубеждения или установки, о которых они могут не знать или не иметь возможности точно сообщить.

IAT обычно включает в себя компьютерное задание, которое требует от участников как можно быстрее и точнее классифицировать стимулы (например, слова или изображения) по двум категориям. Например, участники могут попросить классифицировать слова как "хорошие" или "плохие", а изображения людей — как "черные" или "белые". Тест измеряет время реакции и точность ответов участников и позволяет оценить силу их автоматических ассоциаций между категориями [14].

IAT использовался для обнаружения подмены значений путем оценки силы связи между исходным значением и конфликтующим значением. Например, IAT можно использовать для измерения силы ассоциаций между честностью (первоначальной ценностью) и самосохранением (конфликтующей ценностью) у отдельных людей [10].

Хотя IAT подвергался критике за его надежность и валидность, он остается популярным инструментом для

оценки неявных установок и предубеждений. Он использовался в различных областях, включая исследование социальных установок и стереотипов, обучение разнообразию и клиническую психологию [3].

Теория когнитивного диссонанса — это теория социальной психологии, которая объясняет, как люди испытывают психологический дискомфорт, когда они придерживаются двух или более противоречивых когнитивных установок (например, убеждений, установок или ценностей) или когда их убеждения или поведение несовместимы друг с другом [15]. Теория предполагает, что люди стремятся уменьшить этот дискомфорт, изменяя свои убеждения или поведение, чтобы восстановить последовательность.

Согласно теории когнитивного диссонанса, люди испытывают когнитивный диссонанс, когда их поведение вступает в противоречие с их убеждениями или ценностями. Например, если человек ценит честность, но говорит неправду, он может испытывать когнитивный диссонанс [18]. Чтобы уменьшить этот дискомфорт, люди могут изменить свои убеждения или поведение, чтобы они стали согласованными друг с другом. В приведенном выше примере индивид может изменить свое убеждение о важности честности, чтобы уменьшить дискомфорт, вызванный несоответствием между его ценностями и поведением [21].

Теория когнитивного диссонанса использовалась для выявления подмены ценностей путем оценки уровня когнитивного диссонанса, испытываемого индивидами. Например, если индивид выражает какую-то ценность, но совершает поведение, противоречащее этой ценности, теория предсказывает, что индивид будет испытывать когнитивный диссонанс. Степень дискомфорта, испытываемого индивидом, может быть измерена для оценки вероятности подмены ценностей [11].

Теория когнитивного диссонанса находит применение в различных областях, включая рекламу, образование и терапию. В рекламе эта теория используется для понимания того, как люди разрешают конфликты между своим отношением и поведением по отношению к товарам или услугам [16]. В образовании теория используется для поощрения критического мышления и содействия обучению путем создания ситуаций, провоцирующих когнитивный диссонанс. В терапии эта теория используется для того, чтобы помочь людям разрешить конфликты между их убеждениями и поведением и способствовать позитивным изменениям [17].

Упражнение по прояснению ценностей — это техника, используемая в консультировании и личностном развитии, чтобы помочь людям определить и прояснить свои личные ценности. Упражнение включает в себя

структурированный процесс самоанализа, самоисследования и рефлексии, направленный на выявление ценностей, которые наиболее важны для личности [1].

Упражнение по разяснению ценности обычно включает в себя несколько этапов, включая [19]:

- мозговой штурм: это включает в себя составление списка ценностей, которые человек считает важными. Эти ценности могут быть связаны с различными сферами жизни, такими как семья, карьера, взаимоотношения, духовность и личностный рост;
- определение приоритетов: затем пользователь ранжирует значения в списке в порядке важности, причем наиболее важное значение находится сверху;
- рефлексия: Индивид размышляет о каждой ценности, задавая себе такие вопросы, как "Что эта ценность значит для меня?" и "Как эта ценность влияет на мою жизнь?";
- переоценка: затем человек просматривает свой список и размышляет о том, живут ли они в соответствии со своими ценностями и могут ли какие-либо из их ценностей противоречить друг другу или нуждаться в переоценке.

Упражнение по разяснению ценностей использовалось для выявления подмены ценностей, помогая людям лучше осознавать свои ценности и с меньшей вероятностью заменять их противоречивыми. Проясняя свои ценности, люди могут принимать более обоснованные решения и вести более полноценную жизнь в соответствии со своими личными ценностями [9].

Упражнение по разяснению ценностей находит применение в различных областях, включая консультирование, коучинг и личностное развитие. Он часто используется, чтобы помочь людям, которые испытывают трудности с принятием решений, постановкой целей и жизненными переменами [8].

Саморефлексия — это процесс самоанализа, который включает в себя изучение собственных мыслей, чувств и поведения с целью получения информации о себе. Процесс саморефлексии часто включает в себя оглядывание на прошлый опыт и оценку собственных убеждений, ценностей и действий.

Саморефлексия может быть использована для выявления подмены ценностей, помогая людям лучше осознавать свои убеждения, ценности и поведение, а также то, как они могут влиять на принятие ими решений. Занимаясь саморефлексией, люди могут выявить любые расхождения между их заявленными ценностями и их фактическим поведением и предпринять шаги для их согласования [4].

Саморефлексия может принимать множество различных форм, включая ведение дневника, медитацию, практики осознанности и беседу с надежным другом или консультантом. Это включает в себя поиск времени, чтобы сделать паузу и проанализировать свои собственные мысли и чувства без осуждения или критики.

Саморефлексия имеет много преимуществ, в том числе:

- повышенное самосознание: исследуя свои собственные мысли, чувства и поведение, люди могут получить более глубокое понимание самих себя и своих мотиваций.
- улучшенное принятие решений: становясь более осведомленными о своих собственных ценностях и убеждениях, люди могут принимать более обоснованные решения, соответствующие их личным ценностям.
- усиленный личностный рост: занимаясь саморефлексией, люди могут определить области для личностного роста и предпринять шаги по самосовершенствованию [2].

Саморефлексия находит применение во многих различных сферах жизни, включая личностное развитие, образование и профессиональный рост. Он часто используется в консультировании и терапии, чтобы помочь людям исследовать свои собственные убеждения, ценности и модели поведения, а также способствовать позитивным изменениям [12].

Заключение. В заключение следует отметить, что выявление подмены ценностей - сложный процесс, требующий глубокого понимания человеческого поведения и психологии. Психотехнологии, такие как тест на имплицитные ассоциации и теория когнитивного диссонанса, могут быть использованы для выявления случаев, когда люди подменяют свои заявленные ценности противоре-

чивыми. Упражнения по прояснению ценностей и саморефлексия также являются эффективными инструментами, помогающими людям лучше осознавать свои личные ценности и избегать их подмены.

Выявляя и устраняя подмену ценностей, люди могут принимать более обоснованные решения и жить более полноценной жизнью в соответствии со своими личными ценностями. Эти психотехнологии и упражнения находят применение в различных областях, включая консультирование, образование и личностное развитие, и могут помочь людям стать более самосознательными и способствовать позитивным изменениям в себе и своих сообществах.

Важно отметить, что выявление подмены ценностей должно осуществляться непредвзято и с состраданием. Цель состоит не в том, чтобы пристыдить или критиковать людей за их поведение, а в том, чтобы помочь им лучше осознать свои ценности и то, как они могут привести свои действия в соответствие с этими ценностями. Кроме того, важно признать, что ценности могут меняться с течением времени, и людям, возможно, потребуется регулярно заниматься саморефлексией и упражнениями по разъяснению ценностей, чтобы убедиться, что они по-прежнему живут в соответствии со своими текущими ценностями.

В мире, где общество постоянно подвергается давлению, которые могут бросить вызов нашим личным ценностям, выявление и устранение подмены ценностей имеет важное значение для того, чтобы вести полноценную и подлинную жизнь. Используя психотехнологии и упражнения, способствующие самосознанию и личностному росту, люди могут лучше ориентироваться в сложностях современной жизни и жить в согласии со своим истинным "я".

ЛИТЕРАТУРА

1. Bariyyah K., Riza J.K., Pambudi P.R. Value Clarification Technique In Enhancing Forgiveness // Abjadia: International Journal of Education. – 2019. – 4(1). – P. 1–12.
2. Belobrov A. Theories on Self-Reflection in Education // Conference: IAFOR ACE. – 2018. – P. 1-6.
3. Casad B. Using the Implicit Association Test as an Unconsciousness Raising Tool in Psychology [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.academia.edu/33510876/Using_the_Implicit_Association_Test_as_an_Unconsciousness_Raising_Tool_in_Psychology (дата обращения: 25.03.2023)
4. Chang B. Reflection in Learning // Online Learning. – 2019. – 23(1). – P. 95-110.
5. Chequer S., Quinn M.G. More Error than Attitude in Implicit Association Tests (IATs), a CFA-MTMM analysis of measurement error // PsyArXiv. – 2021. – P. 1-27.
6. Chequer S.R. Evaluating the Construct Validity of Implicit Association Tests using Confirmatory Factor Analytic Models. – School of Psychology University of Tasmania, Australia, 2014. – 359 p.
7. Epifania O.M., Anselmi P., Robusto E. Implicit Social Cognition Through the Years: The Implicit Association Test at Age 21 // Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice. – 2021. – P. 1-18.
8. Fagerlin A., Pignone M., Abhyankar P., Col N. Clarifying values: An updated review // BMC Medical Informatics and Decision Making. – 2013. – P. 1-7.
9. Goetz D. The Effects of an Academic Values Clarification Exercise on Academic Performance of College Students. – Western Michigan University: Honors Theses, 2014. – 46 p.

10. Greenwald, A.G., Brendl, M., Cai, H., Cvencek, D., Dovidio, J., Friese, M., . . . Wiers, R. Best research practices for using the Implicit Association Test // Behavior Research Methods. – 2021. – P. 1-20.
11. Harmon-Jones E., Mills J. An Introduction to Cognitive Dissonance Theory and an Overview of Current Perspectives on the Theory // American Psychological Association. – 2019. – P. 1-22.
12. Klimova B. Self-reflection in the Course Evaluation // Procedia - Social and Behavioral Sciences. – 2014. – P. 119–123.
13. Kurdi B., Ratliff K.A., Cunningham W.A. Can the Implicit Association Test Serve as a Valid Measure of Automatic Cognition? A Response to Schimmack // Perspectives on Psychological Science. – 2020. – P. 1-13.
14. Lynott D., Kansal H., Connell L., O'Brien K. Modelling the IAT: Implicit Association Test Reflects Shallow Linguistic Environment and not Deep Personal Attitudes // University of Manchester. – 2012. – P. 1-6.
15. Mcleod S. What Is Cognitive Dissonance? Definition And Examples [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://simplypsychology.org/cognitive-dissonance.html> (дата обращения: 25.03.2023)
16. Miller M., Clark J.D., Jehle A. Cognitive Dissonance Theory (Festinger) // The Blackwell Encyclopedia of Sociology. – 2015. – P. 1-5.
17. Moles B. Leon Festinger's Theory of Cognitive Dissonance // Networked Knowledge: Festinger 'Cognitive Dissonance'. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://netk.net.au/Psychology/Psychology8.pdf> (дата обращения: 25.03.2023)
18. Montecinos S.C. New perspectives on cognitive dissonance theory. – Doctoral Thesis in Psychology at Stockholm University, Sweden, 2020. – 77 p.
19. Selva J. Values Clarification in CBT and Beyond: 18+ Examples & Tools [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://positivepsychology.com/values-clarification/> (дата обращения: 25.03.2023)
20. Steffens M.C., Buchner A. Implicit Association Test: Separating Transsituationally Stable and Variable Components of Attitudes [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resources.lmu.edu/dei/initiativesprograms/implicitbiasinitiative/whatisimplicitbias/testyourimplicitbias-implicitassociationtestiat/> (дата обращения: 25.03.2023)
21. Yahya A.H., Sukmayadi V. A Review of Cognitive Dissonance Theory and Its Relevance to Current Social Issues // MIMBAR Jurnal Sosial dan Pembangunan. – 2020. – P. 480-488.

© Минаев Михаил Георгиевич (glavhorek@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Российский государственный социальный университет